



PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190



ВЕСТНИК

№ 15 (171)

АВГУСТ 2000

«ЗОЖ»

И
«БВ»

Колонка редактора

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ПО ПОВОДУ АНОНИМНОГО ПИСЬМА

Перед вами вновь толстый номер — 24 страницы. Плох он или хорош — судить вам. В любом случае он на 80 процентов состоит из ваших писем. Практически вы сами составили этот номер, и он получился таким, каким вы хотели его увидеть.

Письма в основном свежие — из последней почты. Но кое-что, разумеется, не уместилось и на 24 полосах. Кое-что из того, что не уместилось, я бы хотел сейчас процитировать. Как, к примеру, вам понравится письмо следующего содержания?

«Очень долго и мучительно размышляла над тем, написать вам или нет. И все же решилась написать. Почему долго размышляла? Ваша газета «ЗОЖ», думаю, не только меня ввела в заблуждение.

Во-первых, не во всех материалах содержатся советы о том, что можно есть, в каком количестве. Мясо, молоко, сахар, хлеб есть вовсе нельзя. Зато всякие травинки можно. Чем больше, тем лучше.

Во-вторых, мыться в банях нужно без мыла и мочалки, так как в организм в результате проникают в огромном количестве через чистые поры микробы пачками, а не в розницу.

В третьих, если человек почешет тело в каком-то месте, то в этом месте кроется потенциальный центр онкологического заболевания. И так далее. Раньше, читая материалы «ЗОЖ», я все принимала за чистую монету и часто пользовалась различными рецептами, а теперь вы «воодушевили» меня на подвиг, как можно быстрее приблизиться к концу жизни... Вывод напрашивается сам собой: расшатай свою нервную систему вашими, с позволения сказать, советами, ложись, складывай руки на груди и умирай.

(Окончание на 2-й стр.).



ПОДПИСКА-2000

ОБЪЕДИНЕННЫЙ КАТАЛОГ

1 Российские и зарубежные газеты и журналы
2 Газеты и журналы



ПРЕССА РОССИИ

1 РОССИЙСКИЕ
И ЗАРУБЕЖНЫЕ
ГАЗЕТЫ
И ЖУРНАЛЫ

• «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — Вестник «ЗОЖ» и «БВ». Индекс 50153 в «Объединенном каталоге» в разделе «Газеты»

• «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». Индекс 26062 в том же каталоге и тоже в разделе «Газеты» рядом с вестником «Здоровый образ жизни».

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ПО ПОВОДУ АНОНИМНОГО ПИСЬМА

(Окончание. Начало на 1-й стр.).

Я пишу эти строки, а меня бьет нервный тик. Я вся дрожу: довооооушевлялась до такой степени, что не могу удержать в себе дрожь. А ведь я выписала «ЗОЖ» и на второе полугодие... Вы помогаете нам скорее умереть, чем выжить, действуя вместе с нашими «всенародно избранными» правителями. Спасибо, «воодушевили». Продолжайте в том же духе.

В отношении воды, которой наполнен вестник. Я думаю, поэт писал о воде, которая помогает людям и жить, и трудиться. А ваша-то вода оказалась ядовитой».

Попова.

Приморский край.

Вот, собственно, и все. Попова, и только. На почтовом штемпеле стоит еще город Лесозаводск. И дело вовсе не в том, что критика в адрес вестника невозможна. Более того, она нужна. И строки Поповой заставят меня кое о чем задуматься. Но почему нет адреса? Что напугало нашу читательницу? Ведь даже если бы в страну вернулся 37-й год, 58-й статьей опус Поповой не пахнет. Чего боится человек? А боится, наверное, собственного злорадства. Кто сказал, что нельзя есть мясо, молоко, сахар, хлеб? Наши подписчики в большинстве своем немолодые люди. И говорим мы не о запрете, а об умеренности. Или взять эти пресловутые мочалку и мыло. Мойтесь на здоровье. Однако лучше прислушиваться к рекомендациям ученых. Или тот же зуд кожи. Иванченко говорил лишь о том, что это один из возможных симптомов рака. Один из возможных. И только. Мне жаль, что это письмо пришло из Приморья, из края, где у нас десятки тысяч подписчиков, несмотря на то, что существует местная газета с почти аналогичным названием и почти аналогичного профиля. Мне остается надеяться лишь на то, что Попова все же сообщит нам свой адрес, и я смогу ей вернуть ее деньги за 2-е полугодие. При этом Попова сможет продолжать читать вестник и пользоваться его рецептами, не принимая их за чистую монету.

Вы знаете, нас стало много. Очень много. И, конечно же, невозможно одинаково нравиться всем. Повторяю, это ваша газета, и вы вправе видеть ее такой, какой хотите, какой она вам нужна. Добивайтесь этого от нас. Мы радуемся каждому полезному, конструктивному письму. Мы рады каждой вашей стихотворной строчке, каждому вашему рецепту, каждому рисуночку и фотографии. Да, кое-что не попадает на страницы вестника, ибо он не резиновый, а читателей становится все больше и больше, и сегодняшние 24 полосы – это тоже ваша заслуга. Благодаря росту армии зожевцев мы получили возможность выпускать толстые номера и верим, наступит время, когда «ЗОЖ» регулярно будет выходить даже не на 24-х, а на 32-х страницах.

Вот, собственно, и все, что я хотел бы сказать в этой не самой веселой моей колонке. Вся надежда опять-таки на ваши письма, которые мы публикуем и сегодня. Я не знаю, много ли в них «воды», о которой пишет Попова, но то, что полезного и умного в них много — это точно. Словом, пишите в свою газету и помните о девизе: 1+1.

Анатолий КОВШУНОВ

Анатолий КОРШУНОВ.

КОГДА ГОДА — БОГАТСТВО

«ЗОЖ» часто пишет о людях, несмотря на почтенный возраст, сохранивших интерес к жизни и высокую активность, которым впору завидовать молодым. Это и знаменитый хирург Федор Григорьевич Углов, и художник Евгений Иванович Востоков, и многие, многие другие. Сегодня мы решили, что пришло время обсудить весь круг вопросов, связанных с активным долголетием, со специалистами-геронтологами. Наш корреспондент Елена Печерская встрети-лась с директором Научно-исследовательского ин-ститута геронтологии Министерства здравоохра-нения Российской Федерации профессором, доктором медицинских наук, академиком Владимиром Нико-лаевичем ШАБАЛИНЫМ. Запись их беседы перед вами.

«ЗОЖ»: Владимир Николаевич, не секрет, что за последние десятилетия произошло определенное «постарение» населения земного шара, иначе говоря, процент людей пожилого и старшего возраста среди живущих значительно увеличился. Нам следует оценивать эти изменения как позитивные или как негативные?

ШАБАЛИН: Да, действительно, в России на сегодняшний день 21 процент населения составляют люди в возрасте старше 60 лет. С точки зрения геронтологии, лица, входящие в возрастную категорию от 60 до 75 лет, считаются пожилыми, от 75 до 90 — старческий возраст и, наконец, те, которые благополучно миновали рубеж своего 90-летия, гордо именуются долгожителями. Напомню, что последний год XX века был объявлен Организацией Объединенных Наций Годом пожилого человека. Это наглядно свидетельствует о том, какое большое внимание уделяется проблеме старения и возрастных изменений во всем мире. Вы спрашиваете, хорошо или плохо, когда население «стареет». Для правильной оценки данного явления необходимо знать его причину. Если удельный вес пожилых и стариков увеличивается вследствие сокращения рождаемости, это, несомненно, признак неблагополучия. В таком случае со стороны правительства и всего общества требуются специальные меры для исправления положения. Однако, если количество пожилых людей

среди населения растет за счет увеличения средней продолжительности жизни, — повода для тревоги нет. Напротив, можно радоваться, так как налицо успехи науки, прежде всего медицины, и повышение общего жизненного уровня.

«ЗОЖ»: Итак, почти четверть населения России — люди пожилого возраста. Однако средняя продолжительность жизни в нашей стране значительно отстает от соответствующего показателя на Западе. Чем это объясняется?

ШАБАЛИН: Целой совокупностью экономических и экологических факторов, с одной стороны. А с другой — тем, что у нашего народа десятилетиями формировали своеобразный «комплекс жертвенности». Иными словами, нам внушали, что отдать свою жизнь за других или во имя общей цели — высшее предназначение человека. Поэтому мы не приучены ценить самих себя и заботиться о собственном здоровье. Иное дело на Западе. Там принято считать, что уровень благополучия общества складывается из успешности и благоденствия каждого отдельного его члена. Забота о собственном организме введена поэтому чуть ли не в культ, и просвещение в этой области поставлено на должную высоту.

«ЗОЖ»: Короче говоря, каждому следует стремиться к знаниям и учиться больше ценить и беречь себя, любимого.

ШАБАЛИН: Совершенно верно. Человеческая жизнь и здоровье есть абсолютная ценность, надо почаще

вспоминать об этом. Недаром классик воскликнул: «Человек! Это звучит гордо!»

«ЗОЖ»: Помнится, мне пришлось переводить статью американского автора, которая называлась так: «Хотите прожить долго? Тогда есть смысл родиться женщиной!» Как вы прокомментируете эти слова?

ШАБАЛИН: В целом женский организм действительно запрограммирован на более долгую жизнь, чем мужской. Разница в продолжительности жизни мужчин и женщин в норме составляет 3-5 лет. Мужчина по своей природе спринтер, а женщина — марафонец. Все обменные процессы в мужском организме протекают быстрее, кроме того, гормон тестостерон толкает своих обладателей на рискованные поступки, внушает интерес к экстремальным ситуациям, часто несущим опасность для жизни. Женщине свойственно более спокойное отношение к жизни и склонность беречь себя. Не зря и в народе говорят: «Баба да кошка — в доме, мужик да собака — во дворе».

«ЗОЖ»: Вот вы сказали, что в норме мужчина живет всего лишь на 3-5 лет меньше, чем женщина. Но ведь средняя продолжительность жизни мужчин в России сегодня составляет 58 лет, а женщин — все-таки 70! Неужели все дело только во вредных привычках, которым, как известно, в большей степени подвержены представители сильного пола?

ШАБАЛИН: Разумеется, вредные привычки подтачивают и разрушают человеческий организм изнутри. Истинный возраст алкоголика или курильщика, не говоря уже о наркомане, может отличаться от паспортного на 2-3 десятилетия. Однако фатальный разрыв между продолжительностью жизни мужчин и женщин в России невозможно объяснить лишь пагубной страстью первых к спиртному и табаку. Сильный пол призван играть роль добытчика и защитника. В результате произошедших эконо-

мических перемен тысячи российских мужчин ощутили себя несостоятельными, что значительно сократило годы их жизни. К тому же мужской организм хуже выдерживает длительные нагрузки, в том числе и продолжительный стресс. Женщины более гибки и легче адаптируются к изменившимся условиям. Мужчину же легче сломать, чем согнуть.

«ЗОЖ»: Бедные наши мужчины! Играть ли нас следственные механизмы определенную роль в продолжительности жизни?

ШАБАЛИН: Безусловно. Существуют семьи, представители которых живут не менее 80-90 лет. Интересно, что долгожительство со стороны матери обычно передается сыновьям, а со стороны отца — наоборот, дочерям. Однако пока это только наблюдения, не подкрепленные системой научных доказательств. Кроме того, следует отметить, что формирование генома — достаточно сложный процесс. Если, допустим, ваш дедушка прожил 102 года, это еще не означает, что ген долгожительства попал именно к вам. К тому же, как известно, наследство можно приумножить, а можно и промотать. Поэтому образ жизни едва ли не важнее, чем генетический фактор.

«ЗОЖ»: Существуют районы на земном шаре, где бодрые и активные долгожители встречаются чаще, чем в других областях. В бывшем СССР таким регионом была Абхазия. Чем, по вашему мнению, объясняется такое явление?

ШАБАЛИН: Было бы ошибкой считать, что долгожительство, действительно распространенное на Кавказе, вызвано одной-единственной причиной. Как и в большинстве случаев, играет роль целая совокупность факторов. Это и чистый воздух и вода, и благоприятный климат, и обилие свежих фруктов... И не в последнюю очередь — физическая активность, причем, можно сказать, в принудительном порядке. Живя в горах, приходится не по одному разу в день преодоле-

вать подъемы и спуски...

«ЗОЖ»: На Востоке почтительное отношение к пожилым людям воспитывается с детства. Люди, дожившие до глубокой старости, окружены уважением и заботой. Может ли такое обращение также служить своеобразным стимулом для долголетия?

ШАБАЛИН: Я убежден в этом. Одно дело, если старца почтительно величают аксакалом, и совсем другое — когда в лучшем случае его называют божьим одуванчиком. Если человек чувствует, что окружающие его ценят и нуждаются в его знаниях и опыте, он будет жить дольше. Между тем старики необходимы более молодым. Мудрость и память человеческого общества несут именно они. А ведь только в известной песне пелось, что старикам везде у нас почет. В действительности же пожилые люди нередко с горечью чувствуют себя обузой для окружающих.

«ЗОЖ»: На Западе большие надежды в деле продления человеческой жизни возлагают на заместительную гормонотерапию. Считается, что применение гормона роста, а также мужских и женских половых гормонов может повернуть процесс старения вспять и значительно повысить качество жизни. Как вы относитесь к этой проблеме?

ШАБАЛИН: Резко отрицательно. Искусственное введение гормонов в организм можно сопоставить с действием наркотика или любого другого стимулятора. Они «подстегнут» угасающую активность и вместе с тем окончательно подавляют работу эндокринной системы. В результате будет наблюдаться временный всплеск жизнедеятельности, за которым последуют угнетение и спад. Жизнь на гормонах — это искусственное продление биологического существования, если хотите, «жизнь после жизни».

«ЗОЖ»: В свое время американский прозаик Алан Силитоу написал повесть с глубоким и пе-

чальным названием «Одиночество бегуна на длинные дистанции». Имелось в виду, что на жизненном пути человек неизбежно одинок. Как воздействует одиночество на продолжительность жизни?

ШАБАЛИН: Человек по природе своей — существо социальное. Ему необходимо чувствовать себя нужным, хотя бы в рамках собственной семьи. Чем больше затребованы его знания, опыт, силы, тем дольше он проживет. Не находящие применения мышцы, память, интеллект, как известно, постепенно атрофируются. Изгой и аутсайдеры живут значительно меньше, чем люди, включенные в социум. Одиночество воздействует на человеческую особь самым пагубным образом, значительно сокращая ее век. Это абсолютно доказано.

«ЗОЖ»: Какую роль играет личная активность в деле продления жизни?

ШАБАЛИН: Весьма значительную. Как известно, спасение утопающих — дело рук самих утопающих. Продолжительная и плодотворная жизнь в большинстве случаев — результат усилий и целенаправленного труда самого человека. Чтобы противостоять возрастным изменениям, таким, как уменьшение мышечной и костной массы, требуются оптимальные физические нагрузки.

«ЗОЖ»: Гигиенисты Европы и Запада рекомендуют в основном занятия бегом, ходьбой и тяжелой атлетикой.

ШАБАЛИН: Я бы также обратил ваше внимание на необходимость растяжек. Дело в том, что с возрастом утрачивается эластичность связок, а вместе с ней уходят гибкость и подвижность, свойственные молодым. Упражнения на растяжку позволяют значительно замедлить этот процесс.

«ЗОЖ»: Что вы хотели бы пожелать нашим читателям в заключение беседы?

ШАБАЛИН: Научитесь ценить каждый миг жизни с тем, чтобы с полным правом сказать о себе: «Мои года — мое богатство!»

И В 100 ЛЕТ БАБА ДАША ЧИТАЕТ БЕЗ ОЧКОВ

Жительнице нашего города Чудово, что в Новгородской области, Дарья Яковлевна Романовой 1 апреля исполнилось сто лет.

— Родилась я в большой крестьянской семье в деревне Булаково Любытинского района Новгородской области в 1900 году, — рассказывает именинница. — Когда понесли в церковь крестить, это было 1 апреля, батюшка, заглянув в Святцы, сказал: «Нынче день ангела Дарьи, Иннокентия и Иллариона с Софией. Так что быть ей Дарьей». На том и порешили. Записали в церковную книгу. Так и стала отмечать свой день рождения первого апреля, хотя родилась в марте.

В семье она была младшей. Застала все события прошедшего столетия. В Великой Отечественной войне погибли отец, брат Николай, муж Алексей Романов, сын Алексей... То есть горя хватало!

Трудные годы застала Дарья Яковлевна. Работала в колхозе на скотном дворе, а дома еще и свое хозяйство, корова. И сено косила, и корма добывала, и дрова заготавливала, одной воды по сорок ведер носила, так что коромысло ломалось. В деревне в те годы было голодно и пусто.

В 1949 году поехала вместе с другими односельчанами искать лучшей жизни. Прибыли в Чудовский район на восстановление разрушенного войной хозяйства. Расселили в ветхих домишках по десять семей. Стали строиться, колхоз ссуду выделил. Да куда ей, вдове, поднять дом, да еще с пятью ребятишками малыми. Те же, кто с мужьями приехали, помаялись-помыкались да назад повернули, на родину, а Дарья Яковлевна осталась.

Так и прожила она в деревне Кур-

ников Остров Лезненского сельского Совета до 1997 года, а потом, когда дочь Валентина Бертова осталась вдовой, переехала к ней в Чудово.

— Пока мама на здоровье не жалуется, — говорит Валентина Алексеевна, — видимо, люди старой закалки крепче и выносливее нас. По ее рассказам, трудились они крепко, а отдыхали только в большие престольные праздники. Вино она и в рот не брала. Варили пиво домашнее из свеклы и хмеля, только для мужчин. Да и ели в детстве все свое, натуральное: мясо, творог, сметану, яйца. Молоко больше пили сквашенное. Держали не только скотину, но и собирали в лесу ягоды: морошку, чернику, малину, бруснику, клюкву. Грибы, травы лекарственные. Ели много зелени из леса и огорода. Да и на огороде вырастали чистые овощи, без всяких удобрений и минеральных добавок.

Сама Дарья Яковлевна без дела не может до сих пор. Несмотря на возраст, обвязывает и детей (их осталось двое), троих правнуков и троих внуков. Сама прядет шерсть, вяжет носки, варежки, крючком вяжет круглые половички для кухни и ванной комнаты, понемногу шьет (кстати, никто в ее большом семействе так ровно не подошьет простыни, как она). И что самое удивительное, делает все это без очков.

Она — человек глубоко верующий. Когда-то, на заре века, училась немного в церковно-приходской школе у священника грамоте, запомнила все молитвы. Вера в Бога, по ее словам, не раз спасала ее, не давала отчаиваться и роптать на судьбу. В церковь сейчас уже не ходит, зато все посты соблюдает

исправно.

— Многие люди не соблюдают постов, — говорит баба Даша, — опасаются, что это повредит здоровью. Это не так. Излишества в питании более вредны для здоровья, чем умеренность. Пост никогда никому не вредил, наоборот, если правильно поститься, то и давление будет в норме, и сердце будет лучше работать. Я ем в пост картофельный суп, щи из капусты, различные каши, кисели (особенно — овсяный!). Пост — это не голод, надобно только смирять постом свою душу, а это каждому по силам. Чтобы на душе был покой, не надо ругаться (особенно матом), не копить злобу и обиды, прощать всех и чаще обращаться с молитвой к Богу.

Вот такой интересный поворот произошел в нашем разговоре с бабой Дашей. Пенсия у нее небольшая, но она не жалуется. Есть сад-огород, грибной лес и клюквенное болото недалеко от города... За долгую жизнь привыкла она рассчитывать и экономить. Ну, а в ее юбилей, как и положено, собрала дочь стол, пришли родственники, знакомые, дети, внуки, правнуки и праправнуки, чтобы поздравить «нашу бабу Дашу».

Отдел социальной защиты населения и Администрация Чудовского района оказали старейшей жительнице города материальную помощь. А она всех насмешила, сказав, что деньги, выпущенные после свержения Царя-батюшки, — фальшивые и пользоваться ими — грех. Вот такая баба Даша живет в нашем городе. И, как говорится, дай ей Бог!

Наталья Фильченкова.

Адрес: г. Чудово, Новгородская обл., 174210, ул. Большевиков, д. 5, кв. 8.

ХОТИТЕ ЖИТЬ ДОЛЬШЕ — ХОДИТЕ

Так уж у нас получается, судя по материалам конкурса: долголетие главным образом связывается с очень простым, умеренным, если не сказать скудным, питанием и трудовой деятельностью от зари до зари. Многие, кстати, считают, что эта трудовая деятельность и есть нечто адекватное той самой физической культуре, о которой мы беспрестанно говорим. Мол, зачем мне ходить, а тем более бегать или выполнять какие-то упражнения, если я с утра до вечера упражняюсь на своем дачном участке! Между тем

это, конечно же, далеко не одно и то же. Понятно, что жизнь российской глубинки чрезвычайно далека от жизни людей в цивилизованных странах. Точно так же и по продолжительности жизни мы весьма отличаемся от населения тех самых цивилизованных. Но, может быть, потому и отличаемся, что физическая культура все еще не стала нормой нашего быта. Давайте-ка послушаем, что говорят по этому поводу американские специалисты, хотя упаси нас Бог ставить американцев в пример россиянам.

Журнал «Наука о здоровье» провел опрос группы долгожителей с целью выяснить, какую роль играют физические упражнения в их жизни. Все они были единодушны, говоря о преимуществах активного образа жизни — особенно ходьбы!

Арманд де Каро (83 года) и его супруга Доминика (81 год) начинают утро с прогулки пешком. «Каждое утро перед завтраком мы проходим 2 мили, — говорит Доминика. — Арманд иногда делает прыжки. Оба мы выполняем растяжку».

Между тем в возрасте 27 лет Арманд страдал многими хроническими недугами.

В частности, у него было большое сердце. Однако здоровый образ жизни помог ему укрепить здоровье и сохранить бодрость в преклонном возрасте.

85-летний Макс Гам считается «королем физкультуры». Он занимается растяжкой и йогой.

«Здоровый образ жизни помог мне сохранить здоровье, — говорит он. — Мне за 80, но я чувствую себя лет на 40 моложе».

Физические упражнения принесут вам пользу в любом возрасте. Выбирайте тот вид, который вам больше по душе, и постарайтесь отыскать единомышленника для взаимной поддержки!

МНЕ ТАК ХОЧЕТСЯ ПОЙТИ СВОИМИ НОГАМИ!

Познакомилась с вашей газетой в марте 1999 года. Думала написать вам, но все как-то не решалась. Сейчас созрела.

Мне 32 года, инвалид I-й группы, двое детей; одна, без мужа. В 1993 году, 6 декабря, меня сбила машина. Привезли

в больницу, положили одну в палату. Я вышла через окно второго этажа хирургического отделения (сама я этого не помню, говорят — была в шоке). Пришла я в себя через 2 недели. И тут узнала, что у меня переломы пяток и т я ж е л а я

травма позвоночника с защемлением спинного мозга (хотя врачи поначалу сказали, что у меня с позвоночником все нормально).

Восемь месяцев я провела в больницах — переводили из одной в другую. О позвоночнике мне сообщили только тогда когда повезли на ВТЭК. Я выпросила у наших врачей направление в область на консультацию. Но закончилась она операцией. Когда оклемаюсь, поинтересовалась у доктора: где я могу еще полечиться, а он мне сказал, показывая на костыли: «Это теперь твои ноги до конца дней». Конечно, у меня случилась истерика, но потом другой врач посоветовал обратиться в Новокузнецк.

Полгода я ждала вызова из клиники Новокузнецка. Пробыла там три месяца и вернулась без костылей — на тросточках. Затем я случайно попала на курорт в Белокуриху Алтайского края. Там одна женщина посоветовала мне съездить в клинику в Санкт-Петербург, сказала, что там могут помочь.

Я собирала деньги по фирмам, по частным предприятиям, даже по рынкам ходила... Так я собрала деньги на поездку в Санкт-Петербург.

Приехала. Кстати, «путешествовала» я всегда одна, мне никто не помогал, и как я ездила, лучше не спрашивайте. Так вот через 4 дня я нашла спонсора — верующего, директора фабрики, он

помогал мне, пока я лежала в клинике. Кроме того, я обращалась в другие медицинские учреждения, в том числе и в военно-медицинскую академию. Вот там мне сказали, что восстановление, вероятно, прекратилось, и, значит, лучше уже не будет.

Итак, что же сейчас? Стопы у меня вообще не работают, висят, как плети, поэтому я хожу на тросточках. Даже стоять без них не могу.

Вот такая у меня проблема. И я хотела бы обратиться через газету: может, кто-нибудь что-нибудь посоветует мне. Хотя я уже свыклась с мыслью, что мне предстоит так жить до конца дней моих (пенсию назначили бессрочную), но надежда все же теплится. К тому же я — оптимист. Хожу сейчас в училище, учусь на закройщика-портного и дома калямлю понемногу. Одним словом, не падаю духом.

Дети учатся в интернате, домой приезжают на каникулы, помогают мне и очень любят меня. Бывает, говорят: «Мама, как бы было хорошо, если бы ты пошла своими ножками». Да, как бы было хорошо! Ведь я молодая, полна жизни и недурна собой.

И еще я хотела бы попросить вас, чтобы вы напечатали объявление в службе знакомств. Мне очень хочется найти друзей по переписке, а может, и друга жизни. Детям моим 11 и 15 лет.

Мальчики. Очень послушные и хорошие.

Высылаю вам свое фото. Это я была в Санкт-Петербурге на квартире — хозяйка сфотографировала меня; там я без тросточек, опираюсь о стол.

Мне так хочется пойти своими ногами, но как!?

Адрес: Людмиле Степановне Гордымовой, 676770, Амурская обл., п. Райчихинск, ул. Победы, д. 44, кв. 45.

«ЗОЖ»: Нам тоже очень хочется, чтобы Люда Гордымова пошла своими ногами. Когда-нибудь. Но даже если этого не случится, верим, что и на долю Люды придется хотя бы «немного солнца в холодной воде». Салют ее мужеству! Спасибо тому, увы, не названному по имени директору фабрики, спасибо всем людям, которые помогали ей.

Люда Гордымова ищет друзей по переписке, а вдруг и друга, с которым можно пройти жизнь. Откликнитесь, друзья!

ОСТРОВ НАДЕЖДЫ НА ПЛАНЕТЕ ЕСТЬ

Здравствуй, «островок надежды», вестник «ЗОЖ»! Ты протягиваешь нам руку помощи в наши трудные минуты жизни. А мы, страждущие, поможем тебе своими письмами. Примите мои скромные стихи.

Островок надежды
На планете есть,
Весь обросший письмами,
Абсолютно весь.

Белые вороны
На острове живут.
От своих собратьев
Новых писем ждут.

Страждущим помогут,
Рецепты подберут...
Мудрыми советами
К ЗОЖу приведут.

Островок надежды,
Расти и процветай.
Письмами читателей
Больше обрастай.

О себе. Я пенсионерка, 65 лет. Вестник «ЗОЖ» высылаю год. По моему сове-

ту выписывает «ЗОЖ» моя знакомая. К Новому году подключила свою старшую дочь.

Букет болезней цветет пышным кустом с детства: ревматизм, отказ почек при первых родах, большая потеря крови в предпенсионном возрасте, больной желудок, печень...

Года четыре тому назад решила основательно заняться своим здоровьем. Очень мне помогли книги Валентины Травинки и Андрея Левшинова.

Стала делать раскрутку позвоночника по методике Травинки. По Левшинову укрепила мышцы живота дыхательными упражнениями. Приобщилась к обливаниям холодной водой. Эта процедура стала нормой моей жизни. И постепенно забыла про таблетки. Утром ем овсяную кашу. Учусь раздельно питаться. Избавилась от изжоги. Жить мне помогают вера в Бога, юмор. Летом работаю на огороде. По вдохновению пишу стихи.

Адрес: Клушиной Евдокии Федоровне, 607600, ул. Пушкина, д. 23, кв. 91, пос. Кузьма Богородского р-на, Нижегородской области.

«ЗОЖ»: Вероятно, именно вдохновение вело Евдокию Федоровну в тот момент, когда она готовила подпись к нашему конкурсному рисунку «Никогда не сдавайся»:



Я буду драться
До седьмого пота
За лучик света,
За глоток воды
И за свое прекрасное болото.

К сожалению, письмо мы получили поздно — призы уже розданы. А так — все могло бы быть.

365 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ

Пишет вам Надежда Николаевна Бетева из г. Каменск-Уральского Свердловской области.

В вестнике я прочитала потрясающую историю о поэтессе из г. Уссурийска Нине Исаковой. Будучи тяжелобольной, она написала стихотворение «Молю», после чего состояние ее стало улучшаться и она начала ходить. Эти стихи помогали и другим людям. Стихотворение настолько сильное, что меня оно просто потрясло. Эта история почти про меня.

Мне 62 года, я инвалид I гр., заболела в 51 год. Не могла ходить, адские боли в позвоночнике. В 1990 г. мне сделали операцию в Свердловске, потом еще одну и еще, но ничего не помогало. Все те же боли, все так же была прикована к инвалидному креслу. Не могла не то что ходить, но даже сидеть. Отчаяние, боль, безысходность захлестнули меня, я не знала, что делать.

И вдруг в одну из бессонных ночей на меня лавиной нагрянули стихи. Это было какое-то наваждение. Они меня всюду преследовали, не давали покоя, и я писала и писала. О снеге, об осени, о любви, в общем, что видела, о том и писала.

В 1993 г. в Новокузнецке мне сделали уже 4-ю операцию и в 1995 — еще одну.

После пяти операций я стала потихоньку вставать на костыли. За год мне надо было пройти 365 шагов, каждый день по шагу. И я их прошла.

Читая Малахова, том «Уринотерапия», я узнала, что белая глина, замешанная на урине, очень помогает. И вот мой муж каждый день ставил мне такие компрессы.

Я уже три года, как хо-

жу. Понимаете, какое это великое чудо?! Надо обязательно верить и бороться, тогда болезнь отпустит, появятся дополнительные силы, и человек обязательно победит. Это не высокопарные слова, это действительно так.

Адрес: Бетеновой Надежде Николаевне, 623417, г. Каменск-Уральский, Свердловская обл., ул. Механизаторов, 44-15.

«ЗОЖ»: Наверное, не только операции помогли Надежде Николаевне, но и то, что она боролась, не падала духом, писала стихи. Нельзя все время думать о болезни, обязательно надо мозг занять чем-то другим: творчеством, увлечением... Так легче, так правильнее.

А, МОЖЕТ, ПОРА СПАТЬ НА ГВОЗДЯХ?

Мне 48 лет. В свое время закончила физкультурный институт.

Около 30 лет назад на моих руках умерла мать. Рак легких. Ей было 40. Я видела, с чего начиналась болезнь, как протекала и чем весь этот безумный ужас закончился. Из этих трагических событий далекой юности я твердо уяснила: здоровье — это капитал, который из года в год надо накапливать, и, если приходится его тратить, — приложить максимум усилий, чтобы потерянные сбережения восстановить.

Надо всегда за себя бороться.

Я работаю инструктором ЛФК и всю свою жизнь посвятила пропаганде здорового образа жизни.

Прочитав подшивку «ЗОЖ» за несколько лет, я пережила удивительно светлые и счастливые

часы. С таким восторгом я читала только «Мастера и Маргариту». Я не подозревала, что в нашей стране так много моих единомышленников, которые не ждут прихода болезней, а ежедневно совершенствуют свое тело и Дух.

Друзья! Я обращаюсь к вам за советом.

Я давно уже сплю на досках, без подушки, с валиком. Со временем мне этого стало мало. Я стала спать на пластмассовой решетке с шипами. Сон — прекрасный. Расслабляется все тело, и наступает своего рода нирвана. Но и теперь наступило привыкание. Может быть, надо спать на гвоздях? Все дело, по-моему, к этому идет. Но как это сделать? Поделитесь, пожалуйста, опытом, у кого он есть. Кто как оборудует свою постель? Рада буду поделиться и своим опытом закаливания, гимнастики, травными чаями.

В заключение я хочу привести слова Хенка Дейкстра:

«Сквозь шум и суету пройдите безмятежно и помните, что в тишине можно найти умиротворение. Насколько возможно, поддерживайте со всеми хорошие отношения, но не сдавайте позиций и не поступайтесь собственным достоинством.

Свое мнение излагайте спокойно и внятно; прислушивайтесь к другим, даже к скучным и невежественным собеседникам: им тоже есть что сказать. Избегайте шумных и агрессивных людей: они раздражают и бередают душу. Не сравнивайте себя с другими: вы можете стать надменными или озлобленными, ведь рядом всегда есть люди как выше, так и ниже вас по положению.

Получайте удовольствие от своих достижений, как бы скромны они ни были.

Будьте самими собой, не притворяйтесь, если не испытываете привязанности. Берегите любовь. А если вас постигнет разочарование, помните, что это чувство к вам еще вернется, как каждый год возвращается весна. Цените опыт прошедших лет. Закаляйте свой дух, чтобы достойно преодолеть невзгоды. Не расстраивайтесь из-за неосуществленных желаний, относитесь к себе благосклонно.

Вы — дитя Вселенной. Как деревья и звезды. Вы имеете право быть здесь. Понимаете вы это или нет? Но Вселенная раскрывается так, как ей следует. Поэтому в шумном беспорядке жизни, в ваших трудах и помыслах будьте в согласии со своей душой. Несмотря на все притворство, трудности и несбывшиеся мечты, наш мир все-таки прекрасен.

Стремитесь к счастью».

Нина Доброхотова.

Адрес: 397140, Воронежская обл., г. Борисоглебск, ул. Аэродромная, 13-35.

«ЗОЖ»: Милая Нина Павловна, спасибо за прекрасное письмо. Но что вам посоветовать? Мы знаем, что на гвоздях спал некто Рахметов из романа Николая Чернышевского «Что делать?» Но вряд ли Рахметов сможет поделиться с вами своим опытом. Впрочем, если серьезно, то, может быть, на гвоздях спать вовсе не стоит. Гвозди хуже, нежели жесткая постель. А в остальном вы — молодец. Так держать!

Я ИСПОЛНЯЮ ВОЛЮ ЕГО

Пишет вам читатель из Татарстана Гундарев Станислав Константинович. Письмо мое вы, вероятно, сочтете своеобразным, но таких вы еще не печатали. Немного о себе: 1938 г. рождения, образование средне-специальное, сейчас пенсионер, но работаю. Очень кратко опишу свою жизнь.

Я был пионером, комсомольцем, коммунистом. Из меня вырос отличный безбожник, воинствующий атеист. Специальность у меня — зоотехник. По работе неоднократно отмечен. Всю сознательную жизнь занимался спортом, и успешно. Был очень крепок, здоров, силен. Но к 50 годам здоровье вдруг забарахлило. Резко упало зрение, повысилось давление, повисла правая рука: висит, силы нет. А главное — отказали ноги. Бегать уже не мог, ходил в раскорячку, боль в ступнях и до колен. И беспокоило зрение. Лицо жены я не различал на расстоянии двух метров, а на экране телевизора — неясные силуэты, если не сядешь очень близко. Стал искать выход. Читал, примерял на себе. Остановился на закаливании холодной водой, воздухом, босохождении и решил перейти на сырое питание, отказаться от вареного. Однако прочитать — одно, а делать — это другое.

3 года я упорно переходил на сыроедение. Моя семья варит пельмени, печет пироги, жарят, парят весь день. А я со своим сыроедением. Устоять перед соблазнами трудно, я бы сказал, почти невозможно. Поэтому продвигался я медленно. А здоровье тем временем ухудшалось. Да и жил я, как все простые люди, в хлопотах, заботах, в поисках, где что-то достать, не думая, каким путем. И гуляли, и веселились, и осуждали других в разговорах. В общем, барахтался в житейском море. Выберешься из одной, хоть маленькой, но напасти, вроде, все хорошо, и опять — в другую напасть. Как и у большинства людей: то хорошо, то плохо, но больше плохого. Таков первый период моей жизни. Длится он до 56 лет. Итог: потеря зрения, сил, болезни кишечника, высокое давление,

боли в сердце, неполадки с легкими, да еще и обезножил. Ходил, как на протезах, спина «отваливается», во всех суставах хруст. Дело дрянь. А вот зато сквернословил хорошо, многоэтажно, по-русски.

На 56-м году в моей жизни произошел резкий перелом. Как-то в руки мне попала брошюрка в 2 странички. Там я прочитал, что Господь Иисус Христос — наш Спаситель. Он пошел за нас на добровольную смерть на кресте, взял на себя все грехи наши. И если кто хочет переменить свою грешную жизнь — а мы все грешны — то пусть чистосердечно раскается, и Господь простит его. Я несколько раз прочитал эти слова. Но как это сделать, не представлял. Вновь повторю, что все почерпнутое в чтении я опробовал на себе. И тут подумал: хорошо, если Бог есть, он себя покажет, если нет, то как я жил, так и буду жить... До работы мне 1,5 км. Я выходил утром из дома и говорил про себя: «Господи, покажи, какой я мерзопакостный. Не хочу больше делать ничего плохого никому, ни словом, ни делом, ни мыслью». Так упорно повторял я эту просьбу к Господу утром, пока шел на работу, в течение 5 недель.

Дело началось в апреле. По окончании 5 недель я так же, как обычно, вышел из дома и начал свою просьбу. И когда вышел на дорогу, которая вела к работе, то передо мною возник как бы экран. Вроде телевизионного, только без обрамления. Расстояние между мной и экраном было 2-3 метра. Шел я, впереди экран, размер где-то 2х1,5 м. И вот 4 утра подряд, пока я шел на работу, мне показывались фрагменты из моей жизни, в цвете, с голосом, как рекламные ролики. Начался показ с эпизода, ког-

да мне исполнился 21 год, и дальше до 55 лет.

Перед глазами прошли все помои моей жизни, ошибки, недостойные поступки. Посмотришь один эпизод, отвернешься, плюнешь. А на экране — уже следующий. Ничего нет, оказывается, тайного, что не станет явным.

На 5-е утро показа не было. Но вышел я на дорогу, и вдруг от живота вверх прошла теплая волна, и слезы брызнули из моих глаз. Затем 2-я волна, послабее. Я шел 1,5 км до работы и плакал. Это были слезы радости и великого облегчения. Было такое ощущение, будто ты напакостил так, что тебя нужно убить, но вместо этого тебя простили и приласкали. Я понял, что прощен Господом.

Но на этом моя «учеба» не кончилась. Несколько раз у меня открывалось некое внутреннее зрение, и мне много было показано. Я видел «внутреннего» человека, который внутри нас за нас обращается к Господу: это трепетное и нежное существо. Видел одновременно и «наружного» человека, в котором сидят все наши болезни, привычки. Одновременно видел и 3-го. Это наблюдатель бесстрастный. Он фиксирует за нами все мысли, поступки, слова... Однажды, когда я пропалывал картошку, открылся внутренний слух. Около часа я стоял и слушал плач растений, которые я должен был вырвать с корнем. Каким образом это происходило, я не знаю, да и знать, верно, не обязательно. Главное — принять решение, уяснить, чего ты хочешь. И сказать твердо: «Да!» или «Нет!» — без колебаний.

Я очень задумался. Понял значение фразы: «Все мы ходим под Богом». 26 ноября мне исполнилось 56 лет, а 18 декабря я принял крещение, не зная ни одной молитвы. Я исповедовался, причащался, чистосердечно и со слезами. Слезы сами рвались из глаз. При этом жизнь моя стала заметно меняться. купил молитвослов, выучил краткие молитвы, они очень просты. По-

вторяю их утром и вечером. Стал читать Писания Святых Отцов — эти книжечки в церкви есть — Новый Завет. Начал с простого.

В Новом Завете Господь говорит, что вы ничего не можете без Меня. Ваше дело — просить и каяться.

И еще: «Пейте Мою кровь и ешьте Мою плоть и Я буду в вас, а вы во Мне».

И еще: «просите и будет вам, стучите и откроют вам, ищите и найдете». Это слова Господа. А еще Он сказал: «Зачем вы все время говорите: Господи, Господи, а Слова Мои не соблюдаете (заповеди), не слышу Я вас».

Из Писаний Святых Отцов — все «свои мысли доверяйте Господу, просите Его, благодарите за все, за нормально прожитый день, за мирную и спокойную ночь, за пищу, за все, за все».

И поразило меня Писание о скорбях, о болезнях.

«Цель всех скорбей — вразумить маловера, открыть его духовные очи, отыскать свои страсти и пороки, очистить душу от всякой скверны. Всякие без исключения беды и болезни есть только знак того, что Божие долготерпение на нас закончилось, далее терпеть наш образ жизни Он не будет. Да вот беда, осознать суевер этого не хочет, напротив, такой образ жизни его устраивает вполне, и менять его он не желает. Потому и возникает у него лукавая мысль: «Это мне сделали». И начинает человек вместо настоящей веры искать способ поставить свою жизнь в нужное ему русло с помощью нового поколения служителей Сатаны: это армия колдунов, магов, экстрасенсов, парапсихологов, целителей, астрологов, вещуний, гадателей, кодировщиков, сектантов, сатанистов и т. д.

Бог — Творец и Податель Жизни, не нарушает свободу нашей воли. «Се стою и стучу», — говорит Он и входит только в открытое, чистое и верующее сердце. Покаяние — длительный и долгий процесс. Надо осознать, что реальные беды и скорби, посетившие нас, — есть действие призывающей благодати Божией...

(Окончание на 8-9-й стр.)

(Окончание.
Начало на 7-й стр.)

...У человека не должно быть ни тени сомнения, ни пылинки лицемерия, двуличия. Он должен довериться Господу, как, например, доверяет вам ваш 3-4-годовалый сын или внук. Он вам верит беззаветно. Если вы ему обещаете купить с полочки или с пенсии что-то вкусное, он терпеливо будет ждать и верить вам, что вы исполните это. Перед Господом отбросьте все свои знания, все свои 5 институтов, которые вы кончили. Будьте, как бесхитростное дитя 4-х лет. Тогда все будет хорошо».

Я все это исполнял. Взял за основу. И началась для меня другая жизнь. Как-то я шел с работы и просто обратился к Господу по поводу перехода на растительное питание, так как процесс этот у меня затянулся на годы. Я простыми словами объяснил Господу, для чего это мне нужно. Рассказал, что потерял здоровье, что вокруг меня все жуют, варят и парят, и у меня нет силы удержаться, чтоб не присоединиться к общей трапезе. Просил, чтоб не ест мне мясное... Пришел домой. На столе горячие, любимые пельмени. Но они мне безразличны, и все. На следующий день я попросил ограждать меня от печеного. Пришел домой — пироги безразличны. Я понял, что это Господь дает мне силы преодолеть искушения. В течение 3 месяцев я перешел на питание сырыми овощами, травами, листьями, зернами, отрубями, крупами — все в сыром виде. Через 3 месяца после перехода на сыроедение в один из дней я проснулся и почувствовал удивительное облегчение. Будто от головы до шеи что-то словно опустилось. Голове и шее стало легко. На другой день утром опустилось до груди, на 3-й — до пупка, на 4-й — до низа живота, на 5-й — до колен, на 6-й — до щиколоток. Весь тот день я был подвижен, как ребенок. Еще 3 дня что-то как бы сползало с боков.

И я переродился! С тех пор я очень стараюсь не грешить, чтобы болезни не вернулись. Они — грехи наши. Мы слабые, порочные люди, без конца огорчаем Господа своим необузданным по-

ведением, отдаляемся от Него. И нужно твердо понять, что мы ничем не обладаем. Мы не можем ни сохранить свою жизнь, ни создать ее, ни удержать. Все в руках Господа. Все! Без Его воли ни один волос не упадет с головы человека.

Я просил Господа о разном: о здоровье, о вере, об изучении молитв, о примирении родных. Были и просьбы материального характера. Три дня подряд я просил Господа о покупке дома младшему сыну. Объяснил, зачем. Через неделю подвинулся прекрасный дом и всего-то за 5 тысяч.

Но главная просьба — о здоровье. Оно наладилось. Зрение восстанавливается. Правый глаз стал 0,7, левый — 0,5, улучшение идет постоянно. Написано: тело черно — око черно, чистое тело — чистое око. Рост у меня 162 см, вес сейчас около 60 кг — не богатырь. Но кошу траву, как машина, без усталости, работу прервать может только ночь. Еды не требуется, воды тоже в любую жару. Вижу и чувствую: жарко, а мне нормально.

Оказывается, дело, когда работаешь, не в человеческой силе. Если нужно сделать большую работу, проси у Господа силу на это дело. И если это для тебя полезно, Господь тут же даст просимое. В том году мне пришлось косить сено для своего скота. Жена приболела. Помощников не было. Я утром помолился, все объяснил Господу: что, как, зачем и просил силы на сенокос. Косил я 2 дня. Почти не ел и не пил, и косу не пробивал, только направлял острие брусом. Косить было очень легко. Я только водил косу. За 2 дня я накошил столько, что с трудом уложили сено на два КамАЗа. Кто связан с сенокосом и деревней, тот знает. Я о такой силе и выносливости не мечтал и в 25 лет, когда одной рукой поднимал около 5 пудов.

Особенно остановлюсь на питании. Я рассказал вкратце о духовной жизни. Это основа. Не будет веры в Господа, беззаветной веры, ничего не будет. Не спасут никакие деньги. Здоровье не купишь. Его

дает Господь тем, кто живет с верой. Я сказал уже, что опыт-прозрение приходит. Я прочитал у Малахова, что Господь сказал: «Ешьте пищу с Моего стола, будете здоровы».

Это фрукты, овощи, зерна, травы и молоко. Там не было сказано, что все это варить. И еще о моче, как ею пользоваться, о постах. Малахов написал 5 томов, где подробно объясняет, как жить здоровой жизнью. Все это сложно. Сложно очищаться, все соблюдать — жить просто некогда. Это когда исходит от себя. Но когда ты с верой просишь Господа помочь тебе, объяснишь Ему, что, как и для чего ты это просишь, то, если это тебе действительно нужно, помощь идет незамедлительно.

Человек может быть очень ученым, но безграмотно и варварски относиться к своему организму, ежедневно нанося ему смертельные удары. Объясняю. Все пьют чай. Попробуйте месяц не мыть чайник. При кипячении воды на дне и стенках чайника откладывается толстый слой накипи, минеральные соли. Это все знают. Вода есть в овощах, фруктах, практически во всех продуктах. При варке соли органические, нужные для питания клеток, превращаются в минеральные, не усваиваемые организмом. Съели вареное, съели печеное — все очень вкусно. У нас многие изумительно вкусно готовят. Но помните, люди, что это смертельно вкусно. Человек, как чайник. Наполняется минеральными солями всю свою сознательную жизнь. Под завязку, как мешок. Когда мешок наполнится, человек погибает. Но может погибнуть и раньше. Соли — большая часть их — оседают в разных уголках организма. Скрипят, окостеневают все суставы, теряет подвижность позвоночный столб, кровеносные сосуды изнутри забиваются солями. Уже с молодости многие люди начинают недомогать. Поди узнай, где, в каком месте забился солями крошечный сосудик? К какой клеточке сегодня прекратилась подача питания, кислорода и отвод отходов ее жизнедеятельности? Клеточка погибает, начина-

ет гнить. Какой профессор определит это?.. Никакой! Он определит с помощью рентгена только тогда, когда у вас «отвалится» легкое, когда вас хватит инфаркт, распухнут стопы и колени, окостенеет поясница, пропадает зрение, возникнут остеопороз, кариес, потеря памяти, паралич и так далее.

Что такое кариес, от которого все без зубов? Это означает, что нет поступления к зубам органических солей. Старые клетки не обновляются и гниют. Я всю жизнь ем много сладостей. Но у меня почти все зубы целы. Перешел на растительное питание, кариес прекратился, выросли два коренных зуба вместо выпавших. Не совсем, правда, ровные, но кусают и жуют. Не слушайте рекламу, не тратьтесь на Орбит, на мыло Сейфгарт. Все это чушь, и зубная паста — тоже чушь. Перейдите на сырую пищу — она имеет свойство растворять минеральные соли в сосудах, оздоравливать и омолаживать организм.

А еще правда — про действие мочи. Это родная жидкость нашего организма. Она все «знает» о наших болячках, очищает организм от всех солей и прочей мерзопакости. Если потреблять растительную пищу, да еще без соли, то моча становится приятной на вкус. Пейте ее, и ваши болезни начнут быстренько исчезать. Но!.. К сырой пище и моче нужно привыкать постепенно. Не каждый способен освоить все быстро. Для начала положите в суп, кашу, картошку ложечку сырого салата. Постепенно добавляйте салат во все вареное, что вы едите. Через некоторое время основой вашей пищи станет сырой салат, а для создания любимого вкуса вы уже сами добавляйте в него, что хотите. Ваш организм усвоит салат, а вареное выбросит вон. Так и с мочой. Добавьте в чай чайную ложку мочи. Вы этого не заметите. Но постепенно станете пить «живую воду» все больше и больше. Помните только, что все вареное, каким бы оно ни было привлекательным и вкусным, — это яд для организма. Только он действует не сразу, а мягко, ласко-

во, постепенно, убаюкивает своим прекрасным вкусом вашу бдительность. Идешь на гулянку — поешь дома перед этим салат. А там гуляй и кушай все. Все вылетит для вас безвредно.

Тут надо, наверное, пояснить, что я имею в виду, когда говорю о салате. Возьмите 2-3 морковки, столько же по объему красной свеклы, сырой картошки с кожурой, сырой или соленой капусты, лук и чеснок вместо соли. Все овощи — через мелкую терку, капусту — через мясорубку, помельче. Это основа салата. Это должно быть всегда. На зиму можно засушить все, что возможно. Это родные местные фрукты и ягоды, травы: крапива, сныть, лебеда, щир, мокрец, лопух, спорыш, листья одуванчика, щавель, листья смородины, малины, особенно листья березы, липы, шиповника, сами ягоды шиповника, листья мать-и-мачехи, подорожник, мята, листья любых ягодников, вишни и так далее. Солите в банках, как солите капусту, смеси разных трав: петрушка, салат листовой, верхушки ботвы моркови, листья свеклы, щавель, листья ревеня, листья капусты (не вилка), мокрец, крапива... Запасите отруби. В салат — по 2-3 столовые ложки. Гречку (лучше гречневую сечку) на ночь залейте холодной водой, днем — в салат, сколько хотите. Если есть возможность, заготовьте смородину, черную рябину — не варите, перекрутите с сахаром. Насолите огурцы, помидоры, что что может. У вас будет богатейший стол. Впрочем, опыт питания тоже придет. Но все делайте только с молитвой, не ешьте от Господа украдкой. Привлекайте Господа к себе молитвой «Отче наш»... А затем попросите его: «Гос-

поди, благослови на приготовление и вкушение пищи — даров Твоих, которые Ты даровал земле нашей во славу Твою». Окончил кушать, скажи: «Слава Тебе, Господи, что напитал меня своими благами. Благодарю Тебя за все, что ты для нас делаешь». Тогда все будет вам на пользу.

Часто я прошу Господа, чтоб напитал меня от своего ангела воды, особенно в посты. Попью воды досыта, поблагодарю — и сыт. Или то же, но от ангела воздуха. Вдохну 3-4 раза, как Порфирий Корнеевич Иванов советовал, — и сыт. За день хватает 2 циклов по 3 вдоха, в крайнем случае до 5. Вся трудность приобщения к питанию, о котором говорю, заключается в том, что все очень просто. Мы не привыкли к этой простоте, не можем поверить, что все так просто, привыкли преодолевать трудности, которые сами себе создаем.

Если питаться со стола Господа, то вам нужно на зиму очень немного: 2-3 ведра моркови, столько же красной свеклы, 2 ведра сырой картошки, с десяток вилок капусты, небольшой запас лука, чеснока, отрубей, муки и крупы разной. И что еще — заготовьте дополнительно. И не ропщите на власть — это все недорого. Вы будете веселы и здоровы и независимы от магазина и базара. Имейте терку и мясорубку — это ваши зубы. Мешайте пищу со слюной, у кого нет зубов.

Когда приходит время церковных постов, нужно держать пост. То есть ничего не есть. Только вода! Если привыкли, то моча и вода. Просите у Господа силы, чтобы держать пост достойно. Поститесь, кто сколько мо-

жет. Когда будете оканчивать пост, не торопитесь с едой. Первый день ваш салат залейте теплой водой и весь день пейте отжатый от салата сок с водой — это ваша еда. Второй день ваш салат, разбавленный пополам водой с мочой — это раз 5 в день понемногу, добавляйте мед. 3-й день кушайте салат. И только. Все с молитвой. Опыт поста тоже придет. Остальные дни поста — растительная пища — так называемое говение. В среду и пятницу пост круглый год. В эти дни лучше ничего не есть и не пить. Если трудно, то допустимо немного постной пищи.

После перехода на растительное питание может случиться так, что однажды вам захочется мяса, рыбы, яиц. Кушайте! Но я уверен, что глаза наши не сыты, и вкусной вам эта пища не покажется. И еще, не делайте того, что очень хочется.

Наконец, последнее. Оружие верующего — это Иисусова молитва. Человек должен стараться произносить ее всегда. За работой, за едой — везде. Она отгоняет демонов, это разговор с Богом. При помощи молитвы решаются наши проблемы. Бьешься над чем-то, и никак. А затем внезапно все становится ясно и просто.

Молитва: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного». А если одолевают плохие мысли, — это лезет демон. Добавьте к молитве слова: «И избавь меня от лукавого» — 2-3 раза произнесите, и плохие помыслы исчезнут. Это наша христианская защита.

Ну, пока все. Я вам описал образ жизни верующего человека. У меня богатая жизнь в Господе. Мне очень интересно жить, не скучно. Лет своих я не ощу-

щаю. Не нужно людям все то, что отдаляет их от Бога. Я бросил обычный бег — сейчас бегаю вприпрыжку. Это не бег и не ходьба. Усталости нет, летишь, свободно машешь расслабленными руками, как птица крыльями. Так неспешно можно скакать при желании несколько километров. Жить радостно. Каждый день что-то новенькое. И мне очень жаль всех тех людей, которые просят тот или иной рецепт, ту или иную травку. Испортил одну клетку в своем организме, засорился по своему невежеству — молитва и пост излечивают все на 100 процентов: и зрение, и рак, и диабет... Все! Избавьтесь только от своих страстей, грехов. Покайтесь в церкви перед Господом, исповедуйтесь, причащайтесь чистосердечно, и я уверен, что у вас все будет хорошо. Желаю вам выздоровления и счастья в Господе нашем Иисусе Христе.

Я просил у Господа благословения на это письмо. Он одобрил. Я узнаю Его одобрение по специфическому ответу в моей груди. Это не опишешь. А дальше — ваше дело. Я поделился с вами. И если даже многие из читателей «ЗОЖ» выберут этот путь, я буду очень рад за них.

Если будете печатать, решитесь, то постарайтесь ничего не выбрасывать, не вставлять свое, ничего не выдумывать. И учтите: это не сказка и не выдумка. Я бы и не написал, но в Библии сказано, что цареву тайну храни, а что Бог для вас сделал, расскажи о делах Его людям. Я исполняю Его волю. Даром получил — даром даю.

Станислав ГУНДАРЕВ.
Адрес: 423220, Татарстан, Бугульминский р-н, д. Ново-Александровка.

ДЫШИТЕ ПО ФРОЛОВУ

Я инвалид Великой Отечественной войны II группы. Перенес два инфаркта миокарда. Один из них — обширный: 10 дней находился в реанимации, причем 5 дней — в бессознательном состоянии.

После 2-го инфаркта — в 1994 году — ежедневно принимал до 18 различных таблеток. При ходьбе вынужден был класть под язык таблетки нитроглицерина и валидола. Душила стенокардия и аритмия. Прибавьте сюда холецистит, камни в желчном пузыре — жизнь была мукой.

В августе 1999 года я обнаружил чудо-тренажер Фролова. Купил и сразу начал заниматься. С этого времени я отказался от

всех лекарственных препаратов. Прежде врачи говорили мне: «Ваше заболевание не лечится. Надо смириться с болезнями». А теперь я обхожусь без врачей и медицинских препаратов. Чувствую себя бодро. Хожу

часами. Стабилизировался сон. Я стал радоваться жизни.

Адрес: Мухомову Илье Митрофановичу, 344007, Ростов-на-Дону, ул. Пушкинская, д. 81, кв. 21.

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Спартаковская пл., д. 14 (проезд до станции метро «Бауманская»).

Стоимость тренажера ТДИ-01 — 140 рублей, для пенсионеров — 130. Тем, кто хочет получить тренажер по почте, следует предварительно выслать соответственно 160 и 150 рублей по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., 8, Фролову Владимиру Федоровичу.

Для тех, кто проживает в странах СНГ, а также на Сахалине, Камчатке, в Якутии и Магаданской области, стоимость тренажера с учетом пересылки — также соответственно 180 и 170 рублей. (р).

«ЖАР» ИЛИ «ХОЛОД» ВО ДВОРЦЕ НЕБЕС

Профессору, как всегда, было некогда, и я еле-еле уговорил его приехать на очередную беседу.

— О чем еще говорить? — бурчал он в телефонную трубку. — За эти годы мы обо всем переговорили.

И он стал перечислять темы наших бесед. Список действительно получался длинный. Но я все же вспомнил, о чем мы не говорили.

— А легкие! — закричал я в трубку. — О легких мы с вами не говорили. Между тем у меня упорный кашель и я не знаю, что с ним делать. Пью таблетки с травой термопсиса, но они почти не помогают.

Через час профессор был в офисе.

— Начнем, — сказал он с порога. — Я тут кое о чем по дороге подумал. Помните, в 70-е годы медики вообще трубили о победе над болезнями легких: искоренен туберкулез, пневмония лечится за несколько дней, ингаляторами лечится астма. Но прошли десятилетия, и похоже, что все вернулось на круги своя.

— Похоже, что так оно и есть. Туберкулез расцвел с новой силой. Пневмония допекает граждан, как и прежде. От астмы страдают сотни тысяч детей и взрослых... Чем это объяснить?

— Наверное, прежде всего тем, что роль антибиотиков, начиная от пенициллинового ряда, в свое время была сильно преувеличена. Но главное состоит в том, что мы весьма примитивно понимали назначение легких, полагая, что они выполняют лишь функцию дыхания. На самом же деле это один из самых загадочных органов в человеческом теле. Не случайно в древнем Китае его называли Дворцом небес. Считалось, что через легкие люди получают жизненную энергию из Космоса.

Кстати, взглянув на человека, можно легко определить, у кого этой энергии избыток, а у кого недостаток. Первый тип — толстяк, который вдыхает слишком много и выдыхает слишком мало воздуха. У таких людей бочкообразная грудная клетка, у них «скачет» артериальное давление, случаются запоры по типу овечьего стула, а на языке скапливается сухой желтый налет — признак сильной интоксикации. Эти люди раздражительны, не удовлетворены жизнью, не способны все «выбросить» из головы

и расслабиться. «Жар» в легких ведет к частым ангинам, гаймориту, отитам, хроническому бронхиту, пневмонии, иммунодефициту, субфертильной температуре, заложенности носа, полинозу, атопической астме, накоплению слизи в горле, ее откашливанию в виде «пробок». Кроме того, у обладателей избытка энергии часто увеличиваются лимфоузлы, появляются хронический гастрит, язва 12-перстной кишки, колит, гипотериоз, стенокардия, фурункулез...

— Мне кажется, вы перечислили все существующие болезни. Что же осталось недостатку энергии в легких?

— Такие люди выдыхают больше воздуха, чем вдыхают, как бы «отдают» энергию. Они истощены, имеют впалую грудь и вечно усталый вид, страдают от постоянной нехватки воздуха, слабости и депрессии. Им свойственны инфекционно-аллергическая астма, хронические ларинготрахеиты, эмфизема, туберкулез, рак легких и толстой кишки, атонические запоры, полиартрит, бели, псориаз, экзема, урежение месячных вплоть до их прекращения.

— И это все из-за нехватки кислорода?

— По последним данным, человек усваивает из воздуха не только кислород, но и особые воздушные витамины: аэроионы, фитонциды, озон, атомарный активированный кислород и азот. Они должны быть сбалансированы для поддержания здоровья. Вреден и избыток, и недостаток субстанции.

— Может ли человек перейти из первого типа во второй?

— Именно так чаще всего и происходит. Дети обыч-

но имеют избыток энергии в легких («жар»). Им свойственны болезни избыточности. С возрастом, по мере потери энергии, легкие наполняются «холодом», развиваются болезни недостаточности. Это не является необратимым процессом. В нашем Центре (095-919-84-40) мы часто наблюдаем больных, у которых по мере лечения «холод» переходит в «жар», а затем — в норму. Только так можно добиться эффекта, например, при злокачественных опухолях или хронической пневмонии. Недавно у нас лечился больной К. М. Иванов из г. Первоуральска. Полгода назад у него уже откачивали жидкость из легких — неоперабельный рак IV стадии. После проведения нами комплексного лечения он сдал кровь на онкомаркеры (иммунологические тесты на рак). Все они оказались в норме. За время лечения ни разу не был на больничном, работал не покладая рук.

— Выходит, лечению поддаются даже самые тяжелые болезни легких?

— Все зависит не только от искусства врача, но и от упорства, целеустремленности больного.

— И все же, можно ли чем-то помочь себе самому?

— Прежде всего нужно определить, что у вас: «холод» или «жар» в меридиане легких. Затем нужно использовать различные методы увеличения или отдачи энергии. Возьмем, к примеру, дыхательную гимнастику. Полное дыхание по методу йогов и по Бутейко увеличивает легочную энергетику. Однако можно просто закрыть левую ноздрю и дышать через правую («солнечное», согревающее дыхание). Последует подобный эффект. Дыхательная гимнастика Стрельниковой, напротив, улучшает энергетику легких при их избыточности. Еще проще регулярно дышать через левую ноздрю («охлаждающее», лунное дыхание).

— О подобных методах написано много книг, но я не знаю тех, кто бы лечился с помощью этих методов.

— Прежде чем приступать

к лечению любых заболеваний легких, нужно разобраться: в чем они проявляются — в дефиците или избытке энергии. В первом случае нужно добавлять ее, во втором — тормозить. Этот подход работает и при астме, и при гриппе, даже при раке легких. Можно пользоваться самыми разными методами. Суть в их специфичности для данного больного. В противном случае лечение может растянуться на месяцы, а то и годы.

— Выходит, в вашем Центре подбирается индивидуальная специфическая терапия, которая действует весьма эффективно и быстро? Однако далеко не все наши читатели способны добраться до вашего Центра.

— Мы должны с вами признать тот факт, что есть болезни, которые на дому вылечить самостоятельно весьма сложно, почти невозможно! Поэтому в острых случаях и при обострениях хроники лечиться нужно все же под наблюдением врачей-специалистов. При этом хронические болезни в стадии ремиссии лечатся обычной медициной слабо, а вот профилактику их можно осуществить на дому. Начнем с ароматерапии — лечения эфирными маслами.

— Позвольте, но ведь они-то и вызывают аллергию?!

— В нашем Центре имеется масса наблюдений, когда с помощью ароматерапии вылечивается не только аллергическая астма, но и хроническая пневмония, эмфизема и прочие легочные проблемы. Эфирные масла можно разделить на пять групп. Первая: тонизирующие, увеличивающие энергетику легких. К ним относятся цитрусовые (эфирные масла апельсина, лимона, мандарина, бергамотное масло), масло базилика, розмарина, аниса, рябины обыкновенной, тополовое масло (из почек тополя бальзамического). Вторая: успокаивающие эфирные масла — урежающие и углубляющие дыхание — масло герани душистой, душицы обыкновенной,

розовое масло, ароматы пустырника, тимьяна обыкновенного, хвойное, пихтовое масло, ароматы цикория обыкновенного, шалфейное масло. Третья группа: антисептические, дезинфицирующие ароматы — лавандовое, розмариновое, тимьяновое, шалфейное, эвкалиптовое, базиликовое. Четвертая группа: противовоспалительные — масло из корней девясила высокого, зверобоя, розмарина, тимьяна. Пятая: антиспастические ароматы, расширяющие мышцы бронхов — анисовое масло (из плодов аниса обыкновенного), масло из травы иссопа лекарственного, лавандовое, облепиховое, цитрусовое, эстрагоновое (из травы полыни эстрагон).

— Странно, я не слышал о подобной классификации.

— Между тем еще в 1985 году я доложил ее в Пятигорске, на Всесоюзной конференции по курортологии. Тогда ароматерапию считали неактуальной, тем более, что эфирные масла были подлинным дефицитом. Сейчас эфирные масла имеются в любом киоске фитопродуктов. Можно дышать ими через ингалятор, взяв 1 — 2 эфирных масла из этого списка. Можно просто распылить эфирное масло в комнате. Можно, наконец, смочить подушку эфирным маслом перед сном и вдыхать целебные ароматы в постели.

— Что еще эффективно из народных методов при болезнях избыточности?

— При респираторных заболеваниях с высокой температурой хорошо помогают очистительные клизмы 1 — 3 раза в день, которые очищают организм от накопившихся токсинов. Этому же способствует сауна, русская баня, но уже при избытке в легких «холода». Это своеобразное вышибание холода жаром. Лечебное голодание отлично помогает при состоянии «жара», но не годится в случае «холода». Это связано с тем, что снижается местный и общий иммунитет. Холодные уксусные обертывания икр или грудной клетки также снижают избыток энергии в легких, температуру, боли, оказывают противовоспалительное действие. Для этого ступни ног до щиколоток обертываются намоченным

в яблочном уксусе и хорошо отжатым куском материи. Еще проще — надеть смоченные в яблочном уксусе носки, сверху которых — теплые сухие. Продолжительность обертывания индивидуальная — от 5 минут до получаса и более. При «холоде» в легких этого делать нельзя, особенно если больной зябнет или ослаблен.

— Как вы относитесь к жаропонижающим средствам при высокой температуре?

— Обычно они малоэффективны, поскольку подавляют сопротивляемость организма, поддерживают распространение инфекции. Их нужно применять только тогда, когда лихорадка становится чрезмерной, опасной для жизни (свыше 39,5°C).

— А что делать, если совершенно замучил хронический кашель?

— Сначала нужно разобраться в его причине: состояние «жара» или «холода» в легких. В первом случае кашель звонкий, сухой либо при обострении с желтой или зеленоватой мокротой. Глухой, саднящий кашель с трудно отходящей мокротой — симптом дефицита энергии. Если мокрота начинает отходить все легче и легче, значит, все больше энергии входит в легкие.

— Нужно ли делать горчичники или банки?

— Раньше они считались обязательными, как отвлекающие процедуры при жаре в легких (ОРЗ, грипп, острые бронхиты, пневмония). Сейчас появились данные, которые говорят о том, что при обострении хронических легочных заболеваний банки могут способствовать активизации дремлющих очагов инфекции и даже раковых клеток.

— Так что же все-таки делать при упорном кашле?

— К нам в Центр обращается много таких больных, которым обычные физиопроцедуры, массажи, ингаляции, солнце, воздух и вода не помогли. Как правило, это проявления хронического, гнойного или обструктивного бронхита, эмфиземы (расширение легких), бронхоэктазов (мешотчатых расширений бронхов). Эти очаги инфекции вызывают раздражение рецепторов брон-

хов и изматывающий кашель. Раньше в таких случаях рекомендовали препараты, угнетающие кашлевой рефлекс — типа кодеина. Но эти наркотики давали лишь временное облегчение. Гораздо эффективнее использование прицельного точечного самомассажа. Для этого нужно провести пробное надавливание спичкой или карандашом для выявления особо болевых точек на ладони — у основания больших пальцев. Вы обязательно найдете 2 — 3 точки, надавливание на которые вызывает нестерпимую боль. На них нужно прикрепить пластырем семена яблок, гречихи и надавливать на них 8 — 10 раз в день по полторы — две минуты. Очень часто кашель уходит. Если этого нет, следует обратиться к специалисту: не исключены более серьезные процессы и даже опухоли.

— А можно ли самому, без аппаратуры определить свое состояние?

— Для этого используйте предложенный мной опросник.

1. У вас часто бывают острые респираторные инфекции? Да — нет.

2. Часто ли вы подкашливаете? Да — нет.

3. Вам присуща гордость, надежда только на себя?

4. Вы часто обижаетесь?

5. Чувствуете ли вы себя хуже осенью?

6. Вы настойчивы, но кратковременно?

7. Вы всегда сохраняете выбранное решение?

8. Вы стремитесь попасть «на Небеса», в Рай, или вы не верите в эти сказки?

9. Чувствуете ли вы боли в области ключицы, груди, спины и плеча?

Если вы ответили утвердительно на половину вопросов, то у вас преобладает конституциональная избыточность меридиана легких, и нужно заняться оздоровлением. Если же количество положительных ответов 6 или 7, то у вас «жар» в легких и нужно, не мешкая, обратиться к специалисту.

— Обычно при хронических болезнях легких люди выглядят худосочными, чахоточными. Как вы посоветуете таким людям укрепить организм?

— Как правило, им не хватает кальция. Но главное — он плохо усваивается из-за нарушения обмена ве-

ществ. Нормализовать обмен можно с помощью кальциевой настойки (кальциумит). Берется 6 свежих яиц с белой, не желтой, скорлупой, заливается свежесжатым соком 10 лимонов в банку из темного стекла и закрывается марлей. Примерно через неделю скорлупа растворяется с образованием лимоннокислого кальция. Чтобы повысить его усвояемость, к нему добавляется по 200 г меда и коньяка, перемешивается и хранится в темном, прохладном месте не более 2 — 3 недель, так как на свету органический кальций разрушается. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день после еды. Кстати, кальциумит помогает и при аллергии, астме, крапивнице, зуде.

— В последние годы много говорят о пользе растительной золы для организма.

— Ее действие основано на нормализации обмена веществ, выведении радиоизотопов и других шлаков с помощью комплекса микроэлементов, а не только кальция. Поэтому в ряде случаев она даже сильнее кальциумита. По нашему методу при болезнях легких используется рябиновая или осиновая зола — по 2 столовые ложки. Дальнейшее приготовление — как у кальциумита. Пить по 1 столовой ложке 2 недели, через час после еды. Затем перерыв 3 недели. И снова двухнедельный курс. Учтите, что при использовании кальциумита и золы нельзя употреблять острое, соленое, оливки, помидоры, печеный картофель и другие источники калия. Кстати, укрепляющие свойства кумыса основаны также на нормализации обмена веществ.

— Мы с вами как-то забыли о фитотерапии при болезнях легких.

— При синдроме избыточности обычно используются слизеобразующие, антисептические, противовоспалительные растения: ромашка аптечная, душица, тимьян, сосновые почки, плоды малины, алтей, фенхель, кипрей, багульник, коровяк, льнянка, семена льна, цветы ромашки, медуница, подорожник, манжетка и др. Можно использовать, например, предложенный мной сбор № 412: лист подорожника, трава душицы, лист шалфея лекар-

(Окончание на 21-й стр.)

БОЛЬШЕ ЗНАЕШЬ — ЛУЧШЕ ЕШЬ

Как известно, лишний вес зачастую становится источником и причиной многих серьезных заболеваний, начиная с диабета, гипертонии, болезней сердца и сосудов и кончая многими видами рака. Кроме того, тучность значительно ограничивает подвижность и превращает каждое движение если не в трагедию, то в драму. И, не в последнюю очередь, ожирение способствует заниженной самооценке и испорченному настроению. Последние два фактора (обездвиженность и заниженная самооценка) вносят немалый вклад в развитие симптомов депрессии.

Хорошие новости для желающих похудеть: специалисты с цифрами в руках доказывают, что генетический фактор в развитии ожирения играет значительно меньшую роль, чем было принято думать до недавнего времени. Если в вашей семье есть тучные, то это скорее указывает на неправильную систему питания и малоподвижный образ жизни, чем на предрасположенность к полноте, обусловленную наследственностью. Отнеситесь более внимательно к своему режиму и рациону. Почти наверняка это позволит вам решить многие проблемы, связанные со здоровьем и внешним обликом. Ведь здоровье и красота теснейшим образом связаны между собой, помните об этом всегда — и вы увидите, как много зависит от вас самих.

Больше знаешь — лучше ешь... и меньше болеешь. Однако нередко судорожные попытки в короткий срок избавиться от лишних килограммов не только заканчиваются неудачей, но и провоцируют различные проблемы со здоровьем. Избавление от лишнего веса — серьезная работа, которая требует терпения, плановости и разумного подхода. Штурмовщина и желание чуда (быстродействующая диета, специальные средства) приводят к самым печальным последствиям. Хотите быть здоровыми, красивыми и жизнерадостными? Тогда перестройте не только

свое тело, но и — в первую очередь! — свое сознание.

Итак, ни в коем случае не следует:

- Покупать сжигатели жира, таблетки и различные средства для похудения. Ни одно из этих сомнительных снадобий не остается без последствий для общего состояния вашего организма. Кроме того, они, как правило, малоэффективны. Например, лишь треть жира при их применении не усваивается через желудочно-кишечный тракт. Остальные две трети благополучно оседают на ваших бедрах и ягодицах. Но если даже вам удастся добиться определенных положительных сдвигов с помощью этих средств, при отказе от них сброшенные килограммы вернутся на исходную позицию. Поэтому не верьте рекламе — худейте сами!

- Безоглядно доверять различным диетам. Чаще всего это коммерческие разработки, авторов которых меньше всего заботит ваше здоровье. Кроме того, всю жизнь сидеть не будешь даже на самой лучшей диете. Следует изменить отношение к питанию в целом. А это, разумеется, процесс трудоемкий и требующий специальных знаний. Однако ваши усилия окупятся сторицей.

- Впадать в панику и поминутно взвешиваться. Дело в том, что вес неминуемо колеблется в течение суток, кроме того, мышечная масса весит больше, чем жир.

- Винить во всем свой обмен веществ. Скорость сжигания калорий зависит прежде всего от количества мускулов в вашем теле. Если мышцы достаточно развиты, калории сгорают быстрее даже в состоянии покоя. Поэтому не стоит постоянно ссылаться на то, что у вас замедленный обмен веществ. Лучше заняться физическими упражнениями.

Зато необходимо:

- Включить в рацион жир. Несмотря на то, что один грамм жира приносит вам вдвое больше калорий, чем такое же количество белков или углеводов, полностью отказываться от него опасно для здоровья. Жироподобные вещества, или липиды, необходимы для нормального состояния тканей легких и гормональной системы. Суточный рацион должен содержать не менее 25-30 процентов жира, из них в оптимальном случае 4/5 составляет ненасыщенный жир, содержащийся в растительных продуктах. Различные виды растительного масла, орехи и семечки необходимы на вашем столе.

Потребление жира вызывает продолжительное чувство насыщения. Если вы едите клетчатку или углеводы, то уже спустя час испытываете желание снова подойти к столу. Однако небольшая горсть орехов или семечек удовлетворит вашу потребность в пище на гораздо более долгий срок.

Кроме того, жир способствует усвоению многих ценных веществ, содержащихся в овощах и фруктах. Поэтому, если вы съедаете большую тарелку зелени и овощей, не добавив в них масла, то получаете меньше калорий, однако рискуете «не досчитаться» целого ряда витаминов и микроэлементов.

- Задуматься, всегда ли прием пищи оправдан. Не стоит хлопать дверцей холодильника по привычке,

жевать от скуки, покупать сдобную булочку, чтобы развеять тоску или поддерживать компанию. Есть следует только тогда, когда вы по-настоящему голодны. Если вам необходимы положительные эмоции, помните, что пирожное с кремом — далеко не единственный их источник. Вместо него лучше послушать музыку, позвонить другу, выйти на прогулку... Между прочим, хорошо стабилизируют настроение физические упражнения и водные процедуры.

- Жевать, а не глотать. Чтобы чувство насыщения наступило быстрее, пищу следует тщательно пережевывать. Желудку требуется примерно двадцать минут, чтобы «осознать», что он получил порцию пищевых продуктов. Если вы не будете лениться и торопиться, это позволит вам уменьшить порцию.

- Завести дневник питания. На его страницы следует заносить все количество пищи и напитков, которое вы потребляете в течение суток. Желательно также анализировать калорийность вашего рациона и пользу или вред, которые он способен принести организму. Кроме того, в дневнике рекомендуется фиксировать и выполняемые вами физические упражнения. Человеческому сознанию свойственно переоценивать уровень физической активности и недооценивать калорийность поглощаемых продуктов. Подробные записи помогут бороться с этим и яснее видеть истинное положение вещей. Вообще дневник питания — действенный и доступный вид психологической помощи, которую каждый способен сам себе оказать. Он помогает осознать вредные пищевые привычки, приводящие к ожирению и болезням, и эффективно бороться с ними.

Подготовила
Елена ПЕЧЕРСКАЯ.

Я ТОЖЕ НЕ ИМЕЮ ПРАВА МОЛЧАТЬ

Понятно, что этот наш традиционный разворот — не для всех. Однако те, кто так или иначе столкнулся с приговором: рак, ждут его с нетерпением. Впрочем, само определение «приговор» весьма далеко от точности. Вы должны знать: с раком можно и нужно сражаться. Его можно победить. Об этом говорят письма наших читателей.

Прочитала в 3-м / 159-м/ номере вестника письмо Татьяны из Приморского края «Молчать не имею права» и решила поделиться с читателями своей историей — как я выжила.

Меня разрезали и зашили. Сказали: все нормально. Диагноз скрыли. И я поверила. А может, мне просто хотелось верить, что нет у меня ничего страшного — убрали незлокачественную опухоль, и все.

Однако выдали мне справку, где было ясно написано: канцер 4-й клинической группы. Мне было 50 лет. Я по больницам никогда не ходила. И когда спросила у участкового терапевта, у которого велено наблюдаться, что все это означает, он ответил: «Ты больна, поэтому и четвертая группа».

Все прояснилось только тогда, когда я стала оформлять инвалидность. Я заглянула в документы, которые пришли на ВТЭК, они открыли мне всю картину: поражен кишечник, большой сальник, метастазы в печень, поджелудочную железу, задеты матка, яичники... Дали мне первую группу и направили на симптоматическое лечение под наблюдение местного участкового терапевта. Никаких указаний, никаких методик. Даже не сказали, чтобы приходила в онкодиспансер, где стояла на учете.

Узнав истину, я проплакала всю ночь. Поняла: меня списали. И тогда я обратилась к Богу: «Господи, помоги мне. Только ты в силах это сделать. Помоги мне вылечиться и доказать, что не все решает официальная медицина». Я молилась каждый день. И хотите — верьте, хотите — нет — у меня все сначала пошло на лад. На следующий день я обнаружила книгу «Рак.

Безнадежных больных нет» с методикой Николая Шевченко. Смесь начала пить 1 октября 1998 года. Чувствовала себя хорошо. Много ходила, даже бегала. Купалась в роднике. До родника добиралась босиком. После купания одевалась и бежала домой.

И тем не менее мне становилось все хуже и хуже. Вскоре у меня уже не было сил ни бегать, ни купаться. Тело превратилось в скелет. Живот рос как на дрожжах. Боли усиливались с каждым днем. Ночами я плакала. Я поняла: наступил кризис — или я одолею болезнь, или она меня. Было очень жаль себя. Мне 50 лет, а я умираю. Молилась каждый день: «Господи, я не хочу умирать, помоги». В какой-то момент обратилась к врачам. Услышала в ответ: кроме обезболивающих помочь ничем не можем.

Наступил февраль. И вот утром 7-го числа я, проснувшись, почувствовала улучшение. Начала потихоньку выздоравливать. К марту ко мне вернулись силы, аппетит, настроение, оставили боли. В коммерческом центре прошла УЗИ. Особых улучшений, как ни странно, оно не показало.

Водку с маслом продолжала пить, хотя, не скрою, хотела все бросить. Наступило лето, я уже перестала придерживаться диеты: ела все подряд, в том числе и молочные продукты. Так продолжалось май, июнь, водку с маслом пить бросила. В середине июля у меня вновь появились боли, слабость, состояние безразличия ко всему. Снова начала худеть. И здесь мне попала статья в «ЗОЖ» «Мухомор от рака». Я все сделала так, как советовала жительница Казани (к сожалению, были

только ее инициалы). Пока готовила настойку мухомора, решила проголодать. Пила в это время только травы — полынь, пижму. Ну, а когда поспела настойка мухомора, стала пить сначала по чайной ложке, потом по столовой. Снова села на диету. Настроение улучшилось. Вновь появился аппетит. Депрессия ушла. Через месяц лечения мухомором сдала анализы: гемоглобин — 147, РОЭ — 24. Теперь участковый врач говорит мне, что никакого рака у меня не было. Вот такие получились дела. Хочу обратиться ко всем, кто получил диагноз: рак. Боритесь. Все в ваших руках. Не падайте духом. Соблюдайте диету и больше читайте. Пытайтесь узнать все, что можно, о своей болезни.

Сейчас сижу на диете и не собираюсь ее менять. Организм уже сам выбирает, что ему нужно. Вот, например, один мой день: утром — уринотерапия (натирание тела уриной), затем клизма, горячая ванна с последующим холодным обливанием. Голая выхожу на балкон и делаю гимнастику. Завтрак в 8 часов утра. Чай с травами, или сок калины, или черноплодки с медом, овсяный кисель со специями и с хлебом собственного приготовления — пеку его с травами и крупами. В обед салат из сырых овощей, каша на воде с растительным маслом, льняным или подсолнечным. На ужин иногда употребляю хлеб с соленым салом.

Стараюсь питаться раздельно. Иногда ем рыбу. Мясо — очень редко. Яйца и молоко не покупаю. Результаты? Поправилась, восстановился вес. Много хожу. Зимой катаюсь на лыжах. В любую погоду хожу очень легко одетая. Вот, собственно, и все. Еще раз благодарна женщине из Казани за ее рецепт «Мухомор от рака».

Адрес: Надежде Баитовой, 434832, Татария, Наб. Челны, пр. Хасана Туфана, д. 13/5, кв. 56.

ПОМОГЛИ
КЕРОСИН
И СМЕСЬ

В июне 1998 года моего мужа — ему 70 — на «скорой» с сильными болями в правом боку доставили в больницу. Положили в стационар и стали готовить к операции. Был он весь желтый, состояние ужасное. Трижды он проходил УЗИ, дважды сдавал кровь. На шестой день меня пригласили в больницу, и врачи сообщили, что мужа выписывают, так как делать операцию поздно: метастазы пошли в кишки — все поражено. Жить ему осталось несколько месяцев, и до Нового года он не дотянет.

Дома я решила поить его авиационным керосином по 1 чайной ложке три раза в день. Желтизна прошла на пятый день, а вскоре я узнала и о смеси водки с маслом. В местной газете рассказывали, как один человек вылечился этой смесью. Там был и адрес. Я поехала к нему узнать, так это или нет. Однако дома не застала — он был на даче. На следующий день я снова поехала к бывшему больному. Он был дома. Я убедилась, что все рассказанное о нем — правда. Купила методичку, и муж стал принимать смесь. Соблюдал все правила и диету. Состояние стало улучшаться. И мы решили сдать анализы и вновь пройти УЗИ. Мужа осмотрели и полный молчок: есть рак или нет его... если нет, то куда делся. В декабре 1999-го я сама пошла к участковой и настояла на еще одной проверке — есть у мужа рак или нет? Врач сказала: «Нет у него никакого рака». И в заключении поставила диагноз: цирроз печени.

Лично я думаю, что он все же был, а керосин и смесь помогли мужу подняться на ноги.

Татьяна Тарасова.
Ульяновск.

ГОРЯЧАЯ СИЛА

1953 год отличался запоздалой весной и необычно холодным летом. Растительный мир оживал медленно, но крапива, вопреки северным ветрам, стояла уже мясистой в стеблях, и листья ее были утолщенными, густыми в темно-зеленом цвете и почти не жалились.

В бабушкиной методике заготовки крапивы был свой особый порядок. Вначале мы срезали крапиву, чуть-чуть выглянувшую на Божий свет, еще с остатками земли на тугих листьях («Еще не успела отряхнуть-ся, сил набирается после рывка из-под земли», — говорила бабушка). Обычно брали мы такую крапиву на пустырях, у разрушенных домов, там, где начинали строить жилище и забросили, оставив только фундамент.

Такая крапива шла у нас в пищу. Ее мы заготавливали впрок: солили, квасили, как капусту.

Затем мы собирали крапиву, произрастающую на солнечных лесных полянах. Сушили на чердаке.

А когда срезали в лесу нежную и сочную, то перемалывали через мясорубку и заготавливали сок. Для того, чтобы сок не забродил, добавляли настой березовой чаги, 20-процентный.

Чагу замачивали в родниковой воде: 250 г чаги на литр воды на 24 часа. Затем, размяченную, ее натирали на терке и оставляли еще на 24 часа. Разливали настой, предварительно нагрев до 40—50 градусов, в бутылки. Настой был готов для пользования больных злокачественными внутренними опухолями и как консервант для заготовленных соков из подорожника, чистотела, молочая, очитка, одуванчиков и многих других трав. И ни разу соки не забродили, оставались под чагой свежими, не теряя своих целебных качеств целый год, вплоть до следующих заготовок.

Луговую крапиву, самую солнечную, впитавшую в себя энергию разнотравья, мы срезали перед сенокосом, пока еще она не рас-

цвела. Такая крапива предназначалась для больных гемофилией, при болезни Верльгофа, когда стремительно падают тромбоциты, для больных циррозом печени с кровотечениями из воротных вен, для больных с заболеваниями крови. Бабушка все злокачественные болезни крови называла болезнями «желтой воды». Женщины, страдающие обильными кровотечениями, сердечно благодарили бабушку после лечения.

Крапиву мы заготавливали в великом множестве. Обычно шли в заливные луга после обеда, когда солнышко уже начинало скатываться, возвращались часам к 22 вечера, когда рожок молодого месяца всплывал в небо.

В один из таких дней только мы нарезали первую плетеную корзину луговой крапивы, как бабушка с тревогой начала поглядывать в небо. В чистой лазури плавал коршун.

— Деток выглядывает, окаанный.

В затоне речки плавала гусыня с молодым выводком. Она тоже заметила коршуна и стала выбирать-ся на берег, тревожно гогоча; гусята попискивали ей в ответ.

Вдруг коршун, камнем сорвавшись с небесной высоты, упал в траву совсем недалеко от нас, гусыня было вступила с ним в бой. Но бабушка метнула палку, и коршун взмыл в небо не солоно хлебавши. Гусыня с выводком быстренько убралась восвояси, а мы, продолжая наполнять крапивой вторую корзину, наткнулись вдруг на гусенка. Он слабенько попискивал, животик его был окровавлен и глазки закатились. Так мы и вернулись домой с покалеченным гусиным малышом.

Дома бабушка напоила гусенка крапивным соком, затолкала ему в клювик комочек творога с крапивой, обмыла ранки марганцовкой и уложила в коробку. Он молчал всю ночь, но к утру начал попискивать. Бабушка опять поила его крапивным соком, скормливая ему мякоть хлебушка, намо-

ченного в соке. В общем, выходила. Гусенок рос не по дням, а по часам. Оперившись, от нас не отходил, бежал, как собачонка, сзади, когда шли к колодцу по воду, спал на кухне. Птичий домашний народ относился к нему враждебно. Индюки тревожились, страшно гоготали, завидя его, гуси злобно шипели, куры норавлили заклевать... Так он и жил у нас в доме, отвергнутый домашней живностью, несколько лет, служа вместе сторожевой собакой.

Весна приходила на Полесье с тугими теплыми ветрами, выпивала снег на глиняных холмах и рассеивала из широких рукавов своих золотые искорки мать-и-мачехи, медуницу, белую ветреницу в лесах и, конечно же, крапиву. Ждали мы, бывало, детвора, когда покажутся из земли темно-зеленые ростки-побеги, и рвали ее в варежках.

Домой несем корзинки плетеные, полные крапивы, в предвкушении тюри. Что за сладчайшее блюдо-то! Крапиву промыть, измельчить, обдать кипятком, откинуть на дуршлаг (пусть стечет) и в — соленую воду. Дать покипеть 3 минуты. Затем бросить в отвар брусочки ржаного черствого хлеба, поджаренного на растительном масле вместе с двумя луковичками. Добавляли еще два вареных яйца — куриных или же гусиных.

Ждала свежую крапиву и домашняя скотинка, особенно свиной народ. Брали мы поросят по осени (так дешевле), кормили в рост всю зиму, а с весны до осени откармливали.

В Великий пост крапива в наших краях не сходила со стола трудового люда. Ржаные пирожки с начинкой из риса, крапивы и круто сваренных яиц (крапиву всегда обдают кипятком после мытья) — объединение. Заквашенные листья крапивы (как квасят капусту) с льняным маслом и чесноком. Солили крапиву: 50 г соли на 1 кг крапивы, укладывая их в трехлитровые банки под гнеток. Впрок солили, чтобы затем добавлять в зеленые щи, для заправки

супов, в салаты и соусы.

Куры несутся уже по-весеннему, яиц вдоволь, а если в доме еще и хлеб белый, то обжариваются кусочки хлеба, как гренки, свежие яйца смешиваются с рубленой мелко крапивой и зелеными перьями лука или чеснока. Заливается эта смесь уже на поджаренные гренки. Еще пару минут, и царское блюдо готово. По вечерам на ужин подавалась на стол простокваша, заправленная рубленой крапивой, укропом и петрушкой.

Вместо простокваши использовался и творог. Но тогда зубочки чеснока добавлялись мелко порубленными. Незабываемый вкус. Такая масса намазывалась на хлеб. Бабушка сдабривала творог еще и соком красной свеклы для «красоты».

Мелко порубленная крапива тушилась на медленном огне, перетиралась в макотерке с маком, добавлялись истолченные с солью ядра грецких орехов, лук, петрушка, душистый перец. Подавали такой соус к картофельным оладьям — «дерунам», приготовленным из сырого картофеля, перетертого на терке, и поджаренным на постном масле.

Готовились биточки из крапивы и пшенной каши. Пшено предварительно поджаривают на пустой сковородке, затем 250 г его заливают кипятком, чтобы покрывала вода на два пальца, и закрывают крышкой. Держат на огне до готовности густой каши. Мелко порубленную крапиву пережаривают с луком, добавляют в кашу и формируют биточки, обваливая в муке. Поджаривают на постном масле. Со сметаной пальчики оближешь.

А пельмени с крапивой и поджаренным луком! Раскатывают очень тонко тесто из пшеничной муки. Отваривают крапиву, мелко рубят ее, смешивают с обжаренным луком, добавляя черный перец и соль по вкусу. Начиняют пельмени. Отваривают их и подают со сметаной.

Удивительное растение — крапива двудомная. Пища из нее полезна человеку и братьям меньшим его. В

старину человек использовал крапиву для изготовления мешковины, грубых тканей, рыболовных снастей, делались днища у сит для процеживания меда, для просеивания муки, пряли пряжу, веревки. Ткали крапивное полотно и даже шили из него паруса. Использовали бактерицидные свойства крапивы для предохранения продуктов от порчи. Свежее мясо, дичь, рыба сохраняются дольше, если их переложить стеблями крапивы.

Служила крапива нашим предкам, как надежный предмет оберега. На Ивана Купала, в ночь накануне, мир наводняла нечистая сила, копошились со своими грязными делишками ведьмы, лешие старались изо всех сил, чтобы навести на людей порчу. И не только на людей, но и на домашний скот. Ждали у ворот невидимые злыдни, во всю «ивановскую» безобразничали в полях: воржи, пшенице, овсах, ячменях. Для того, чтобы пресечь темные дела нечистой силы, втыкал народ под крыши домов и хлебов пучки крапивы и разбрасывали ее и по углам поля. В водоемы, где часто слышали уханье водяного, в ночь, накануне Ивана Купала, тоже бросали крапиву, чтобы детей не топил. А если домовый в хозяйстве озорничать начинал, и никакие уговоры его не донимали по-доброму, по-соседски — то на грудь сядет сонному, то волосья в колтун совет хозяйке, то деток пугает — тогда по углам в доме и на скотном подворье пучки крапивы клали. Домовой крапивным намекам внимал и успокаивался.

Впрочем, это все народные поверья из глубин веков. А целебная сила крапивы, настоящая, используется для здоровья человека.

Трава крапивы — настоящий клад витаминов и биологически активных веществ. Настои, экстракты, сок крапивы помогают нормализовать гемоглобин, эритроциты, тромбоциты. В народной медицине хорошо известны кровоочистительные свойства крапивы. Не случайно укрепились за ней и слава «растительного мяса»: по содержанию бел-

ка крапива превосходит такие азотосодержащие растения, как горох, фасоль, бобы. Витамина С в крапиве в два раза больше, чем в черной смородине, и в 10 раз больше, чем в зеленом луке. Каротина столько же, как в моркови или облепихе. Семена крапивы и ее цвет — универсальное средство при импотенции у мужчин и бесплодии у женщин. В народной медицине незаменима крапива при лечении железодефицитной анемии. Применяется такой сбор:

Бессмертник — 2 столовые ложки.

Донник лекарственный — 2 ст. ложки.

Корень кровохлебки — 1 ст. ложка.

Крапива — 10 ст. ложек.

Все в измельченном виде, в порошок. 2 столовые ложки сырья залить 0,5 л кипятка, настоять ночь. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день за 10 минут до еды.

При атеросклерозе: цветки липы — 1 столовая ложка, цветы лугового клевера — 2 ст. ложки, сушеницы топяной — 2 ст. ложки, первоцвета — 2 ст. ложки, крапивы — 10 ст. ложек.

Крапива двудомная принадлежит к средствам, действующим наподобие инсулина. Больные сахарным диабетом чувствуют облегчение, вводя в лекарственный сбор крапиву, как компонент. Самый простой из них: листья черники, листья брусники, крапива, галега — в равных частях — измельчаются. 2 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять ночь. Пить по 3/4 стакана перед едой 3 раза в день, не забывая при этом употреблять 1 кофейную ложку пережженных костей крупного рогатого скота. Кости употреблять 10 дней в начале каждого месяца.

Крапива улучшает работу дыхательных систем, нормализует процесс пищеварения, усиливает ферментацию, регулируя состав и количество микрофлоры в кишечнике, помогает при заболеваниях печени, желчного пузыря, мочевыводящих путей.

При желчекаменной и почечно-каменной болезни крапива — универсальное средство. Через полгода

упорного лечения болезнь отступит, и если камни не выйдут и не растворятся совсем, то уменьшатся в объеме значительно. Надо иметь в виду, что образование камней — это следствие нарушенного обмена веществ. Многоликая крапива бьет именно в корень болезни.

Предлагаю 2 рецепта.

Первый. Промытые хорошенько в нескольких водах корни крапивы измельчить, подсушить на полотенце, пока не стечет вода; залить 0,5 кг корня сиропом (на 3 л воды 1,5 кг сахара), оставить на 12 часов. Варить на медленном огне 30 минут после закипания. Остудить, слить в банки. Употреблять по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой (невзирая на диабет, если таковой имеется) 40 дней, 14 дней перерыв.

Второй рецепт универсальный. Семена крапивы — 1 стакан растереть хорошенько до сметанообразной массы, смешать с 1 кг меда, дать прокипеть 5 минут. Охладить. Употреблять по 2 столовые ложки 3 раза в день на протяжении 40 дней, перерыв 14 дней — при нефропатии, пиелостазе, пиелонефрите, аденоме простаты, маточных кровотечениях, при геморрагическом васкулите, крапивной лихорадке, бронхиальной астме, ревматизме различных этиологий.

1 столовая ложка листьев крапивы, смешанная с 1 столовой ложкой соцветий тысячелистника, заливается 2 стаканами кипятка. Настаивают до охлаждения. Пьют по стакану утром и вечером перед едой для повышения тонуса сердечно-сосудистой системы.

При ревматическом полиартрите сделать такую кашицеобразную массу: мыло хозяйственное — 1 стакан густой жижи, керосин очищенный — 2 столовые ложки, масса свежей крапивы или распаренной сухой — 1 стакан, ржаная мука — 1 стакан. Нанести массу на льняную тряпку, обложить больное место, сверху — компрессную бумагу, поверх обмотать старой шерстяной тканью. Держать всю ночь.

Как вариант: нажалить

суставы свежей крапивой, а на следующий день натереть керосином. Так и чередовать до улучшения, внутрь употребляя сок или же настой крапивы в разумных количествах. Сок — 1 столовая ложка, настой — 2 столовые ложки листьев залить 0,5 л кипятка.

В Болгарии свежую крапиву, 1 стакан массы, заливают на ночь холодной кипяченой водой или же родниковой, или же талой, настаивают ночь и пьют от всех болезней по стакану 3 раза в день, ополаскивают голову при себорее, изъязвлениях, парше.

Лечат псориаз, употребляя крапиву в настое чаги. Лечение длительное — до 2 лет. Но действенное.

Ванна из сухих листьев крапивы устраняет усталость ног.

От выпадения волос моют голову настоем крапивы с шишками хмеля пополам — по 2 столовые ложки хмеля и крапивы на 1 л кипятка и 1 желток куриного яйца.

Главное достоинство крапивы двудомной состоит в том, что она не оказывает никаких побочных действий, полезна людям любого возраста и при любом состоянии здоровья. Не случайно Бенедикт Крисп в дидактической поэме «Медицинские заметки» в главе о бедренном артрите писал:

*Видя крапиву в полях,
не питай ты презренья
к достойной.*

*Пьют ее долго,
но сжечь в состоянии
крапива заразу.*

Собственно, рассказ о крапиве как лечебном средстве — бесконечная тема, и, я думаю, читатели в своих письмах продолжат ее. Мой же лимит места, а, возможно, и вашего терпения исчерпан.

*Горя и обиды не скрываю;
Даже смерть прекрасна
при народе.*

*Голыми руками вырываю
Жгучую крапиву*

в огороде.

*Ты ушел спокойно,
незлобливо,*

В день какой-то

нереально странный.

Не страшится жал

простой крапивы

Тот, кто в сердце

самое ужален.

С ШИЗОФРЕНИЕЙ У МЕНЯ СВОИ СЧЕТЫ

Я давний подписчик и читатель «ЗОЖ», ваши советы и рекомендации применяю на практике, знакомлю с ними других. В наш технический век бурно прогрессируют сердечно-сосудистые, онкологические и психические заболевания. Мне бы хотелось поделиться опытом борьбы с шизофренией, о которой в большинстве случаев «тактично» умалчивают. Письмо Ирины Фарат из Волгоградской области («ЗОЖ» № 9 (165) за 2000 год) — первая ласточка для страждущих, которых, поверьте, очень много!

Я болен с 16 лет. Много раз приходилось лежать в стационарах. Болезнь не позволила получить высшее образование, внесла большой вклад в развод с женой. Так что у меня с ней свои счета и весьма большая оскомина.

Что я хочу сказать? Главное — не опускать руки! Жизнь есть борьба. Можно заставить болезнь отсту-

пить, какой бы тяжелой и хронической она ни была. Ты станешь хозяином не только тела, но и души, однако при условии непрестанного, регулярного труда и упражнений. От «расщепления» (а именно так переводится слово «шизофрения») не останется и следа.

Нашей Ирине Фарат из Камышина помогли шесть правил Ниши и 36-часовое еженедельное голодание. Ко мне возможность побороть недуг пришла в результате упорных занятий бегом, плаванием, туризмом... плюс то же самое голодание раз в неделю. Так что, дорогие читатели, берите себя за воротник и тащите 2—3 месяца. Чудо наступит, вы сами это заметите, и люди заметят. Даже одноразовая оздоровительная пробежка оказывает удивительное влияние на состояние и настроение. Вам станет не нужен целый отряд антидепрессантов

(амитриптин, мелипрамин и прочие). Постепенно ваше питание сместится в сторону вегетарианства, а это, в свою очередь, приведет к отмене всех (или почти всех) лекарств. А что в больницах вы лежать больше не будете — это точно.

Я не был в стационаре уже 11 лет и больше не пойду, ибо воля так прекрасна, что не успеваешь надыхаться. Только правила здорового образа жизни должны остаться навсегда; да это и не утомительно, а со временем — только полезно! Организм быстро почувствует помощь и включится на самоисцеление.

Сейчас я практически чувствую себя здоровым. Зимой устраиваюсь на работу, летом занимаюсь садом, выращиваю картошку. Кроме того, пишу стихи, занимаюсь пением, читаю разнообразную литературу. Когда тело получает необходимую физическую нагрузку, то и мозговая дея-

тельность только на пользу. Даже и не поймешь, что ведающее, а что — ведомое. Фактически перед тобой открывается полноценная одухотворенная жизнь, которой в некотором смысле могут позавидовать здоровые. Я давно отказался от спиртного и победил курение. Эти две пагубные привычки лучше всего вытесняются активными занятиями физкультурой.

Извините, что письмо получилось довольно пространное, но, как говорится, из песни слова не выкинешь, а советом помочь хочется. Если хоть один человек сумеет покинуть «болото страхов» — уже польза! Постараюсь ответить всем заинтересованным. Опыт большой, но излагать его лучше конкретно.

Адрес: Голубкину Владимиру Петровичу, 452780, Башкортостан, Туймазинский район, п.Серафимовский, ул. Покровская, д. 3, кв. 24.

«ЗОЖ»: Владимир Петрович Голубкин не совсем прав. Письмо Ирины Яковлевны Фарат не единственный материал о депрессии, опубликованный в «ЗОЖ». Эту тему мы поднимали не однажды, ибо депрессия — заболевание гораздо опаснее и коварнее, чем кажется на первый взгляд. Что же касается самого Владимира Петровича, то его излечение от мучительного недуга (а мы надеемся, что все самое страшное для Голубкина уже позади) вовсе не удивительно. О положительном влиянии умеренных физических упражнений на состояние психики говорилось неоднократно. Вспомните о кайфе, который в какой-то момент начинает «ловить» бегун. Вспомните об эндорфинах, которые возникают в процессе физической деятельности и служат гормонами хорошего настроения. В этом плане примечательно свидетельство американских врачей:

• Физическая активность может быть признана одним из самых эффективных способов борьбы с депрессией. Новые исследования доказывают, что быстрая ходьба или прыжки в течение получаса как минимум 3 раза в неделю не менее действенны в борьбе с клинической депрессией, чем специальные средства.

Когда 156 больных, страдающих депрессией, лечили антидепрессантами, физическими упражнениями или сочетанием тех и других средств, результаты оказались сходными: через 16 недель 60-70 процентов пациентов из каждой группы выписались из клиники. Единственная разница: антидепрессанты действовали несколько быстрее. Однако примерно треть больных депрессией не поддается медикаментозному лечению. Поэтому им и тем, кто хочет избежать побочного действия антидепрессантов, можно посоветовать одно: двигайтесь!

И еще несколько любопытных фактов, которые указывают на то, что депрессия отнюдь не безобидное состояние не только для души, но и для тела.

• Новейшие исследования убедительно свидетельствуют, что старческая депрессия, называемая так-

же сенильной и обычно поражающая людей в возрасте 70 лет и старше, способствует развитию целого спектра заболеваний. Ее негативное влияние сопоставимо с воздействием курения и способно подорвать здоровье людей старшего возраста даже в большей степени, чем избыточный вес. Американские геронтологи убеждены, что депрессия повышает риск развития рака, а также тяжелых расстройств памяти и мыслительной деятельности у лиц пожилого возраста.

• У людей, больных диабетом 1-го типа, или инсулинзависимым, депрессия скорее способна спровоцировать коронарную болезнь сердца, чем повышенный уровень сахара в крови, считает группа исследователей из Питтсбургского университета.

• Данные других исследований о ювенильной, или юношеской, депрессии позволяют связать ее с важным мнением о них других людей; юноши придают этому гораздо меньше значения. Эмоциональная затия депрессии у молодых девушек и женщин, чем у молодых людей.

В заключение хотелось бы сказать вот о чем: сегодня жизнь простого народа в России дает мало поводов для оптимизма. Синдром плохого настроения в то или иное время посещает большинство наших читателей. Когда этот синдром становится постоянным действующим фактором — а к тому опять-таки в России немало причин — плохое настроение плавно переходит в депрессию. Наш вестник — еще одно средство от нее. Об этом сообщают многие наши читатели. Собственно, когда-то мы и придумали газету «ЗОЖ» для того, чтобы объединить забытых страждущих, дать им возможность общаться друг с другом, ибо одиночество еще страшнее, нежели плохое настроение. Понятно, что сегодня послать друг другу письма, памятуя о том, что лекарства от депрессии и ее последствий стоят гораздо дороже.

БЕЛАЯ ЛИЛИЯ СПАСАЕТ ОТ ОЖОГОВ

Хочу предложить рецепты от внутреннего геморроя, от сильного ожога кожи, от вросшего ногтя. Все испытала на себе. Может, и еще кому-то они помогут.

Мучилась я внутренним геморроем 22 года, и спасибо одной женщине, которая подсказала рецепт. Надо достать березовый деготь, лучше — полученный домашним способом, если такого нет, то подойдет и аптечный. Перед процедурой принять марганцевую ванночку. Поставить таз на стул или на табуретку, налить в него терпимо горячей воды с марганцовкой и сидеть до тех пор, пока водичка не остынет. Затем хорошо вытереться, сесть на корточки, обмотать палец бинтиком, обмакнуть его в березовый деготь и ввести в задний проход.

В первый день я проделала все это четыре раза, и у меня начался сильный зуд. Тогда по совету той женщины я прекратила вводить березовый деготь и после ванночки с марганцовкой, тщательно вытерев тело, смазывала задний проход мазью «Фторокорт» (можно «Преднизолоном»). И так — до тех пор, пока зуд не прекратится. Если же его нет, то продолжайте процедуру с березовым дегтем.

Теперь о вросшем ногте. Возьмите кусочек алоэ размером с больной ноготь и разрежьте его пополам вдоль.

Каждую половинку подержите над огнем противоположной срезу стороной. Когда алоэ станет мягким, положите его на ноготь, сверху накройте целлофаном и забинтуйте. Я делала это на ночь, а утром срезала размягченные ногти кусачками.

От ожогов, даже сильных, спасает белая лилия. Этот цветок растет у меня дома. Нужно срезать его от корня, помыть, подсушить на чистой тряпочке, взвесить. Сколько граммов стебель с цветком весят, столько взять сливочного масла. Цветок и стебель пропустить через

мясорубку, смешать со сливочным маслом и поставить в холодильник. Мажьте обгоревшие места.

И последнее. От подагры хорошо помогает мед. На ночь, после ванны, тряпочку намазать медом, приложить к больным суставам, надеть тонкие носки и лечь спать. Лечение долгое.

Адрес: Тимошенко Галине Константиновне, 358131, Республика Адыгея, Тахтамукайский р-н, п. Энем, ул. Чапаева, 1.

ЯЗВЕ — ЛУК, ГИПЕРТОНИИ — РОЗЫ

Всю сознательную жизнь болею. В детстве пережила ленинградскую блокаду и с тех пор пошло: желудок, сердце, гипертония... Так и лечусь всю жизнь народными средствами. Хочу кое-какими рецептами поделиться с читателями.

Первый хорошо лечит весь кишечно-желудочный тракт, язву желудка, нормализует кислотность. Нужно взять 1 кг репчатого лука, очистить его, разрезать каждую луковицу на 4 части, сложить в эмалированную посуду и засыпать одним стаканом сахара. Поставить на средний огонь и варить 30 минут, помешивая, чтобы не пригорело. Затем лук сложить в литровую банку и держать в холодильнике. Принимать перед едой 3 раза в день по 1 столовой ложке. (Мне было очень трудно есть лук с сахаром, и я приспособилась запивать его несколькими глотками воды — так легче). Всего за курс лечения надо съесть 5 кг лука, через год лечение повторить. Я, постоянно страдающая расстройствами и болями, уже на 3-й день после начала лечения почувствовала себя легко и комфортно.

Долгое время меня беспокоил натоптыш на левой ступне. Я вылечила его за 7 ночей, избавилась от боли и стала нормально ходить. Надо кусочек черной редьки натереть на терке, кашичку выложить на тряпочку, крепко привязать к больному месту, обернуть целло-

фаном и надеть носок. Компресс желателен делать на ночь. Мне хватило 7 ночей. Первую от сильного жжения не могла спать, но выдержала, не сняла компресс до утра. Второй раз было легче, а дальше совсем легко. Зато уже лет 15 нога меня не беспокоит.

От гипертонии спасаюсь лепестками розы. Всю весну и лето собираю и сушу лепестки. А осенью и зимой складываю их в маленькую наволочку (или мешочек) и кладу под подушку. Ночью вдыхаю чудесный аромат, и это избавляет от гипертонии.

И последнее. Если болят суставы, то к ним надо привязать кусочек сала и не снимать до тех пор, пока сало не истончится и не станет, как решето. Боли уменьшатся, а если не пройдут совсем, приложите другой кусочек.

Адрес: Сухаилиновой Галине Владимировне, 367003, г. Махачкала, Дагестан, ул. Нахимова, д. 24, кв. 13.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА ПАРОДОНТОЗ

Хочу рассказать, как я вылечила пародонтоз. Десна и зубы не болели, но дело дошло до того, что любой зуб бери и «вынимай» прямо пальцами.

Ходила полгода в больницу, по три раза в неделю пила разные лекарства. Пародонтоз как был, так и остался. А я же приобрела еще и аллергию. Вылечилась простым и надежным способом. Лист алоэ длиной 4 сантиметра разрезать пополам вдоль и положить на ночь половинки между обеими щеками и зубами, мясистой стороной к зубам. Через 3 месяца десны окрепли. Спустя пять лет я чистила зубы и увидела следы крови. Решила хотя бы раз в год для профилактики неделю прикладывать алоэ. Теперь так и делаю. Кстати, алоэ спасает меня и от простуд, и от гриппа во время эпидемий.

Адрес: Васюковой Н. А., 450098, г. Уфа, Башкортостан, ул. Российская, 169-99.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ В ОГОРОДНУЮ ПОРУ

Если трескаются пятки, надо в 50 г глицерина растворить 2 чайные ложки лимонной кислоты и добавить 2 столовые ложки нашатырного спирта, попарить ноги и на теплые пятки нанести эту смесь.

Сейчас горячая пора для огородников: где ногу повернул, где — руку. А есть народное средство от вывиха. Взять белок 1 яйца, 1 чайную ложку соли, 1 столовую ложку муки и замесить тесто. Наложить на длинную тряпочку это тесто, сделать нетугую повязку на место вывиха. Держать до тех пор, пока опухоль не спадет и повязка не ослабнет.

Адрес: Мамсуровой Азе Ибрагимовне, 363000, г. Беслан, РСО Аланья, ул. Октябрьская, 88.

НЕФРИТ ЛЕЧИТ ПОЧКИ

Кто-то подумает, что это шутка... Нет! Лично я носила кольцо из чистого нефрита без всякой цели, просто оно мне очень нравилось, хотя и знакома с минералогией, и знала, что это почечный камень. Особых жалоб на почки у меня не было, однако иногда появлялись боли в этой области. И вдруг я заметила, что кольцо постепенно светлеет, и неожиданно для себя обнаружила, что долгое время болей в почках нет.

И это не единственный случай. Я работала методистом по лечебной гимнастике в нашем сочинском санатории. Однажды мое внимание привлекло такое же кольцо на безымянном пальце у отдыхающей, доктора медицинских наук из Москвы. Обе мы восторгались этим камнем. Оказалось, что у нее это колечко четвертое, первые три посветлели, причем самое первое — очень быстро, а второе и третье — все медленнее и медленнее. Она пыталась выяснить причину

(Продолжение на
18-20-й стр.)

(Продолжение. Начало на 17-й стр.)

таких изменений у специалистов-минерологов, но для них это явление также осталось загадкой. Моя собеседница без опаски купалась в море в осенний период, и, судя по всему, почки ее не беспокоили. Однако оказалось, что с детских лет у нее были проблемы с почками. Я сопоставила все и пришла к выводу, что ее вылечил зеленый камень на безымянном пальце. Произошло это незаметно для больной и без помощи диеты. Так что, дорогие читатели, имейте в виду: нефрит — лекарство от... нефрита!

Тамара Ставрова,
г. Сочи.

«ЗОЖ»: Друзья, Тамара Романовна с превеликими трудностями выкарабкивается из инсульта. Поэтому она просила не давать ее адрес, ибо отвечать на письма не в состоянии. Да и что отвечать?! Нефрит — дешевый камушек. Покупайте колечки и носите на здоровье. Начнут светлеть — значит, почки были больны и теперь лечатся. Словом, попробовать стоит: хуже не станет.

СПАСИБО ВСЕМ. БРАТ ЕЩЕ ЛЕЧИТСЯ

Два года назад в одном из вестников «ЗОЖ» было напечатано мое письмо, в котором я просила помощи в лечении саркоидоза легких — заболел брат. Очень признательна тем, кто отозвался, и теперь мне хотелось бы через вестник помочь тем, кто страдает таким же заболеванием, поделиться рецептами и советами.

- Принимать настой шиповника: 1 столовая ложка плодов на 1 литр кипятка.

- Есть проросшую пшеницу, каши, зелень.

- Пить такой состав: мед — 400 г, сок алоэ — 300 г, вино красное домашнее без сахара — 700 мл — смешать, выдержать 5 суток в холодильнике. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды по 1 столовой ложке. Перерыв 1 месяц. Повторять 3—4 курса в год.

- Настойка прополиса: 20 г прополиса + 100 мл спирта. Настаивать неделю в темном месте. Пить по 20 капель в теплой воде за 1 час до еды, 3 раза в день.

Еще раз спасибо всем, кто прислал рецепты для брата. Он еще лечится, принимает настойки шиповника и прополиса, и мы желаем всем здоровья и благополучия.

Адрес: Григорьевой Тамаре Васильевне,
456604, г. Копейск, Челябинской обл., ул. Учительская, д. 1, кв. 3.

ПРО ЖИВИЦУ, ЛУК И КОРНИ ЛОПУХА

Попал вестник «ЗОЖ» ко мне в прошлом году на день моего рождения. Это дочь мне его выписала, так как я много лет маюсь с ногой. Давно, еще в 56-м году, надсадила ногу, потом застудила... Поставили диагноз — «деформирующий полиартрит». Предсказали даже годам к 35 инвалидность. Но, слава Богу, доработала до пенсии, а вот последние лет 6 нога дает о себе знать. Перепробовала все подручные средства. Вот еще до сабельника руки не дошли. С прочими болезнями справляюсь сама, по возможности без врачей. Не люблю ходить по больницам.

Пишу, потому что хочу поделиться своими знаниями.

Была у меня экзема. Врачи, правда, сомневались: не то экзема, не то дерматит. В общем, на руке появлялись прыщики, они гноились, лопались, заживали, а рядом выскакивали новые. Все чесалось. От мазей толку не было. И вот одна бабушка мне дала рецепт мази, и мне хватило 3 раз — и все прошло. Рецепт такой: живица (смола сосны, ели, кедра), топленое коровье масло и репчатый лук — все в равных пропорциях. Растопить масло на водяной бане, опустить туда живицу, хорошо размешать и уже тогда опустить мелко-мелко искрошенный лук. Потомить, часто помешивая, пока лук не станет мягким. Хорошо растереть ложкой — и мазь готова. Мазать теплой и держать перед огнем больное место, как только мож-

но терпеть. Будет сильный зуд, жжение. Не трогайте болячку, а снимайте зуд жаром огня.

А теперь о том, как я вылечила у мужа язву 12-перстной кишки. До этого он по 2 раза в год лежал в больнице. Даже предложили операцию. У него пониженная кислотность. Сначала я его поила утром натошак чаем из зверобоя, в еду клала много репчатого лука. Поджаривала его на растительном масле в больших количествах, и ели лук с отварным картофелем. Потом, примерно через месяц, начала поить чаем из коры дуба (вместо заварки). А пришла весна — накопала корней лопуха и стала добавлять в чай отвар корней. Перед едой муж выпивал сок листьев лопуха — сначала по чайной ложке, по десертной, а потом по столовой. Весной в больницу уже ложиться не стал, осенью поехал на обследование. Язвы у него не нашли.

Адрес: Комаровой Валентине Михайловне,
641430, Курганская обл., г. Куртамыш, ул. 20-го Партсъезда, д. 15.

УРИНА ОТ НОГТЕВОГО ГРИБКА

Я пенсионерка. Инвалид II группы. В 1998 году перенесла инсульт. С тех пор много двигаюсь. Держу коз, курочек. У меня огород 18 соток, выращиваю овощи и лекарственные травы. Хочу рассказать, как я вылечила ногтевой грибок на большом пальце правой руки. Палец болел у меня три года. В больнице давали таблетки, делали уколы, переливание крови... Лечил врач-кожник, затем направили к хирургу. Палец разрезали, рану почистили — не помогло. Разрез зажил и снова стал краснеть, болеть — дотронуться было нельзя. Ноготь сняли. Пока зимой грязной работы не делала, все было нормально. Как только весной в земле покопалась, снова все началось.

Вылечилась простым способом. Держала палец в горячей урине. Пока телевизор смотрела — кружка с уриной в горячей воде сто-

яла. Остынет вода — подогреваю. После такой «ванны» привязывала бинт с мазью «Лоринден С». Сейчас растет нормальный ноготь.

Адрес: Корпачевой Маргарите Петровне,
617123, г. Верещагино, Пермская обл., ул. Фабричная, д. 102.

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ЗАТРАТ

Хочу поделиться простыми проверенными рецептами.

От язвы желудка и кишечника хорошо помогает сок лопуха (репейника обыкновенного). Пропустить через мясорубку корни, стебли и листья и отжать сок (лучше на соковыжималке). Закрепить спиртом, или сахаром, или медом в пропорции 1:1. Пить по 1 ст. ложке за 15—20 минут до еды, не заедая и не запивая. Рецепт проверен лично мною. Открытая язва зарубцевалась за 1 месяц. Операция не состоялась. Я пила сок с сахаром.

От гайморита и туберкулеза легких — луковая ингаляция. Туго завязать глаза плотной тканью, накрыться простыней и под ней тереть на терке луковицу, вдыхая ее запах сколько хватит духу (1—2 минуты). Процедуру повторять как можно чаще. Совет опробовал безнадежно больной с открытой формой туберкулеза, который живет и здравствует уже более 30 лет. Снят с учета. Этот же рецепт испробовал на себе больной с хронической формой гайморита. Результаты отличные, излечился полностью.

Летом от работы с землей очень портится кожа рук. Советую на ночь смочить тряпочки мочой, обложить ими руки и надеть целлофановые мешочки. Утром руки будут нежные, мягкие, как у новорожденного.

Если мои советы кому-то пригодятся, буду рада. Вреда они никому не принесут и никаких затрат не требуют, что важно для людей с небольшими доходами.

Адрес: Осиповой Галине Петровне,
456563, д. Шеломенцево, Еткульского р-на, Челябинской области.

КАПУСТНЫЙ РАССОЛ
ВЫЛЕЧИЛ ОТ
ПСОРИАЗА

Жена моя страдала псориазом 58 лет. Перепробовала всевозможные лечения, советы народных знахарей, все безрезультатно. В ноябре — декабре прошлого года начала лечение капустным рассолом — рецепт вычитала в «ЗОЖ» без всякой веры в успех. Прodelала всего 5 процедур, а дальше махнула рукой, не веря в их эффективность. И произошло чудо! В январе 2000 года все тело очистилось, остались лишь едва заметные темноватые пятна, да и те постепенно пропадают.

Лечение простое и доступное. Нужно на ночь смочить все тело (или больные места) капустным рассолом, обсохнуть и не смывать рассол подольше, несколько дней.

Вреда от этого лечения никому не будет, а кожа станет, как у младенца.

Адрес: Салинникову В. П., 456110, г. Катав-Ивановск, Челябинская обл., ул. П. Морозова, 29.

МОКРИЦА — ВРАГ
ЧИРИЯ

Посылаю вам простейший рецепт от чириев. Мокрицу, сухую или свежую, обдать кипятком и прибинтовать к чирии. Особенно хорошо помогает сразу, как только он вскочил. Очищает и заживляет быстро.

Адрес: Щелоковой Клавдии Георгиевны, 606408, Правдинск, Нижегородская обл., ул. Коммунистическая, д. 19, кв. 65.

СЫН ПИЛ МОЛОКО С
УДОВОЛЬСТВИЕМ

Расскажу о том, как я вылечила сына от энуреза и нервного заболевания. Мой младший был искусственным, потому что через две недели после его рождения у меня началась грудница. Более месяца была температура за 40 градусов. Молоко «сгорело». Возможно, поэтому мальчик рос слабым, плаксивым, плохо ел и страдал энурезом. Лечила я его у невропатолога, в детском санатории по нервным заболеваниям, но ничего не

помогало. Потом знакомая медсестра посоветовала поить его парным козьим молоком. Я так и сделала. Сын к тому времени уже учился в пятом классе. Сначала он не хотел пить молоко, но я сумела его убедить, что лучше молоко, чем таблетки и уколы. У соседей были козы. Молоко брала 0,5 л утром и 0,5 л вечером. Он его пил прямо теплым и так привык, что, бывало, придет с прогулки и спрашивает: «Мама, а где мое молоко?» Попоила год, и все как рукой сняло.

Грудницу же вылечила квашеным молоком («ссядышком»). Положу ссядышек на плотную тряпочку, ее привяжу к груди да пуховым платком обвяжу. Часа через два снимаю. К тому времени уже творог образовывался. Так и меняла тряпочки с квашеным молоком, пока грудь не зажила. Краснота сошла, температура спала.

Адрес: Туркиной Раисы Алексеевны, 610010, Владимирская обл., г. Киржач-2, ул. Мичурина, 3.

УТОЧНЕНИЕ К
РЕЦЕПТУ ЛЕЧЕНИЯ
ЛИМОНАМИ

В «ЗОЖ» № 6 вы опубликовали присланные мною рецепты из личного опыта «Хрен, соль и чеснок не подведут». Я упомянула о том, что моя мама, у которой было больное сердце, вылечила его лимонами и в итоге прожила 84 года. С тех пор идет вал писем, в которых люди просят уточнить рецепт и спрашивают, сколько лимонов нужно съесть. Я писала, что мама съела 34 лимона. Почему именно столько — не знаю, так мне сказали. Наверное, потому, что положение моей мамы было очень серьезное — ведь она в 40 лет перенесла инфаркт. Скажу только, когда у меня в те же 40 лет начались проблемы с сердцем, я пролечилась 15 лимонами. Сейчас мне 64.

Теперь о том, как и сколько нужно есть лимонов. Лучше покупать те, что покрупнее, если позволяют средства и, естественно, не обязательно все количество сразу. Благо сейчас в лимонах дефицита нет.

Утром помойте один лимон, нарежьте его кружочка-

ми вместе с кожурой, пересыпьте сахаром и в течение дня за несколько приемов небольшими кусочками съешьте за 30 минут до еды и через час после.

Еще раз повторю: количество, видимо, зависит от состояния человека, от серьезности заболевания. Я не врач, поэтому ничего конкретного никому посоветовать не могу. Я просто описала случай из жизни нашей семьи. Думаю, что вреда лимоны не принесут никому.

Адрес: Гридчиной Нине Георгиевны, 352901, Армавир, Краснодарского края, ул. Лермонтова, д. 122, кв. 3.

ЕЩЕ РАЗ О
НЕОЖИДАННОМ
ЭФФЕКТЕ СМЕСИ
ВОДКИ С МАСЛОМ

Уже несколько раз читала в вестнике о неожиданном эффекте водки с маслом. Хотела бы сказать, что вылечила этой смесью (30+30) своего внука. У него аллергия на пищу. Она проявлялась в виде высыпаний на сгибах рук и ног. Но однажды руки и ноги полностью покрылись сыпью. Дерматолог выписал мази, лекарства рублей на 500. А я взяла да и несколько раз помазала ему ручки и ножки смесью водки с маслом — и... кожа очистилась.

Что касается меня, то я водкой с маслом растираю стопы ног, икры при болях и усталости, плечевые и тазобедренные суставы, болезненные лимфоузлы.

Мне 63 года, ничего больше не применяю, кроме еще гимнастики по утрам. На большее просто нет времени. В семье еще трое занятых мужчин и две квартиры на мне: домашняя работа, ремонт...

Адрес: Забигаило Людмиле Дмитриевны, 344011, г. Ростов-на-Дону, ул. Филимоновская, д. 92, кв. 28.

ПРО
«ИСПАНСКИЙ ПЛАЩ»
И УПРАЖНЕНИЯ ОТ
БОЛЕЙ В СПИНЕ

Рада, что познакомилась с вестником. Многие рецепты

применяю на себе. И решила поделиться своим опытом оздоровления.

Когда чувствуется усталость, болят руки, ноги, спина, я делаю теплые влажные компрессы по Себастьяну Кнейпу. Мой любимый — это «испанский плащ»: на голое тело надеваю мокрую полотняную рубашу, а сверху — сухой свитер. И так хожу несколько минут по самоощущению. Потом надеваю на тело сухую одежду.

Мне 58. Долго мучилась болями в спине и пояснице. Натирала спину, прогревала — все бесполезно. Однако заметила, что когда принимаю теплую ванну, боли отступают. Особенно если я, лежа в ванне, принимаю определенные положения. И я придумала упражнения, которые помогли мне избавиться от болей. Сначала я месяца три выполняла их в ванне ежедневно. А сейчас — раз в неделю для профилактики. Вот мои упражнения.

- В ванне, в теплой воде, лежа на спине, упираюсь плечами и ногами в края ванны и лежу свободно минут 5, позвоночник полностью расслаблен.

- Ложусь на живот, ноги кладу на край ванны. Руки согнуты в локтях на дне ванны. Голова, подбородок — на ладонках. Животом медленно достаю до дна ванны и так лежу, считая до 100. Позвонки растягиваются.

- Потом животом медленно достаю до дна ванны, затем легко всплываю, вода сама выталкивает тело на поверхность. Так 50—100 раз.

- Ложусь на спину. Коленки подтягиваю к подбородку, опираюсь спиной о стенку ванны, так держу, считая до 100.

- Сидя, выполняю упражнение «Складной ножики»: пытаюсь достать лбом колени. Считаю до 20—50.

Адрес: Комаровой Л. М., 665710, Иркутская обл., г. Братск-10, пер. Новый, д. 6, кв. 36.

ПРО ТЫКВЕННЫЕ
СЕМЕЧКИ

Хочу поделиться с читателями своим опытом. Ре-
(Окончание на 20-й стр.)

(Окончание. Начало на 17-й стр.)

шил написать вам потому, что, находясь в гостях, прочитал несколько номеров «ЗОЖ», который выписывают хозяева. Кстати, после этого и сам стал вашим подписчиком. Так вот, в прочитанных мною номерах приводились способы избавления от глистов, но, на мой взгляд, довольно сложные. Я же избавился от них мигом.

Например, в статье «Глисты — будничные кошмары» («ЗОЖ» № 23 за 1999 г.) описываются методы избавления от солитера. В других статьях и письмах читателей — от остриц, аскарид и т. п. Что только не рекомендует! И вегетарианское питание, и особое внимание личной гигиене, и пилюли, и клизмы... Что-то делать утром, что-то на ночь! Это сложности! Между тем в «ЗОЖ» неоднократно упоминалось и о таком средстве, как тыквенные семечки, но почему-то его называли малоэффективным. Я думаю, это — кому как. Послушайте мою историю.

Несколько лет жил в Туркмении, в условиях крепкой антисанитарии. Военная служба! «Подхватил» солитера. Полковой врач провел со мной курс лечения семенем папоротника в роговой оболочке. Солитер вышел, а головка осталась. Вырос снова. Снова врач «угостил» меня папоротником. Снова этот «иждивенец» вышел, и снова головка осталась. Но на этот раз врач сказал, что этим препаратом можно воспользоваться теперь только через... год. Дескать, препарат ядовит, от него нужно «отдохнуть». А мой «квартирант» между тем стал снова расти за счет моих соков. И вот однажды, когда я находился по этому поводу в большой печали, моя мама сказала: «Знаешь, а вот у нас на Украине (там прошло ее детство) глистов выгоняли тыквенными семечками. Давай попробуем». Мама пошла на базар, договорилась с бабушкой-торговкой, и та на следующий день принесла ей 2 стакана сырых тыквенных семечек. На следующее утро я не

завтракал, не пил воды, а только грыз семечки. Язык до того натруился, что стал пощипывать. Часа через 3—4 после того, как я одолел 2 стакана, мой «квартирант-иждивенец» вылетел с шумом и со скоростью курьерского поезда и больше никогда не возвращался. По моему совету не один раз друзья и знакомые таким способом радикально избавлялись от глистов. Правда, я никогда не интересовался, что это были за паразиты, какого вида. Так что не могу точно сказать, от всех ли видов этой «гадости» помогают тыквенные семечки, но вреда от них не будет никому, это точно!

Адрес: Могильному А. В., 347939, Таганрог, Ростовской обл., ул. Чучева, д. 22, кв. 23.

ПРОСТОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГАСТРИТА

Купить 250 г чистого медицинского спирта. Съешьте одну столовую ложку сливочного масла, залейте 10 г спирта, потом выпейте два сырых яичка. И так — каждый день по 1 разу. Спирт кончится — гастрит излечится.

Адрес: Акчуриной Шамсие Хусяиновне, 423222, с/з Новое Сумароково, Бугульминский р-н, ул. Набережная, д. 8, кв. 6.

НУ ПРЯМО КАК В СКАЗКЕ

Как-то я писала в «ЗОЖ» с просьбой прислать народные рецепты от хронического гепатита В — болеет мой 7-летний сын. Пришло много откликов с различными рецептами, мы начали лечиться и надеемся, что они нам помогут. Но тут случилось вот еще что. Примерно месяц назад заболел мой брат — тоже гепатит В, и я попробовала его пролечить по одному из присланных нам рецептов. Вот его суть. Нужно купить три одинаковых по размеру лимона — на каждый день по лимону. В первый день выжать сок из одного лимона и добавить 1 чайную ложку питьевой соды, перемешать и выпить утром натощак за час до еды 1 раз в день. То же повторить на 2-й и 3-й дни. После чего брат сдал

повторно анализы, и врач усомнился, а был ли гепатит? Ну прямо как в сказке.

Так что спасибо всем за доброту. Желаю здоровья.

Адрес: Егоровой Елене Владимировне, 603053, Н.Новгород, ул. Дяконова, д.28, кв.8.

ЕЩЕ РАЗ О ПОДОРОЖНИКЕ

Об ожогах в вестнике пишут часто. Что ж, дело это — ожоги — в быту привычное. Особенно для тех, кто живет в деревнях, в селах. Лет двадцать назад 70-летняя мама моей подруги получила сильный ожог. Вспыхнула керосинка, и она попыталась ее вынести на улицу. А тут порыв ветра раздул пламя, и оно охватило все тело женщины. Одежда загорелась. В итоге — сильный ожог. Пролетав в больнице почти без толку, мама подруги вернулась домой. Кожа на груди не заживала, гноилась, прилипала к бинтам... Стали мы лечить ее подорожником. Набрали крупные листья, хорошо промыли в теплой кипяченой воде, отодрали в буквальном смысле слова простыню с тела больной и на всю обожженную поверхность наложили подорожник. Сверху укрыли простыней. Вечером сменили «компресс», при этом листья мягко отходили от кожи. Стала больная поправляться, хотя подорожник еще меняли несколько дней. Как долго длилось лечение, уже не помню, но то, что женщина вылечилась полностью, это точно.

Кстати, говорили тогда, что можно использовать и сухие листья подорожника. Только надо их предварительно размочить в воде. Буду рада, если кто-то воспользуется этим рецептом и с положительным результатом.

Адрес: Фаткиной Зое Николаевне, 442634, Пензенская обл., Наровчатский р-н, с. Паны.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА ЗОБ ИНЖИРОМ

Несколько лет назад я вылечила зоб 2-й степени инжиром, избежав тем самым операции. На курс лечения мне понадобилось 4 килограмма инжира. С вечера я заливала кипятком (примерно 1-1,5 стакана)

три крупные ягоды. Утром перед завтраком съедала одну ягоду и выпивала всю воду. Остальные две ягоды съедала соответственно перед обедом и ужином. Вечером снова заливала три ягоды. И так, пока не кончатся 4 кг. Зоб исчез.

Адрес: Козловой Марии Федоровне, 141760, Московская обл., г. Долгопрудный, ул. Театральная, д.6 «а», кв. 28.

ЧИСТОТЕЛ — ВРАГ АДЕНОМЫ

Довольно часто встречаю в рубрике «Отзовитесь» просьбы посоветовать, как вылечить аденому простаты без операции. Хочу ответить на эти вопросы, рассказав о своем опыте. Я вылечил аденому 2-й степени соком чистотела. Заготовил его сам. Весной, когда он только начал цвести, я срезал верхнюю часть растения примерно на 15 см от земли, смолот на мясорубке и выжал сок через двойной слой марли. Потом разбавил его водкой 1:1.

Чистотел — растение ядовитое, поэтому дозировку следует соблюдать точно и ни в коем случае не перусердствовать.

Как принимал. В первый день утром за полчаса до завтрака в 1/3 стакана отстоянной воды капнуть 1 каплю приготовленного сока чистотела и выпить. На второй день — две капли. И так до 30. Принимать 1 раз в день, повторяя: утром натощак до завтрака. Потом снижать количество капель сока чистотела с 30 до 1.

Через два месяца, как пропили лекарство, обязательно пройдите УЗИ. Я когда пришел, врач удивилась: куда девалась опухоль? Подумала даже, что аппарат сломался. А потом поинтересовалась, чем лечился. Поставила новый диагноз: хронический простатит. Я сказал врачу, что пропью еще курс чистотела. И недельки через две возобновил лечение. По окончании снова проверился на УЗИ. Все чисто.

В течение года лечение чистотелом больше не проводить. Через год снова пройти УЗИ. И главное — не простужаться. Желаю всем здоровья.

Адрес: Малышеву Сергею Григорьевичу, 357850, Ставропольский край, ст. Курская, ул. Кольцевая, д. 62.

НЕ РВИТЕ ЦВЕТЫ ОХАПКАМИ

Миром и покоем наполнен луг в теплый летний день. В разноцветное платье нарядилась земля, и только неугомонный шмель носится от одного цветка к другому. А небо синее-синее, без единого облачка. И стихи сами приходят в голову, ложатся в рифму:

Я в полях все чаще замечаю

Средь пшеницы синий василек,

Знаю, где привольно Иван-чаю,

Где растет венерин башмачок.

Одурманил запахом душица,

Розово-сиреневый ковер...

Стройная ромашка, бледнолица,

К небу желтый устремила взор.

А в лесу от спелой земляники

Восхищенных глаз не отвести.

На зиму целебной вероники

Постарайтесь с лета заставить.

Я не могу смотреть на то, как охепками, без всякой надобности, рвут цветы. Если уж лишаешь их жизни, то для дела. Да и то поклонись, попросишь: «Господи, благослови! И ты, Мать Сыра-земля, благослови эту травку сорвать. От земли трава, а от Бога лекарство. Небо — отец, земля — мать, а ты, трава, позволь себя рвать!»

У каждой травки — своя история. Вот незабудку кличут в народе матрениной травой. Говорят, что красавица Матрена мужа своего, которого истоптали буйны кони, спасла-отпоила травяным чаем из нее.

Каждый листик, каждый цветок несет в себе целительные силы земли.

Стоит приложить ромашку к голове в жарко истопленной бане — и головная боль отступает. Гореч змеиный заживляет порезы и раны. Земляничный цвет с молоком навевает неугомонному ребенку сладкий сон-дрему. Голубика, если пить вместе с хмелем

при молодом месяце, избавит тело от нечисти и порчи. А уж как нелюб бывает нам осот огородный! Однако и он приносит пользу в виде припарок при воспаленных, болезненных уплотнениях. А родной брат его, колючий, цепкий чертополох может оказаться и того полезнее. Отвар из него (2 столовые ложки травы на пол-литра воды, кипятить 10 минут) помогает при цистите, остеохондрозе, полиартрите, почечнокаменной болезни, отеках, кашле, водянке, простуде, бронхиальной астме, а наружно в виде примочек — при экземе.

Как не поклониться в ноги траве, если она освобождает от мучительных приступов астмы! Прогонит удушье, вернет покой вот такой незамысловатый сбор: лист шалфея — 3 части, зверобой — 1 часть, лист подорожника — 2 части, цветы фиалки трехцветной — 1 часть, цвет липы — 1 часть. Одну столовую ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, закрыть, настоять 4 часа. Принимать равными долями до еды. А если обычный кашель гонит сон от вашего изголовья — 1 столовую ложку цветов красного клевера залить стаканом крутого кипятка, дайте настояться пять минут и пейте с медом.

Не устоит против целебной силы обычных трав и сахарный диабет. Только не поленитесь, запаситесь нужными растениями: лист крапивы — 2 части, цвет тысячелистника — 1,5 части, головки клевера красного — 1 часть, чистотел — 0,5 части. 1 столовую ложку сбора залить стаканом крутого кипятка, настаивать полчаса. Принимать за 20 минут до еды.

И даже против рака желудка помогают бороться всемогущие травы. Литровую банку картофельных рожков (проростков) заливают спиртом, настаивают неделю в прохладе и темноте и принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день с кусочком сливочного дере-

венского масла. Перед тем, как выпить настой, произнесите: «Исповедовал Иоанн Креститель, очищал и лечил души. Очисти и исцели раба божьего (имя) от рака. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь (3 раза)». После этого осените себя крестным знаменем. Курс лечения — полгода.

А как мешает кожный псориаз, заставляя стесняться собственного тела! Простые травушки и здесь выручат, придут на помощь: чистотел — 1 столовая ложка, цвет тысячелистника — 1 столовая ложка, порошок конского щавеля — 1 столовая ложка. Сбор залейте стаканом кипятка, варите на водяной бане 15 минут. Дайте настояться 3 часа, сцедите, затем смешайте с равным количеством цветочного меда (можно заменить детским кремом или ихтиоловой мазью). Нанесите на пораженные места — и тело очистится.

Говорят в народе: «Муж любит жену здоровую». Рады бы не болеть, да ведь случается и такое: привяжется воспаление женских органов — замучаешься. И здесь помогут травы, прогонят хворь.

Листья и цвет липы — 3 части.

Цвет тысячелистника — 0,5 части.

Лепестки подсолнуха — 2 части.

2 столовые ложки сбора залить 400 мл кипятка, настаивать 6 часов. Выпить равными порциями в течение дня. Этот же состав использовать для подмывания, разбавив кипяченой водой. Предупреждаю: сбор крепит!

Дорогие мои, буду рада, если эти рецепты помогут. Поделюсь составами от других недугов. Только молитесь с верой, надеждой, от души, Господь всегда поспешит навстречу просящему.

Адрес: Путиловой Валентине Петровне, 623980, Свердловская обл., г.Тавда-6, ул. Школьная, д. 18, кв. 6.

«ЖАР» или «ХОЛОД» ВО ДВОРЦЕ НЕБЕС

(Окончание.)

Начало на 10-11-й стр.)

ственного (2 части), цветы алтея лекарственного и календулы (по 1 части), 1 столовая ложка смеси заливается стаканом кипятка, настаивается 2 — 3 часа, процеживается и употребляется теплой по 1/3 стакана 3 раза в день до еды, лучше в первую половину дня.

При синдроме недостаточности используются антисептические, противокашлевые, противовоспалительные, общеукрепляющие травы, стимулирующие кору надпочечников: мальва лесная, крапива жгучая, щавель конский, грецкий орех (листья), зверобой, пырей ползучий, цветы бузины, укроп огородный, лист черной смородины, девясил высокий, ромашка аптечная, березовые почки, солодка и др.

Например, можно использовать наш сбор № 413: сосновые почки, березовые почки, лист смородины, трава фиалки, крапива жгучая (по 2 части), корневища и корни солодки (1 часть). Способ приготовления и употребления — как и у № 412.

— Ну а теперь давайте закончим тем, с чего начинали: какова все же связь легких с Небесами?

— По восточным представлениям, легкие поддерживают наши отношения со Вселенной, с Небесами, связь с Мировым духом, интеллектуальную, духовную сферу человека. При патологии в легких эта связь нарушается, люди становятся одинокими, замкнутыми. Но если они делаются сторонниками натуральной гигиены, здорового образа жизни, то компенсируют эти нарушения. У них начинают преобладать оптимизм и вера в будущее, они соединяются с окружающей средой, постигают тайную мудрость Вселенной, не замечаемую ими в обыденной жизни. Надеюсь, теперь вам понятно, почему китайцы называют легкие Дворцом Небес?

Очень прошу откликнуться тех, кто знает, как лечить врожденную глаукому. Моему внуку 3 года, он болен глаукомой. Перенес 4 операции, но положительных результатов нет.

Адрес: Лазаревой Т.М., 692880, Приморский край, г. Партизанск, ул. Гоголевская, д. 6, кв. 8.

Совершенно не работает кишечник, мучает геморрой. Очень прошу, подскажите, чем можно лечиться? И еще. Внучке 11 лет. У нее в горле на маленьком язычке папилломатоз. Ездили к хирургу в Челябинск. Он прописал лекарство на облепиховом масле, но оно не помогает. Если кто знает, пожалуйста, посоветуйте, что нам делать?

Адрес: Барангуловой Люции Исламовне, 456560, Челябинская обл., с. Еткуль, ул. Новая, д. 8, кв. 3.

Мое заболевание такое, что я не могу нигде найти рецепта лечения келлоидного рубца на груди. Было четыре операции. Врачи не знают, в чем причина, и не могут вылечить. Так я живу уже 5 лет. Мне 40. Чувствую себя уродом, даже муж стал относиться по-другому. Пожалуйста, напечатайте мою просьбу! Может быть, вы встречали в своей почте такое заболевание? Помогите!

Адрес: Крещеновой Галине Филипповне, 426069, Удмуртия, г. Ижевск, ул. 7-я Подлесная, д. 20, кв. 7.

У моего внука (ему 3 годика) в апреле 1999 года обнаружили папилломатоз гортани. С апреля по ноябрь он перенес 8 операций. Медикаментозное лечение не помогает. Может, через вестник кто-то поможет нам? Отзовитесь, кто сталкивался с этой болезнью.

Адрес: Носовой Ольге Ивановне, 400076, г. Волгоград-76, пос. Горный, ул. Стрельникова, д. 12, кв. 13.

Моей дочке 3,5 года. В 2 года появилась на голени подкожная шишечка. В 3 года ее вырезали, так как она стала расти. Диагноз: кальцевидная гранулема. Через 2 месяца шишечка опять появилась. Лечились у дерматолога, экстрасенса, рост шишки прекратился, но убрать ее совсем не получается. Напишите, пожалуйста, кто смог вылечить такое заболевание.

Адрес: Банновой Татьяне Анатольевне, 440600, г. Пен-

за, ул. Суворова, д. 44, кв. 41.

Диагноз: «Хронический гепатит с переходом в цирроз печени». Вот уже 2 года постоянная горечь во рту, ничего не могу есть. Врачи помочь тоже не могут. Может, кто-то испытал такое или знает, как лечить это заболевание?

Адрес: Егоровой Валентине Анисимовне, 640023, г. Курган, Заозерный-1, д. 16, кв. 84.

Болячек много, но самая главная — саркоидоз легких — мучает уже больше года. Наелась преднизолона, прибавила в весе 20 кг. Пока пила таблетки — была хорошая динамика, после 4 месяцев без таблеток динамика отрицательная. Но пить преднизолон больше не хочу. Чем бы еще полечиться? Может, кто лечил эту болезнь и есть опыт? Поделитесь, пожалуйста.

Адрес: Тиманьковой Т.А., 141300, Московская обл., г. Сергиев-Посад, ул. Ново-Углическое шоссе, д. 50, кв. 63.

Моей дочке 3 года. Год назад ей сделали операцию по поводу грыжи пищеводного отверстия с защемлением желудка. После операции образовались грубые швы, как внутренние, так и внешние. Мало того, что они очень некрасивые, но еще и беспокоят. Посоветуйте, как помочь ребенку избавиться от швов.

Адрес: Юнг Вере, 456623, Челябинская обл., г. Копейск, пр. Славы, д. 236, кв. 62.

У моего племянника болят и отекают ноги. Диагноз: «геморрагический васкулит». Отзовитесь, пожалуйста, кто знает, как лечить это заболевание народными средствами.

Адрес: Штанько Ларисе Андреевне, 607102, Нижегородская обл., г. Навашино, ул. Калинина, д. 24, кв. 67.

Мне 15 лет. Заболел с 10 ноября 1999 г. — врачи поставили диагноз: «Спастическая кривошея». Может, у кого-то было подобное заболевание? Напишите, пожалуйста, как лечились?

Адрес: Зангиеву Гуслану, 362045, РСО — Алания, г. Владикавказ, ул. Дзусова, д. 9/3, кв. 52.

Мне 23 года, инвалид II группы, диагноз: «Прогрессирующая мышечная дистрофия (форма Эрба-Рота)». Постоянно прохо-

жу курсы лечения, но все бесполезно. Болезнь прогрессирует. Мне все труднее и труднее передвигаться, нарастает слабость в спине и в руках. Не знаю уже, что делать, как и чем лечиться. Болею с 17 лет, до этого было все нормально. И самое страшное, что таким же недугом заболел младший брат (сейчас ему 19 лет). Нас двое, и мы оба больны. Родители здоровы, у других родственников тоже ничего такого нет. Очень просим откликнуться тех, кто столкнулся с таким заболеванием и смог излечиться или хотя бы приостановить эту страшную болезнь. Помогите, пожалуйста. Заранее благодарна.

Адрес: Ващенко Галине, 630124, г. Новосибирск, ул. Есенина, д. 9/1, кв. 21.

25 лет, как страдаю папилломатозом мочевого пузыря — перенес 6 операций, и все безрезультатно — снова появляются эти коварные папилломы. Из-за слабого сердца делать очередную операцию врачи уже не берутся. Кто знаком с этой болезнью и знает, как избавиться от папиллом без операций — отзовитесь!

Мне 65 лет, инвалид II гр.
Адрес: Борсухину Николаю Филипповичу, 427628, г. Глазов, ул. Толстого, д. 47, кв. 183.

Моей сестре 66 лет. Последний год она просто мучается: из носа не выходит слизь, сильный кашель, в горле хрипы от скопившейся слизи и мокроты. Она просто захлебывается. Отзовитесь, кто знает, как лечить эту болезнь?

Адрес: Григорьевой Раисе Ивановне, 671430, Бурятия, Еравнинский р-н, с. Сосновозерск, ул. Василенко, д. 43.

У меня блефарит. Очень сильный зуд, веки распухли, нет сил терпеть. Прошу откликнуться тех, кто может помочь мне в лечении этого заболевания. Буду очень благодарна за помощь.

Адрес: Кирилловой Валентине Федоровне, 236010, г. Калининград, ул. Белинского, д. 38, кв. 56.

Прошу помочь тех, кто знает, как избавиться от заболевания кожи. С недавнего времени у меня стали краснеть нос и щеки. Врачи поставили диагноз: розовые угри. Помогите мне, подскажите народные средства.

Адрес: Зверевой Н.А.,

652210, Кемеровская обл., Тисульский р-н, пос. Тисуль, ул. Стадионная, д. 49, кв. 2.

Заболела внучка, 7 лет: дерматомиозит. В настоящее время еще лежит в республиканской больнице в Улан-Удэ. Результатов пока нет. С начала лета ее мучили чирьи, ячмени на глазах, заболели ноги, появилась сыпь на лице и суставах рук. Лечат ее сейчас преднизолоном. Очень бы хотелось узнать, можно ли вылечить эту болезнь народными методами?

Адрес: Тумашовой Н.А., 671610, Бурятия, Баргузин, ул. Очирова, д. 33, кв. 1.

Если кто сможет, помогите! Подскажите, чем лечить воспаление прямой кишки?

Адрес: Реборе Татьяне Николаевне, 403791, Волгоградская обл., г. Жирновск, ул. 3. Космодемьянской, д. 5/11.

Уже 3 года у меня выпадают волосы. Образовалась лысина. Началось с того, что я покрасила волосы и сделала «химию». Волосы стали вылезать пучками прямо с луковицами: вокруг волоса образовались гнойнички с желтыми головками — в итоге волос выпадает, а на месте остается болезненное красное пятно. Лечилась 2 года у гомеопата, красные пятна исчезли, пропал зуд, а волосы продолжают выпадать. Мне всего 37 лет, маленький ребенок, а я — лысая! Отзовитесь те, кто может мне помочь, знахари, травники или те, кто столкнулся с этой бедой!

И еще: кто знает, чем лечить холодную аллергию (это у моей мамы — от холода отекает лицо)?

Адрес: Чинковой Валентине Семеновне, 121614, Москва, ул. Крылатские холмы, д. 32, к. 3, кв. 457.

Я, инвалид войны, обращаюсь к вам с большой просьбой. После отравления антибиотиками в 1981 г. у меня появилось заболевание «лактозодефицитная энтеропатия». Медикаменты, травы и молочные продукты не переношу. Сажу на строгой диете. Может, кто-то избавился от этой болезни? Поделитесь, как?

Адрес: Кутнову В.Н., 413102, Саратовская область, г. Энгельс, ул. Кавказская, д. 20.

Прошу помочь мне тех, кто знает, как избавиться от келлоидного образования на мочке

ОТЗОВИТЕСЬ

дважды оперировалась, но сустав выросла снова. Врачи сказали, что лучше ее не трогать. Может быть, кто-нибудь знает народные средства?

Адрес: Сагдеевой Фариде, 420126, г. Казань, пр. Ямашева, д. 76, кв. 251.
* * *

С 1966 года болею брасселлезом суставной формы. Сильные боли. Если кто-то знает, чем лечить такую болезнь, отзовитесь, пожалуйста.

Адрес: Недоборовской Надежде Андроновне, 690080, Владивосток, ул. Сахалинская, д. 19а, кв. 58.
* * *

У моего сына диагноз: «Воронкообразное изменение грудины, IV степени, пролапс митрального клапана». Ему 16 лет. Кто знает, как улучшить здоровье, укрепить сердце?

Адрес: Литвиновой Валентине Александровне, 352600, Краснодарский край, г. Белореченск, ул. Интернациональная, д. 163, кв. 85.
* * *

Мне 55. Инвалид первой группы. Болею сахарным диабетом 19 лет. В октябре 1999 года мне ампутировали правую ногу — развилась диабетическая ангиопатия, а сейчас болит левая, и врачи не могут ничем помочь. Грозит ампутация. Я в отчаянии. Пью много таблеток, делаю уколы — ничего не помогает. Наоборот, болезнь усугубляется.

Помогите моему горю. Может, кто знает, как улучшить кровоснабжение ног?

Адрес: Онучиной Зинаиде Герасимовне, 625048, Тюмень, ул. Фабричная, д. 17, кв. 134.
* * *

Подскажите, пожалуйста, как народными средствами вылечить глаза? У меня миопия III степени правого глаза и макулодистрофия левого. За последний год зрение так ухудшилось, что я почти ничего не вижу.

Адрес: Ерохиной Екатерине Васильевне, 623920, Свердловская обл., с. Слобода-Туринск, ул. Дегтева, д. 21/2.
* * *

Очень прошу помочь советом. У моего ребенка лимфоденит — воспаление слюнной железы под подбородком (не гнойное). Лечение антибиотиками не помогает. Прошу помощи у тех, кто знает, как обойтись без хирургического вмешательства.

Адрес: Елишановой З. Л., 623104, Свердловская обл., г. Первоуральск, ул. Физкультурников, 1-15.

КЛУБ ЗНАКОМСТВ

43/169/75, русоволосый, добрый, справедливый, православный. Познакомлюсь с доброй, православной, не ленивой, ростом до 175 см, среднего веса, в возрасте от 20 до 50 лет, согласной на переезд. При инвалидности — честно диагноз.

Адрес: Алексееву Алексею Алексеевичу, 462250, Оренбургская обл., г. Медногорск, ул. Чапаева, 26.
* * *

Приглашаю для создания семьи одинокую девушку до 25 лет, можно с ребенком. Мне 24 года, рост 170 см, среднего телосложения. Разведен. Имею профессию обувщика. Увлекаюсь кролиководством, шью шапки. Отвечу всем. Если можно, фото.

Адрес: Булатову Евгению, 641431, Курганская обл., Куртамышский р-н, с. Верхнее.
* * *

50/172/75. Имею сына 10 лет, небольшой бизнес. Умен и недурен собой. Не зануда. Уже 4 месяца живем с сыном одни. Так распорядилась судьба. В планах найти симпатичную подругу (жену) и, может быть, переехать к теплому морю. Пишите, милые дамы. Отвечу в первую очередь тем, кто пришлет конверт с о/а. Всем желаю здоровья и удачи.

Адрес: Виктору, 308000, г. Белгород, Главпочтамт, д/в, док. № 057491.
* * *

Так сложилось, что рядом нет мужчины, с которым можно было бы делить и хорошее, и плохое. Надеюсь с помощью вестника встретить ижевчанина, доброго, чистоплотного, в меру пьющего, без проблем, не судимого. Мне 52/163/62, русская, обеспечена, люблю землю. К сожалению, своего участка нет. Хорошая хозяйка, люблю готовить. Хожу на лыжах.

Адрес: 426003, г. Ижевск, а/я 5131-1.
* * *

Ищу свою половинку, добрую, без в/п девушку/женщину (ребенок не помеха). О себе: 23 года, не курю, против алкоголизма. Жильем обеспечен, работаю.

Адрес: Логинову Алексею, 433720, Ульяновская обл., г. Барыш, ул. Крупской, 15.
* * *

Хочу переписываться с мужчиной, не уставшим от жизни, который любит жить и понимает, что жизнь — великий дар, у которого есть чувство юмора, но нет в/п, который убежден, что женщина может быть не только женой, но и настоящим верным другом. О себе: 40/166/64, русская, медсестра. Подробности при переписке.

Адрес: Ирине, 150051, ул. С. Орджоникидзе, 4-2-65, г. Ярославль.

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Мне очень нужен сушеный луговой чай граммов 100—200. Он растет в Европейской части России, Украины. Эту траву редко кто знает, тем более ее лечебные свойства. Он растет на лугах, покосах и вьется, как змейка между стебельками травы. У него почти круглые листики, цветет в июне — июле желтыми цветочками, тогда его можно собирать.

Прошу убедительно выслать мне эту траву наложенным платежом или могу обменять на семена лимонника, корни борца и др. приморские целительные корни и травы. Но до этого надо написать мне письмо, вложив несколько стебельков сухих лугового чая, чтобы убедиться, что это именно он, т. к. есть ему подобный, но не лечебный.

Адрес: Михайленко С. С., 692424, Приморский край, Кавалеровский р-н, п. Рудный-1, ул. Заречная, д. 3-А.
* * *

Вышлю березовый деготь наложенным платежом, 70 руб. за 0,5 л. Адрес: Байдову П. И., Рязанская обл., г. Сасово, ул. Павлова, 31.
* * *

Вышлю наложенным платежом соевые продукты, содержащие 75% белка. От вас чистый конверт с о/а для получения сведений о наличии продуктов и ценах на них.

Адрес: Куликовой С. В., 107564, г. Москва, ул. Наримановская, 21-33.
* * *

Могу выслать семена растения «иссоп лекарственный». Его листья употребляют в пищу в виде салата при различных кожных заболеваниях. От вас конверт с о/а плюс 10 руб.

Адрес: Шубиной Васиме Ибрагимовне, 427870, Удмуртская респ., г. Камбарка, ул. К. Маркса, 118-1.
* * *

Кому надоело недомогание, слабость, пониженное давление, кто хочет поднять свой жизненный тонус и почувствовать себя помолодевшим, буду рада прислать золотой корень. На курс лечения нужно 50 г (25 руб. наложенным платежом, с рецептом приготовления). Адрес: Аглиуллиной З., 453500, Башкортостан, г. Белорецк, ул. К. Маркса, 59-10.
* * *

Вышлю корни пырея, одуванчика, хрена, золотой корень, сушеные яблоки, хвощ, крапиву, подорожник, чистотел, череду, душицу, пажитку, тысячелистник, огуречную траву, стебель подсолнуха, колючки лопуха, скорлупу кедровых орехов и другое лекарственное сырье. Заявка — в вашем конверте с обратным адресом.

Адрес: Мясниковой Т. С., Пермская обл., с. Березовка (райцентр), ул. Ленина, д. 57.
* * *

Высылаю дикорастущие травы. Свыше 100 названий. Делаю сборы, в том числе и по вашей заявке.

Адрес: Несновой Маргарите Дмитриевне, 142432, Московская обл., Ногинский р-н, пос. Черноголовка. До востребования.
* * *

Предлагаю желающим поправить свое здоровье готовые порошки тройчатки №1 по рецепту, приведенному в вестнике. Никакой замены трав. Все, как расписано в вестнике. Я живу в деревне, и у меня есть возможность заготовить все травы. Я только гвоздику покупаю. Я лично пролечилась тройчаткой по рецепту В.А.Иванченко, и произошли удивительные изменения. От вас конверт для ответа.

Адрес: Микитюк Любови Федоровне, 606407, Нижегородская обл., Балахна-7, ул. Самойлова, д. 78.
* * *

Прочитав в вестнике № 8 за 1999 год статью профессора В. А. Иванченко, в которой приводился рецепт тройчатки № 1, мы заготовили пажитку, полынь, купили порошок гвоздики, приготовили настойку и стали пить сами и рекомендовать ее другим. Через полгода почувствовали себя совершенно по-другому: прошли сонливость, вялость, повысилась работоспособность. Можем выслать с 1 сентября желающим готовые сборы наложенным платежом в любом количестве. От рекомендаций профессора Иванченко не отступаем. Присылайте заявки по адресу:

Кутакову А. Н., 652010, Кемеровская обл., ул. Шиферная, д. 24, кв. 73.
* * *

В вестнике № 18 за 1999 год я сообщал, что готов поделиться лекарственной травой боровая матка (или ортилия однобокая). Разослал много бандеролей по всей России и получил много благодарностей. Травы эта редкая, ценная и помогает от многих женских болезней. Готов помочь всем желающим и в этом году с нового урожая. Пишите.

Адрес: Кулагину Николаю Михайловичу, 662970, Красноярский край, г. Железногорск, ул. Курчатова, д. 16, кв. 28.

Николай ЗАБОЛОЦКИЙ

Вряд ли кто-то возразит против того, что смех предохраняет от морщин. Это, как говорится, непреложный факт, и мы в вестнике не однажды писали о великой пользе смехотерапии. Ах, если бы еще и жизнь давала нам больше поводов для улыбок!

Сегодня в качестве «смеходоктора» в вестнике выступает известный поэт Николай Заболоцкий (1903 — 1958 гг.). Он писал прекрасные стихи, полные сарказма и иронии, философского осмысления жизни, был блистательным переводчиком. Ну, а в свободное от «основной работы» время сочинял разные смешинки. Предлагаемые вам — тому пример. Будем несказанно рады, если при чтении этих строк вас посетит улыбка.

И в нищей хижине, и в спальне у монарха
Полезно пользоваться кружкой Эсмарха.

Припоминаю, что известный врач
Перед обедом кушал «спотыкач».
И что ж вы думаете? У того врача
Всегда была прекрасная моча.

Дай хоть йоду идиоту —
Не поможет ни на йоту.

Красотка Акулина захворала,
Но скоро ей уже полегче стало.
А ведь, не будь у нас пенициллина,
Пожалуй, померла бы Акулина!

Весьма возможно, что в соленом огурце
Довольно много витамина С.

В истории имеются примеры,
Как от болезней гибнут малoverы.
А вот поди ж ты! И до сей поры
Иной не верит в пользу камфары.

О, сколь велик ты, разум человека!
Что ни квартал — то новая аптека.

Как хорошо, что дырочку для клизмы
Имеют все живые организмы!

КИСЛАЯ КАПУСТА С КАРТОФЕЛЕМ

125 г капусты, 100 г картофеля, небольшая луковица. Все смешать с 1,5 столовых ложек растительного масла. Можно добавить 1 — 2 столовых ложки клюквы (брусники). Вместо картофеля можно взять клубни топинамбура.

ОВСЯНАЯ КАША С ПШЕНИЧНЫМИ ОТРУБЯМИ

В ее состав входят: овсяная крупа — 40 г, отруби пшеничные — 40 г, масло растительное — 5 г, молоко — 100 г, вода — 1 стакан.

Овсяную крупу залить с вечера теплой водой (или на 1 час до варки кипящей водой), добавить хорошо промытые отруби и варить до готовности примерно час. Масло и молоко добавить в конце варки. В кашу можно также добавить тертое яблоко и орехи.

ТЫКВА ЗАПЕЧЕННАЯ

Тыкву разрезать на полукруглые дольки из расчета 1 — 2 на порцию. Кожицу не срезать, но семечки выбрать тщательно. Надсечь дольки тыквы зубчиками, смазать сметаной, смешанной с корицей. На порцию уходит 1 чайная ложка сметаны. Запекать в духовке до полуготовности.

НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОЖКОВ

Попробуйте начинить свои домашние пирожки такой начинкой. Возьмите 1 часть квашеной капусты и 1 часть тертого топинамбура. Смешайте и вложите массу в пирожки. Если же начинить только топинамбуром, то они получатся пышными, ароматными и сладкими, словно с повидлом.

Тертый топинамбур можно добавлять и в тесто при выпечке пирогов. Он придаст простому домашнему пирогу пышность и неповторимый вкус.

Из топинамбура можно сделать вот такую запеканку: 125 — 150 г тертого топинамбура, 50 — 60 г мелко нарезанного лука — смешать, обжарить на растительном масле, залить взбитыми яйцами с молоком и 1 чайной ложкой манной крупы. Все тщательно перемешать, запечь в духовке.

Приятного аппетита!

С уважением Людмила Суворова.

Адрес: 393740, Тамбовская обл., г. Мичуринск, ул. Дарвина, д. 75.

КАЛЕЙДОСКОП

ОСТОРОЖНО: ТАРАКАНЫ!

На протяжении многих лет считалось, что заболевание детей астмой в основном связано с загрязнением окружающей среды. Однако американские врачи и ученые доказали, что это не всегда так. Они постарались выяснить, почему за последние 10 лет число больных астмой в США возросло на 45 процентов, хотя воздух в городах становится чище, а число курильщиков сокращается. Сейчас в стране насчитывается более 15 миллионов астматиков, треть из которых моложе 18 лет. Уже сегодня ученые уверенно называют хорошо всем знакомого рыжего таракана — прусака в качестве одного из глав-

ных «виновников» возникновения астмы у детей.

Пятилетнее исследование проводилось в нескольких крупных городах США. Ученые собирали пыль в квартирах, делали тесты на аллергию, изучали медицинские карты и условия жизни больных детей. Обследовав 1528 детей младше 10 лет и изучив условия, в которых они живут, ученые пришли к выводу: основной причиной болезни является особое вещество, содержащееся в испражнениях и теле влательца германицы, то есть таракана-прусака. В среднем у 38 процентов детей, страдающих астмой, наблюдается сильнейшая ал-

лергическая реакция на тараканов.

При этом в бедных семьях, где тараканы превратились в непереносимого спутника жизни, этот показатель может превышать 50 процентов. В семьях же с достатком выше среднего только у 10 процентов детей появление астмы связано с тараканами.

Детские врачи давно связывают многие болезни с тараканами. Когда врача из детской больницы в Чикаго Ричарда Эванса спросили, что он считает самым важным в борьбе с детской астмой, он мгновенно ответил — борьбу с тараканами.

Р. С. А теперь я вас научу, как просто избавиться от тараканов, не прибегая к дорогостоящим отравляющим веществам.

Нужно взять 2 желтка от сырых яиц и смешать их с сухим порошком борной кислоты и этой массой где можно — в ящиках стола, под мойкой, на кафельной плитке — намажьте, но старайтесь не попадать на обои, так как смесь трудно смывается. Такую процедуру проводите дополнительно 1 раз в неделю. Состав высыхает быстро, но действие его продолжается достаточно долго, и за месяц все тараканы от вас уйдут. Старайтесь, чтобы ночью они не смогли попить водички, крепко закрывайте все краны, насухо вытрите ванну и раковину на кухне. Вот и вся премудрость. Дешево и эффективно.

Адрес: Данько Галине Александровне, 170008, Тверь, ул. 15 лет Октября, д. 13, к. 2, кв. 18.

Номер отпечатан офсетным способом

в ГУП ИПК «Московская правда»:

123845, Москва, ул. 1905 года, д. 7.

Рукописи не рецензируются

и не возвращаются.

При перепечатке ссылка на вестник

«Здоровый образ жизни» обязательна.

Р — печатается на правах рекламы.

Для писем: 101000, Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» и «БВ».

Тираж 946 000 экз. Заказ № 3784.

Подписано в печать 14.08.2000.

«Здоровый образ жизни — Вестник «ЗОЖ» и «БВ».

Телефоны редакции:

Цена свободная. Отдел писем 216-83-97

Объем 2 п. л. Отдел распространения

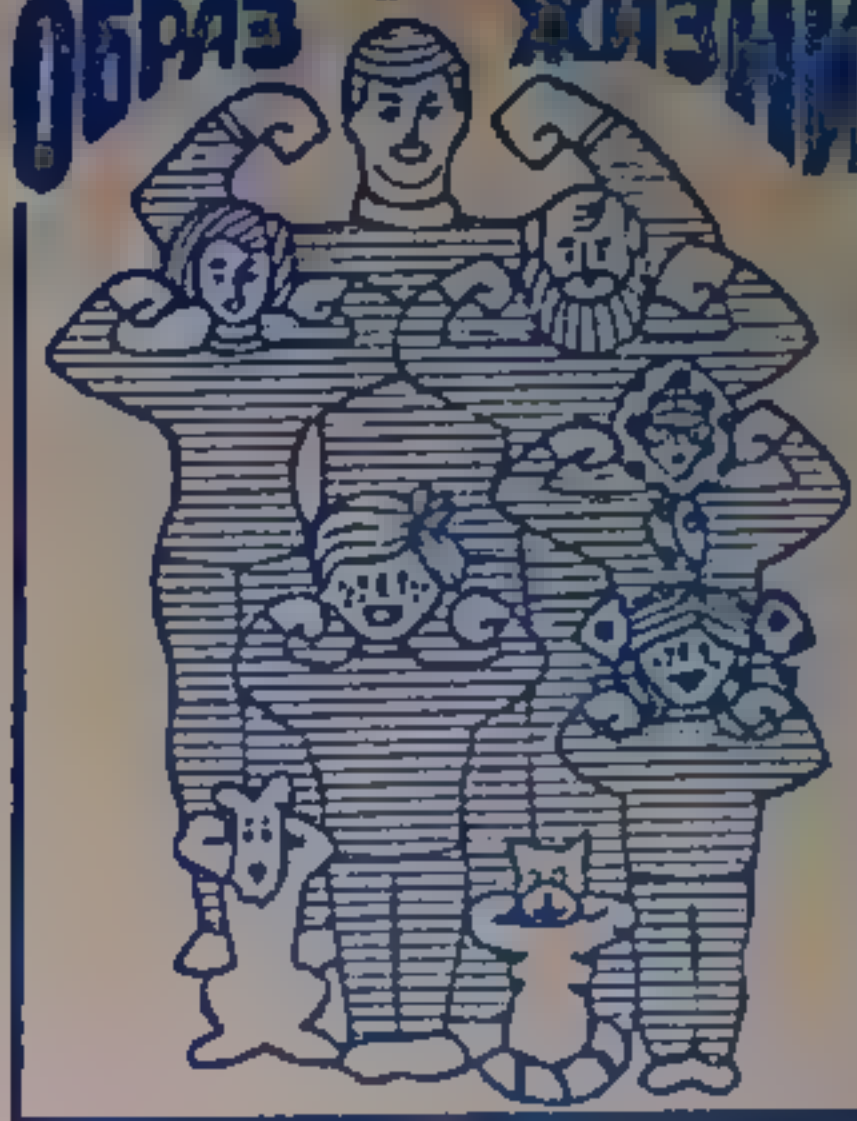
Рег. № 01189 261-62-93

Редактор А. М. КОРШУНОВ

Вестник

ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



№ 18 (246), сентябрь 2003 г.



ВЫШЕЛ В СВЕТ

«Пятый номер?! — возмутятся читатели. — А где же четвертый? Зажали?!» Нет, нет, просто четвертый безобразно «застрял» в 13-й московской типографии. Обещали выдать 15 сентября, теперь обещают к концу месяца. Собственно, по этой причине мы и сбежали от необязательных работников в типографию газеты «Красная звезда». Переход на новые машины потребовал незначительного изменения формата. Зато путь журнала к читателям значительно сократится. Видите, пятый, который мы сдали на два месяца позже четвертого, уже готов. В очередном номере много разнообразной и полезной информации. Вы узнаете о том, как эффективно бороться с гипертонией. Загляните в Научно-исследовательский институт геронтологии РФ, дабы приобщиться к секретам долголетия. В традиционной рубрике «Анатомия болезни» подробно анализируются причины возникновения артрозов и артритов, даются рекомендации по борьбе с этими недугами. И так далее.

Письмо в номер

КТО СТУЧИТСЯ В ДВЕРЬ КО МНЕ?

Живет в нашем городе скромная, неприметная на первый взгляд женщина — Людмила Сергеевна Поймалова. А для нас, ветеранов Великой Отечественной войны и труда, инвалидов I и II групп, это родной и очень близкий человек.

Надо ли говорить о том, что все мы далеко не молоды, да и болячек хватает. Без «ЗОЖ» никак не обойтись — пользуемся многими рецептами. Так что каждый номер ждем с нетерпением и надеждой. И когда два раза в месяц раздается звонок в дверь и мы слышим голос Людмилы Сергеевны: «Открывайте, я вам «ЗОЖ» принесла», — радости нашей нет предела. Потому что мы знаем: нас ждет встреча с верным другом — с добрым вестником. А подписывает нас на «ЗОЖ» все та же Людмила Сергеевна, почтальон с толстой сумкой на ремне. Низкий поклон ей за внимание к нам!

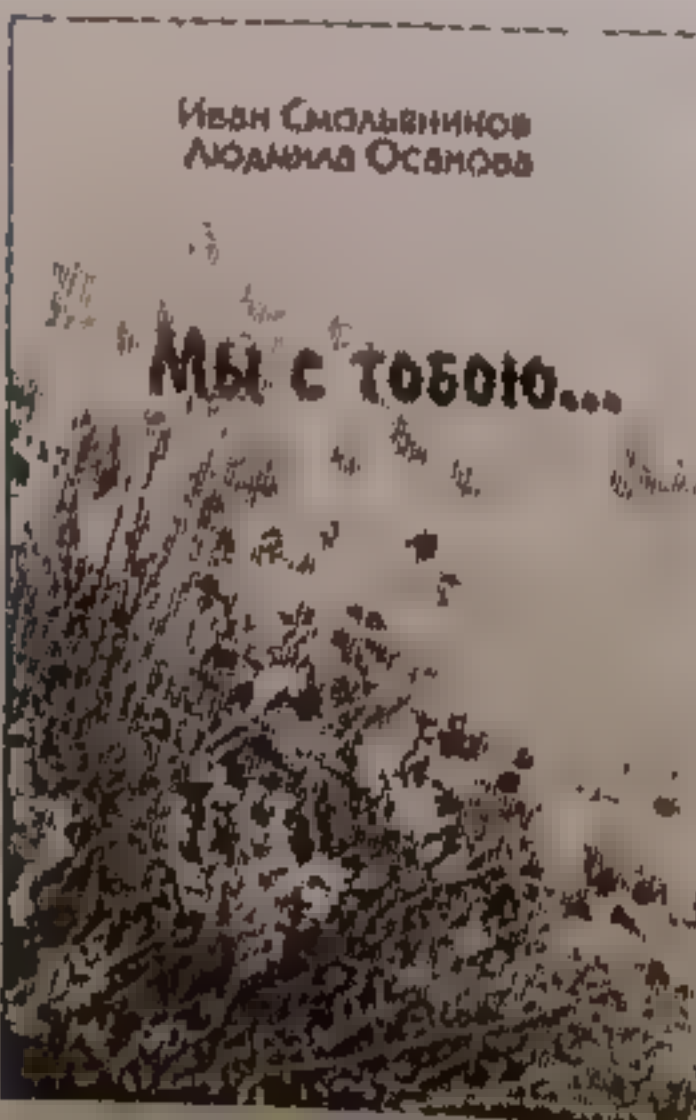
Адрес: Цопановой Бадисе Тотрбековне, 362043 РСО - Ала-ния, г. Владикавказ, ул. Астана Кесаева, д. 2, кв. 6.

Внимание!

*Продолжается подписка на наши издания
в почтовых отделениях России на II полугодие
2003 года в двух агентствах:*

АПР (агентство подписки и розницы) со старыми индексами: Вестник «ЗОЖ», индекс 50153, журнал «Предупреждение», индекс 26062 и журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ», индекс 41777;

МАП (межрегиональное агентство подписки) с новыми индексами соответственно: 99607, 99608 и 99609.



Людмила Михайловна Осанова — биолог и народный лекарь — несколько раз публиковала на страницах «ЗОЖ» цикл стихов «Зеленая аптека». Инвалид Великой Отечественной войны, полностью потеряв зрение, она продолжает активную творческую жизнь.

Сегодня на стр. 26 вы познакомитесь с новой Осановой — она выступает с советами целителя. Эти заметки Людмила Михайловна продиктовала нашему активному автору Светлане Фомичевой, которая по факсу переслала их в редакцию.

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!



НЕ ПИШИТЕ ПОД КОПИРКУ

Привет всем и здоровья!

Вот написал фразу, а что дальше? Казалось бы, за 11-то лет обо всем переговорили. Один господин — мы, кстати, его письмо публикуем сегодня в номере, то есть зла не держу — однажды даже назвал меня пустозвонком. Хорошо, читатели поддержали: мол, без «Колонки редактора» «ЗОЖ» — не «ЗОЖ».

Но, конечно, меня постоянно мучают сомнения. Еще с юности, когда занимался спортом, помню, что жутко не любил проигрывать. Кстати, и не только в спорте. Вообще. Всегда, если терпел поражение, потом долгое время мысленно мучительно прокручивал ситуацию, пытаюсь понять, почему проиграл.

Вот и сейчас... Я знаю: империи рушатся. Накапливается во всех их структурах некая усталость, которая и приводит к развалу. «ЗОЖ» с его огромным тиражом — тоже своеобразная империя. И я вынужден думать: «А не устали ли вы от «Ваших писем...», «В несколько строк», «Личного опыта», «Домашнего доктора?»».

Несколько раз уже в читательских письмах находил признание в том плане, что «ЗОЖ» начала и середины 90-х был интереснее. Но, может быть, это обманчивое впечатление, продиктованное как раз сегодняшней усталостью? В ту пору у нас не было столь широкой и разношерстной аудитории, не было и такого количества писем. Мы и в хвост, и в гриву эксплуатировали Герберта Шелтона, Дэйла Карнеги, Надежду Семенову. То есть большинство текстов мы в ту пору заимствовали.

Сегодня у нас все свое. Собственное! Мы ни у кого ничего не берем, стараемся ничего не перепечатывать, используем в основном только эксклюзивные материалы...

Но есть другая беда. Читатели видят тип писем, которые попадают на страницы «ЗОЖ». Думают: «Ага, это и есть «проходняк», — и пишут подобные. Я прошу всех: не думайте о том, чтобы быть напечатанными. Не подделывайтесь под наш, якобы, стиль. Думайте о том, чтобы о чем-то интересно рассказать, — это будет опубликовано обязательно. Мы, между прочим, специально открыли рубрику «Читательский клуб», чтобы вызвать вас на откровение.

Конечно, кто-то скажет: «Ну, совсем зашелся мужик — крыша поехала. Мы же читатели — не писатели. И деньги платим за чтение, а писать — это уже по вашей части». Вот тут мы точно проиграем, если эта мысль придет в голову всем. Мы станем газеткой, похожей на все, что сегодня существуют на благодатной ниве оздоровления народа.

Не хочется!

Впрочем, может быть, я преувеличиваю размер бедствия. Мы попали в колею, и с какой стати из нее выбираться? Ехать и ехать, пока эта колея нас куда-то ведет. Возможно, рубрики, перечисленные вначале, не так уж и надоели. Если бы во мне жила уверенность в том, что, скажем, материалы в сегодняшнем номере: «Если у вас две болезни» или «Полезная и слаще сахара» — нужны всем так же, как и «Домашний доктор», я бы, наверное, успокоился.

И последнее — о подписке. Читатели спрашивают: «Почему вы боретесь за подписку? Многим из нас удобнее покупать газету в розничной торговле».

Я понимаю. Более того, знаю, что подписные номера приходят подчас на неделю позже тех, что появляются на лотках розницы. И все же... Деньги за подписку мы получаем вперед, сразу и полностью, а за розницу — спустя 1,5-2 месяца и, как правило, далеко не все. То есть подписка — это ваша помощь газете. Она — условие нашего уверенного выживания. Вот почему я так пекусь о подписке. Извините!

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 19-й, номер выйдет в свет 13 октября с. г.

УСЛЫШЬТЕ НАС!

Вот уже три года вы радуете меня и уговоренных мною людей, подписавшихся на «ЗОЖ», своими статьями и письмами-исповедями исстрадавшихся и вновь обретших себя зожевцев. И я все эти годы не жила, а «летала», радовалась успехам в лечении других людей. Кое-что применяла и сама. И у меня есть достаточный арсенал оздоровительных средств и рецептов. И вам писала не единожды слова благодарности за людей, которые сумели преодолеть себя... И до сих пор ищу (еще надеюсь) друзей по переписке — зожевцев. Но, увы! Пока никто не откликнулся.

А в газету пишу уже в пятый раз. И нас таких вот, не реализовавших себя, тысячи и тысячи, хотя ведь кто-то же из нас избавился от очень серьезных заболеваний. Я, например, избавилась от двухсторонней люмбоишиалгии и от позвоночной грыжи тоже. И разве мой опыт никому не нужен? Правильно пишет Валерий Николаевич Герашенко из Таганрога, что не только о раке нужно так много говорить. Я с ним согласна — есть много других очень серьезных заболеваний: это недостаточность сердечно-сосудистой системы и суставные болезни, которые лучше всего лечатся здоровым образом жизни, а не тем, что помазал суставчик — и он прошел; попил микстурки — и сердце с сосудами пришли в норму. Почему вы так мало публикуете писем о тренирующей ходьбе, постепенно нарастающем беге (хотя за статью о бегуны из подмосковного Протвино — Раисе Никитиной, 76 лет, опубликованную в № 1 (229) за 2003 год, я вам очень благодарна). Через газету хотелось бы выразить ей свое восхищение.

Я говорю от имени мно-

гих, кто хоть раз написал в редакцию и не получил ответа. Вот и я тоже оказалась за чертой недовольных подписчиков, и нас — немало. Мы не сумели себя реализовать в желании помочь другим людям, потому что нас не напечатали. Понимаю, «ЗОЖ» не может быть родным для всех: не солнышко ведь — всех не обогреешь. Но и согласитесь со мной: обе стороны правы — и вы, и мы, не услышанные и не опубликованные. Как мы можем взывать к добру, если его предлагаешь, а оно отвергается или не замечается?

И все-таки еще теплится надежда у 120 тысяч вчерашних подписчиков, что и с их предложениями будут считаться. Мы все еще не утратили желания подписываться на нашу удивительную газету. Только пусть она станет истинно «нашей», заметившей многих — и начинающих зожевцев, и ветеранов.

Буду рада, если сумела кого-нибудь поддержать в моем письме. Сами знаете, сколько горьких минут, переживаний, воспоминаний в нас живет после встречи с врачами. Так что пусть нас чаще судьба сводит с людьми, преодолевшими свой недуг собственными усилиями.

P.S. Так и хочется воскликнуть: «Дорогой «ЗОЖ», услышь нас, и мы снова будем вместе!»

Ну, а на «нет» и суда нет. Тогда мы скажем: «Спасибо всем за прошлое приятное общение и за оставшуюся у нас полезную информацию».

Адрес: Неслышной Надежде Ивановне, 400086 г. Волгоград, ул. Дачная, д. 9.

«ЗОЖ»: Надежда, мы вас услышали. И очень надеемся на то, что вы расскажете, как избавились от люмбоишиалгии и позвоночной грыжи. И не беспокойтесь о размерах материала.

МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО ОНА ЖИВА

Кто-то сказал: «Смерть пожилого человека равносильна пожару в библиотеке: исчезают опыт и мудрость, которые он носил в себе».

Мама — Полина Филипповна — ушла из жизни в расцвете лет: ей было 66. Остались ее письма, размышления и афоризмы, записанные в блокнотах, а также память родных и друзей.

Она была удивительным дирижером человеческих отношений, умела мирить поссорившихся, понимать и прощать человеческие недостатки. Никто не обижался, потому что в ее замечаниях всегда звучали юмор и любовь.

В ее записях нашла такие советы: «Возьми власть над языком своим и не умножай слов, чтобы не умножить грехов», «Охраняй свои глаза (куда глядишь), охраняй свои руки (что делаешь), охраняй свои ноги (куда идешь), охраняй свой уста (что говоришь)».

Однажды на работе мама завела тетрадь со списком сотрудников и заключила с ними такой уговор: за каждое бранное слово — штраф один рубль в общую копилку. Вот так с помощью юмора она привлекала внимание людей к светлым сторонам жизни. Прежде всего она замечала в людях хорошее, и праздничные газеты, редактором которых она была, высвечивали в людях лучшие черты их характера. Они читали о себе и радовались, что есть в них что-то ценное, хорошее...

Она была прекрасным воспитателем. Я не помню случая, чтобы мы, дети, могли сказать ей грубое слово или повысить голос. Просто она никогда не создавала такой ситуации. Наши отношения были дружбой, а наши разногласия превращались в инте-

ресный диспут. Мама была для нас не только матерью. Она была подругой, учительницей, врачом, руководителем и вдохновителем. Она умела быть с нами и принимать участие в нашей жизни даже тогда, когда мы находились за сотни километров от нее.

Как-то она гостила у нас и после ее отъезда, вечером, мы вспоминаем проведенные вместе дни и вдруг обнаруживаем уже на столике возле зеркала записку: «Милые дети, добрый вечер! Я в этот час незримо с вами... Спасибо, дорогие, за ваше великое усердие ко мне. Спокойного вам отдыха».

А вот от нее мы уезжаем. В поезде нам грустно. Достаем сумочку с мамиными пирожками, а там записка: «Приятного аппетита! Пусть пища эта будет вам во здравие. Счастливого пути!»

Она любила иногда выразиться высоким слогом. Во всем ее поведении всегда было стремление к высокому. И была в ее словах такая светлая энергия любви, что мы невольно заряжались ею.

Она словно видела на расстоянии. Вот мы сидим перед телевизором осенним вечером. В доме холодно. А тут приходит письмо: «Добрый день, мои птенчики. Вы нахохлились, холодно у вас сейчас в квартире, и вы, наверное, мерзнете. Но добрым словом можно компенсировать холодную погоду, и в пасмурный день засветит солнышко...».

Она размышляла о многом. Об этом говорят ее записки и отрывки из писем: «Уйти в старость — проще простого, а вот сохранить свежесть чувств — ой как нелегко, надо иметь для этого большой запас духовных сил, именно духовных, а не физических...», «Если злобные люди и не захотят тебя слушать, то проси у них прощения, потому что ты виноват, что не хочешь тебя слушать». Эти

слова полны такой глубины, которая потрясает.

Полина Филипповна умела быть доброжелательной соседкой, интересным другом, любящей женой. «Помнишь, Полинка, это ночное счастье, когда мы слушали с тобой в лесу, как соловей поет?» — писал ей муж (мой отец), когда был в отъезде.

Она проявляла творчество во всем: в работе на огороде и в саду, в приготовлении вкусных блюд, в организации музыкальных и литературных семейных вечеров, дней рождения с концертами и призами, в приеме гостей. Ее стихи, с любовью оформленные поздравления хранятся у многих. И когда встречаю на улице или в автобусе незнакомых людей, которые говорят добрые слова о моей матери, я счастлива. И мне кажется, что она жива и где-то здесь, между нами.

Адрес: Фомичевой Светлане Дмитриевне, 61050, Украина, г. Харьков-50, до востребования.

СТАРАЕМСЯ ДЕРЖАТЬСЯ НА ПЛАВУ

Здравствуйте, творящие газету «ЗОЖ». Мысленно я так много уже написала вам писем, но практически пишу первое. Все некогда. Никогда не думала, что, выйдя на пенсию, буду работать, да еще как — почти каждый день беру в руки газеты, тележку с газетами и — вперед! И это при том, что мне уже 60 лет и букет болячек: гипертония, зоб, плохое зрение, деформирующий артроз, бронхиальная астма...

О вас, делающих газету, скажу вкратце: молодцы, что придумали такую прекрасную, архинеобходимую газету, ведь Здоровье — Основа Жизни, иначе ты не живешь, а существуешь как биомасса. А существовать, но не быть творцом жизни

— это жутко неинтересно. Я приветствую всякое творчество, так как в любом деле можно и нужно быть творцом. Красиво готовить, мыть посуду, мести двор, даже просто слушать собеседника — это все искусство. Авиаконструктор Олег Антонов утверждал, что красивый самолет и летает лучше.

Газета должна быть многогранной и интересной. Поэтому пусть будет в ней все — и хорошие стихи, и хорошие снимки, и рисунки, и все, что радует и помогает жить и выживать. Я от души радуюсь, что вестник «ЗОЖ» помог некоторым людям найти друг друга. Дай Бог, чтобы это продолжалось и в дальнейшем. Уметь радоваться успехам других — это тоже искусство, которому надо учиться. И мнение Екатерины Тимофеевны из города Туапсе (№15 (243) за 2003 год), что у зожевцев едет крыша, — это от материалистического взгляда. Давайте представим, что в «ЗОЖ» будут только рецепты от болезней и более ничего. Ну, тогда это будет просто-напросто справочник, а не живая духовная газета... Какое счастье — найти родную или родственную душу!

Эмерсон Ралф Уолдо — американский философ, публицист и поэт (1803-1882) сказал: «Единственное в мире, что имеет ценность, — это деятельная душа». Я смею перефразировать и расширить сказанное им: «Всякий человек настолько жив и полезен себе и другим, насколько он умеет заниматься своим здоровьем и воспитанием души».

И вот второе, самое главное. Дух управляет материей, но не наоборот. Поэтому глубоко не правы те, кто по-прежнему считает, что «в здоровом теле — здоровый дух». Только здоровый дух оздоравливает тело. Душа управляет телом. Все низшее подчиняется высшему. Это космический за-

кон. Пора отходить от материализма, который нам много навредил.

За последние десять-двенадцать лет мои писатели, которых я читаю, — Рерихи и особенно Николай Бердяев (он хотя и трудный для понимания философ, но архиинтересный).

О себе. Воспитывалась в бедной многодетной семье, где была старшей. Было очень трудно. Да и сейчас нелегко. Одолевают болезни, нищенская пенсия... Пьянство, наркомания, бездуховность удручают... Американизация, дебилизация подрывает наш менталитет. Но надо держаться, выживать, вопреки всей этой чертовщине. Поэтому «ЗОЖ» — мой спасательный круг. Буду за него держаться. Для настоящего оздоровления нужны не столько деньги, сколько высокое сознание.

Дочери Татьяне — 22 года. Поздний ребенок. Проживаем с ней вдвоем в однокомнатной квартире. Дочь учится в университете. Частично платим за учебу. Стараемся держаться на плаву.

Пишу стихи. Эта «болезнь» с детства. Кое-что посылаю вам. Ничто не сближает людей так, как творчество.

...А просто рецепты от болячек мне напоминают сухую чайную заварку: вот стоит она в коробочке — и никакого толку. Но бросьте ее в горячую воду — и чудо! — животворный напиток. Так что пусть «ЗОЖ» будет нашим животворным напитком.

Адрес: Ярош Любови Григорьевне, 624132 Свердловская обл., г. Новоуральск, ул. Промышленная, д. 2, кв. 98.

«ЗОЖ»: Стихи Любови Григорьевны вы читаете на странице «Творческого клуба».

ПАМЯТИ ВИКТОРА ТУЛАКИНА

Прочитав «Колонку редактора» («ЗОЖ» № 16 (244) за 2003 год), решил поделиться своими мыслями. Имея какие-то заболевания, просто теряешься в советах читателей и народных методах лечения. Я избрал свой путь к здоровью.

В «ЗОЖ» № 5 (209) за 2002 год было опубликовано стихотворение незабвенного Виктора Тулакина «Лесная песня». Я, к сожалению, не сохранил этот номер, но стихи запомнил. Как только начинаю хандрить, вспоминаю строки этой песни, произношу их про себя, а если есть возможность, то и вслух, и во многих случаях забываю про болячки. Ну, а уж если есть возможность отправиться на природу, то повторяю четверостишия «Лесной песни». Привожу их по памяти, но может быть, перепутал знаки препинания?

Лес — мой доктор,
не иначе,
При диагнозе любом,
Чтоб избавил от болячек —
Приложусь
к березке лбом.

С лесом мы вступили
в сговор:
Если сердце зачистит,
Друг-березка —
старый донор —
Сладким соком угостит.

В благодарности великой
Не встаю весь день
с колен:
Раскрасавице-бруснике
Добровольно
сдался в плен.

Если даже не придется прислониться к березке, выпить березового сока, или собирать бруснику, то прочитаешь стихи, и плохого настроения как не бывало. И чувствуешь себя здоровым.

Адрес: Щукину Ивану Егоровичу, 117513 г.

Москва, до востребования.

«ЗОЖ»: Иван Егорович, спасибо вам великое за то, что храните память по Виктору Александровичу Тулакину. Это был замечательный человек. Не имеем мы права забывать таких людей. И стихи его вы повторили без ошибок.

СПАСИБО ЗА КВАС ИЗ ЧИСТОТЕЛА И ГИМНАСТИКУ!

В «ЗОЖ» верю, потому что он доходчиво убеждает. Кроме того, чувствуется, что нам, его читателям, искренне хотят помочь, от чего мы в последние годы отвыкли. Вестник нравится простотой рецептов и методов лечения. Когда вестник «пришел» на Украину, я сразу же пошла на почту и подписалась. Сначала решила попробовать перекись водорода, а в июне приготовила квас из чистотела по Болотову.

Мне 66 лет. Вот уже 25 из них живу в Крыму — и на протяжении этого времени в летний период страдала аллергией. Невозможно было никуда пойти с открытыми руками и ногами, потому как они постоянно были расчесаны. Но в этом году все изменилось в лучшую сторону — кожа чистая, думаю, что в этом мне помогла перекись. Исчезли изжога, горечь во рту, очевидно, помог квас из чистотела и чистка языка.

Хочется поблагодарить за рецепт «бабушкиной растирки». Два года назад ехала весной в электричке, там меня и просквозило. Думала, что все само пройдет, но за правым ухом как будто что-то мешало, а осенью оно стало болеть, начала опухать кость, а зимой боль «добралась» и до левого уха. Болели весь затылок и шея, не могла повернуть голову. Пуховый платок не

снимала. Летом немного стало полегче. Со страхом ждала вторую зиму. Вот тогда-то и пришла на помощь «бабушкина растирка». Три раза на ночь растирала больные места, потом сделала перерыв на три дня. Снова три раза растерла. Через несколько дней опомнилась: головой-то ворочаю без боли!

В конце июня вдруг вернулась аллергия, но теперь покраснели и опухли лицо, шея и глаза. Я была в панике. Зуд был сильный, а посреди щек появились бледные пятна величиной с пятак. Такое состояние держалось 4 дня. За это время я постоянно делала отвар ромашки, из него в формочках делала лед в холодильнике и протирала лицо, чтобы спастись от жара. Лицо было шершавое. В конце четвертого дня, лежа в кровати, делала дыхательную гимнастику по Стрельниковой минут 30-35.

И что вы думаете? От шеи вверх пошел холод, потом начал пропадать зуд и лишь слегка горели щеки и лоб. Утром проснулась — вместо красных — розовые щеки, лицо гладенькое. Начала делать дыхательную гимнастику: 16 вдохов под наклон вперед, медленно выпрямилась и не спеша выдохнула (сделала 6 наклонов). При наклонах влево и вправо могла сделать только по 8 вдохов (сделала по 12 наклонов). При наклонах назад получается только по 4 вдоха (сделала 24 наклона). На пятый день лицо приняло свой нормальный вид. Ай да «ЗОЖ», спасибо за гимнастику!

Адрес: Харитоновой Лидии Степановне, 98460 Украина, Крым, Бахчисарайский р-н, с. Верхоречье, ул. Садовая, д. 6, кв. 15.

«ЗОЖ»: Повторяем секрет «бабушкиной растирки».

Моя бабушка в 82 года понятия не имела, что такое боли в суставах,

тяжесть в ногах, ломота в позвоночнике. А причиной этому всему — ее чудодейственная растирка. Воистину, лучшего средства я еще на себе не испытывала. Заболела как-то шея, да так, что даже сидеть долго не могла, и бабушка предложила мне свою чудо-растирку. Не поверите, через два дня я почувствовала такое облегчение, как будто мешок камней с плеч свалился. А через четыре дня вообще забыла, что когда-то шея болела.

Вот рецепт этой растирки. Она лечит все: радикулиты, артриты, артрозы, остеохондрозы — все, что связано с суставами и костной тканью.

300 г спирта, 1 бутылочка камфорного спирта (10 мл), 1 бутылочка йода (10 мл), 10 таблеток анальгина.

Все перемешать, настаивать в темном месте 21 день, и можно пользоваться.

Адрес: Юркиной Нэллы Валерьевне, 141600 Московская обл., г.Клин, ул. 50 лет Октября, д. 7, кв.177.

«ДА, БЫЛИ ЛЮДИ В НАШЕ ВРЕМЯ...»

«Спаси Бог» — так когда-то раньше звучало нынешнее «спасибо». Так считайте, что я посылаю вам эту самую короткую молитву, чтобы «ЗОЖ» как можно дольше служил простому народу. После жестокого разочарования в идеях демократии, стараясь оградить себя от пустой и грязной информации, мы с супругой много лет не выписывали газет. Однажды в гостях у знакомых попал в наши руки вестник. Конечно, сразу же подписались.

Мысли о здоровом образе жизни, о ее сроках занимают рано или поздно каждого. В Полтавской области живет моя

родная тетушка Прасковья Ивановна Кисиль. Ей 101 год. Какую непростую жизнь ей довелось прожить — революции, войны, голодоморы, крайняя нищета. Потеряв в Великую Отечественную войну мужа, она в годы оккупации сберегла малолетних детей. А после войны вместе с другими многострадальными женщинами поднимала сельское хозяйство, получая на трудодень 300 г зерна. Каждый год в День Победы славят героев войны. А мужественных женщин, сумевших поднять целое поколение граждан, почему-то забывают. Я восхищаюсь, диву даюсь, как моя тетушка выстояла против жесточайших невзгод и стала долгожительницей.

А все дело в том, что она всегда отличалась добротой, высокими моральными качествами, как и большинство ее сверстниц. Мы, дети войны, это хорошо помним. Я все это говорю к тому, что необходимо блюсти здоровье души так же, как мы заботимся о здоровье тела. Впрочем, подобные мысли, наверное, приходят в голову и другим читателям вестника.

Однако за рассуждениями я забыл о том, что тоже хотел бы поделиться эффективным рецептом от пренеприятнейшей болячки — геморроя. Для приготовления домашнего лекарства нужны два высушенных и измельченных корня солодки и кровохлебки. Заварив 2-3 горсти корня солодки (передозировка неопасна), перелейте кипяток в таз с перекладиной, удобной для сидения, и погружайте свой «тыл» в эту импровизированную ванну, такую, чтобы едва можно было терпеть горячую воду. К тому времени, когда вода остынет, на смену должна быть готова аналогичная заварка корня кровохлебки, дабы повторить процедуру снова. Двух-трех раз

с подобными ваннами достаточно для избавления от геморроя в нетяжелой форме.

Г.Полубоярова из Ульяновска спрашивала в №14 «ЗОЖ» о лечении внутреннего геморроя. Думаю, описанный рецепт можно применить для промывания при помощи микроклизмы. Вреда не будет, а чтобы излечиться, нужно попробовать.

Адрес: Ятло Василию Ивановичу, 344015 г. Ростов-на-Дону, ул. Зорге, д. 27/5, кв. 43.

ПРОДЛИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ В ДЕРЕВНЕ

Наверное, вы уже получили миллионы писем, в которых обычные люди, брошенные нашим государством на произвол судьбы, пишут слова искренней благодарности за созданную вами газету.

И все же хочу добавить и от себя несколько слов. «ЗОЖ» для нас — спасение, желание жить, творить, хотя наши тела, а подчас и души давно изношены. Из нас выжали все и бросили. Обидно за то, что наши предки работали, создавали, а мы ничего не имеем (кроме своих болезней), а кто-то, завладев плодами нашего труда, жирует и не понимает, не слышит нас. А «ЗОЖ» дает возможность поделиться своими мыслями. Зожевцы стремятся помочь друг другу — в этом сила людей, объединенных газетой.

Мне также хотелось внести свою лепту читателя газеты с большим стажем. Не помню уж точно, в каком номере, женщина писала о том, что врачи ей рекомендуют поехать в глухую деревню, чтобы поправить здоровье. Прочитав тогда эти строки, я засомневалась: неужели поправить здоровье и продлить свою жизнь можно без особых усилий и лекарств,

надо лишь переехать в деревню?

По профессии я — учитель, инвалид II группы по заболеванию сердца. И вот два года назад мы с мужем уехали в глухую, брошенную деревню, где нет газа, воды в доме и других удобств. Дрова «доставали» в лесопосадке. И мы, городские жители, начали жить в таких условиях.

Воду набираем в колодезь. Она настолько чистая, вкусная, без примесей, ржавчины и хлорки, что напиться невозможно. Газ в доме не горит, мы топим печку, смотрим на огонь — это успокаивает. Пищу готовим в печи (не сравнить с пищей, приготовленной на газовой плите). Завели огород, сад — все экологически чистое, вкусное. Стали чувствовать себя лучше, завели курочек, овец, корову. Вздохнули с облегчением, теперь все свое: молоко, сметана, масло, мясо, яйца. Наша деревенька находится в экологически чистой зоне, что также благоприятно влияет на состояние здоровья.

Когда мы приехали сюда, я не могла пройти и 100 метров без таблеток, сейчас же бегаю, хожу на большие расстояния и намного реже употребляю лекарства. Очевидно, поэтому в нашей глухой деревушке люди живут до 100 лет, не знают таблеток и не болеют. В 70-80 лет сами косят сено, заготавливают дрова, обрабатывают огороды до 1 гектара.

Последнее время паримся в бане с травами, вениками, а после бани действительно как будто заново рождаемся. Уважаемые зожевцы, не бойтесь оставить свои квартиры, продлите свою жизнь на свежем воздухе.

Адрес: Корешковой Валентине Васильевне, 446700 Самарская обл., Шигонский р-н, п. Грибенский, ул. Центральная, д. 34.

СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩИХ

— Иван Павлович, известно, что вы постоянный читатель вестника. Как вы оцениваете его содержание? Что вам нравится, а что — нет?

— Что мне нравится... Я, знаете ли, не хотел бы приобщать свой голос к читательскому хвалебному хору. А вот что не нравится...

Читая «ЗОЖ», я неизменно сталкиваюсь с просьбами о помощи. Причем речь идет подчас о болезнях легко излечимых, о которых и читатели, и врачи на страницах вестника говорили не однажды.

Так вот что я подметил: люди начинают беспокоиться о своем здоровье только тогда, когда заболевают. Но спросить бы таких больных: «А что вы сами сделали для того, чтобы не заболеть?!»

Увы, в нашей стране нет действенной, подкрепленной экономически программы оздоровления нации. Поистине целиком и полностью осуществляется нетленный девиз: «Спасение утопающих — дело рук самих утопающих». Тем более что в Госдуме уже лежит проект приватизации большинства лечебных учреждений, а в последнее время больным диабетом ограничивают выдачу лекарств.

К чему я об этом говорю? Я далек от политического пиара. Я врач и считаю, что очень важно через «ЗОЖ» пробуждать сознание людей: не надейтесь на государство. Тем более, когда заболеете. Заранее заботьтесь о своем здоровье, отводя для этого определенное время в течение дня, изучая свой организм, при-

Профессор, доктор медицинских наук Иван Павлович Неумывакин — вероятно, один из самых востребованных авторов вестника. Его советы просты, абсолютно доступны каждому, а главное — эффективны, что и подтверждают тысячи читателей в своих письмах в редакцию.

Сегодня Иван Павлович в беседе с нашим корреспондентом размышляет о тактике сохранения здоровья и лечении без лекарств весьма серьезных недугов.

слушиваясь к нему, знакомясь с методиками оздоровления, лечения и традициями народной медицины.

Здоровье зависит в основном от самого человека. Этот тезис уже не вызывает сомнений. Его подтвердил и 5-й международный конгресс народных целителей России, на котором присутствовали представители более 10 зарубежных стран. Приветствие конгрессу прислал министр здравоохранения РФ. Это говорит о том, что какие-то шаги сближения официальной медицины и народной происходят.

— Хорошо, Иван Павлович, в ожидании результатов этого сближения наши в большинстве своем немолодые уже читатели могут уйти в мир иной. Что делать-то практически?

— Заниматься профилактикой и еще раз профилактикой. Ведь того же онкозаболевания может и не быть — все зависит от зашлакованности организма, внутренней «грязи», о чем неоднократно говорилось на страницах «ЗОЖ». Например, наиболее часто в пожилом возрасте (да и не только) больные обращаются к нам в центр с заболеваниями сердечно-сосудис-

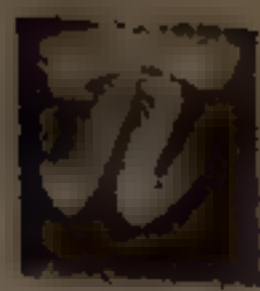
той системы — ИБС, после инфаркта, инсульта, с гипертонией; с нарушениями обменных процессов — коксартрозом, остеохондрозом... А ведь эти заболевания поддаются лечению без лекарств.

Посмотрите, что получается: если в детстве и в молодости человек много двигается, бегаёт, то с возрастом его пыл угасает, утрачивается подвижность, ослабевают мышцы... Дело в том, что даже врачи не знают, где находится сердце. Ведь сердце — это своего рода насос — ресивер — распределительный бачок, перекачивающий кровь в артерии. Дренажная система человека — артерии, вены, капилляры, которые должны обеспечивать клетки всем необходимым и удалять шлаки, должны постоянно работать, то есть перекачивать жидкость. В отличие от технических насосов у человека артерии с венами соединены с двух концов: один к сердцу, второй к капиллярам. Получается, что насосом, перекачивающим кровь, является не сердце, а капилляры. Более 100 лет назад русские ученые И.П.Залков и Г.К.Заллер сделали открытие: при работе в скелетных мышцах кровообращение увеличивается в 60—80 раз, в то время как,

например, в мозгу только в 6—10 раз. Такая большая потребность мышц в крови в ту пору была расценена как нагрузка на сердце — что, якобы, приведет его к преждевременному изнашиванию. Отсюда был сделан вывод, что при заболеваниях сердечно-сосудистой системы необходим охранительный режим. Однако практика показала: те больные, которые не придерживались режима ограничений, быстрее восстанавливали свое здоровье. А так как в организме мышц более 500, то всасывательно-нагнетательная их функция огромна, почему мышечная система и была названа «периферическим сердцем».

Как здесь лишний раз не вспомнить гениального русского врача А.Залманова, который ввел в медицину понятие «капилляротерапия» и свои скипидарные ванны! Но ведь для полноценной работы капилляров надо, чтобы хорошо работали мышцы, в которых они находятся, а значит, надо их тренировать — и круг замкнулся.

В этом-то и кроются неограниченные возможности на пути профилактики и лечения различных заболеваний. Причем, независимо от возраста, состояние мышц поддается тренировке, только нужна постепенность. Вспомним великого врача Николая Михайловича Амосова. Он настаивал на том, что больному человеку нужно двигаться даже больше, чем здоровому. Вы, вероятно, поняли, к чему я клоню? Большинство заболеваний людей пожилого возраста (да и не только) обусловлено тем, что они не занимаются физической зарядкой, упражнения-



ми, которые отличаются от просто движений своей синхронностью, включением в работу всех мышц, как правой, так и левой половины тела.

Если суммировать то, что я говорил раньше на страницах «ЗОЖ», то все сводится именно к профилактике заболеваний, и тот, кто действительно хочет быть здоровым, должен делать как минимум следующие упражнения.

- Лежа на спине, после того как проснулись, научиться сокращать мышцы как всего тела, так и отдельных его частей:

- массируя стопы, на которых проецируются все органы тела, как на ладонях рук и ушах, вы активизируете работу этих органов.

Немецкие ученые доказали, что человек, который только занимается физической зарядкой в течение 20 минут ежедневно, болеет в 5—7 раз реже, эффективность работы возрастает на 35—40 процентов и после 50 лет добавляется 5 лет жизни.

- растирать кожную поверхность всего тела, помня, что под ней находится лимфатическая система, ответственная за сбор отходов деятельности клеток;

- согнуть немного одну ногу, ступню на себя, а другой ступней массировать ее со всех сторон, как бы отрывая. Помассировать икроножную мышцу (если нет варикоза, трофических язв) и даже мышцы бедра, как с одной, так и с другой стороны. То же самое сделать с другой ногой;

- соединить стопы и, двигая ими к себе — от себя, колени стараться прижимать к полу. Этими упражнениями вы исключаете застой в нижних конечностях, устраняете плоскостопие, коксартроз, остеопороз, предупрежда-

ете варикоз, трофические язвы, отеки...

- «Ходить» на ягодицах. «Ходить» как вперед, так и назад, сколько хотите. Тем самым вы устраняете застойные явления в тазовой области, ногах, усиливаете мышечный каркас ног, таза, спины, живота.

- Стоя, держась за спинку стула, стопы развернуть под углом 180°, приседать с разворотом коленей наружу.

- Танцевать, используя элементы твиста: одна нога пяткой делает разворот вокруг носка на 180° при фиксации таза. Делать махи ногой в стороны, вперед, назад, вращая ими.

Надо знать, что при движениях с поверхности суставов слышится эпителий, который и превращается в смазку. Ведь кости и суставы не имеют своей кровеносной системы, а питаются за счет прикрепленных к ним мышц и связок, и чем они активнее работают, тем лучше идет их кровоснабжение. Вот почему необходимо двигаться независимо от того, сколько вам лет и чем вы болеете. Это одно из главных составляющих здоровья.

- Дышать животом, что обеспечивает работу лимфатического сердца — диафрагмы, способствующей не только перекачке жидкости снизу вверх, но и массажу всех органов брюшной, грудной областей. Делать это надо так: быстро и легко сделать вдох животом и, медленно втягивая пупок к позвоночнику, делать выдох, и чем длительнее, тем лучше.

2-й тип дыхания. Чуть вдохнуть, немного выдохнуть и задержать дыхание настолько, насколько сможете. Почувствовали, что больше не можете задерживать дыхание, довыдохните. Научитесь так ды-

шать, незначительно задерживая дыхание на выдохе, до 30, 45, лучше 60 секунд. Но таких секунд за сутки вы должны набрать до 30, 45, а лучше 60 минут. Только после этого вы начнете забывать, где у вас находятся сердце, суставы...

— Что ж, Иван Павлович, достойная программа. Надеюсь, вы при этом не против ходьбы, бега трусцой, плавания, лыжных прогулок?..

— Конечно, нет. Двумя руками «за». К «программе» можете добавить все, что вам нравится, но указанный комплекс выполнять обязательно, ибо без его выполнения — болезнь, муки страдания. Помните, за вас никто ничего не обязан делать. Здоровье — это такая же работа, если не более важная, которая обеспечивает вам жизнь. Как говорят на Кавказе: здоровье не купишь, его надо заработать. А это зависит только от вас.

Опыт работы нашего лечебно-профилактического центра показывает, что вышеуказанный комплекс совместно с теми мероприятиями, которые проводим мы, неизменно добивается если не полного выздоровления, то значительного улучшения здоровья, независимо от характера заболевания. Правда, онкобольных мы только консультируем.

— Подождите минутку. А в чем суть ваших мероприятий? Насколько я понимаю, они проводятся в центре, и самостоятельно их выполнять трудно.

— Я уже рассказывал о них в «ЗОЖ». Повторю еще раз.

Во-первых, очищение организма от шлаков с помощью специальной методики — колоногидротерапии. Это направлено на нормализацию работы желудочно-кишечного тракта, что всегда лежит в начале оздоровления и лечения любых заболеваний.

Во-вторых, укрепление иммунной системы. Это достигается путем ультрафиолетового облучения крови.

В-третьих, коррекция позвоночного столба с использованием весьма оригинального и безопасного метода.

Все это вместе взятое дает прекрасные плоды.

— Ну, а что еще могут наши читатели сделать для себя сами?

— Очень многое, о чем мы, повторяюсь, не однажды говорили на страницах «ЗОЖ». Прежде всего я имею в виду раздельное питание, исключение из рациона жареного, копченостей, изделий из муки высокого помола, тщательное пережевывание пищи, упорядочение приема жидкостей.

Нельзя забывать о ежедневных прогулках и контрастных водных процедурах, о приеме переки-си водорода, наконец.

Все просто, все знакомо, все выполнимо — нужно только делать. В этом залог выздоровления и, что самое главное, надежного предупреждения болезней.

Подготовила
Ирина КОЧЕТКОВА.

Лечебный профилактический салон находится по адресу: проезд Дежнева, 19, кор.1; проезд до ст. метро «Свиблово» — первый вагон из центра, выход налево, авт.61-й, 3-я остановка «Заповедная». Тел.: 180-94-18.



Отдельные, упертые в физкультуру и спорт читатели нас буквально затюкали: «Ну, что вы все о болезнях и лечении, когда же заговорите о профилактике?»

Сегодня начинаем. Лучшая профилактика - ходьба. О ней и речь. И вообще, эта рубрика станет у нас постоянной.

Это просто, это дешево — регулярные прогулки пешком. Исследования показывают, что они могут стать наилучшим средством, избавляющим вас от риска сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

Специалисты в области физической культуры все больше убеждаются в том, что интенсивные физические нагрузки отнюдь не являются единственным и чуть ли не самым эффективным способом укрепления здоровья. Они считают, что ходьба в определенном темпе может способствовать этому наилучшим образом.

Не бег трусцой и тем более не быстрый бег, а именно пешие прогулки энергичной (в разумных пределах) походкой со скоростью 5-6 км в час в течение 30 минут или около этого 5-6 раз в неделю — лучший вариант оздоровительной физической нагрузки. Пользу от прогулок вы почувствуете не сразу. Доказано, что в долгосрочном плане ставшие привычкой пешие прогулки могут сыграть весьма позитивную роль: от снижения риска сердечных ударов, диабета и остеопороза до лечения артрита, гипертонии и даже депрессии.

По словам руководителя Центра превентивной медицины Гарвардского женского госпиталя Дж. Ансон, если бы каждый житель США совершал ежедневные быстрые прогулки продолжительностью 30 минут, то количество многих хронических заболеваний снизилось бы на 30-40%.

Когда в 70-80-е годы ученые проводили серию исследований относительно влияния физических

упражнений на человеческий организм, еще не было ясно, способны ли они предотвращать болезни. Не было ясности и относительно интенсивности занятий. Что полезнее: большие нагрузки в анаэробном режиме или умеренные, но более продолжительные в аэробном? Сегодня ответ получен однозначный: последний вариант для людей, не обладающих отменным здоровьем и тем более страдающих какими-либо недугами, — наиболее безопасный, доступный и эффективный.

При каких же заболеваниях, как считают ученые-медики, ходьба полезна?

Сердечные заболевания. Сердце представляет собой мышцу, и любое средство, ускоряющее кровоток через мышцу, помогает сохранять ее в хорошей форме. Регулярные прогулки пешком помогают сердцу также и в других отношениях. Они снижают кровяное давление, что способствует уменьшению нагрузок на артерии. Они могут увеличить количество так называемого «хорошего холестерина» в крови. Они способствуют тому, чтобы кровь стала менее вязкой и поэтому менее подверженной образованию нежелательных тромбов. Подытоживая всё вышесказанное, можно сделать вывод, что в среднем пешие прогулки уменьшают риск сердечных приступов на 50%.

Инсульт. Некоторые исследователи предполагают, что люди, ведущие активный образ жизни, менее подвержены инсуль-

там, в частности, тем, которые возникают, когда тромб блокирует кровоток к мозгу. Несколько лет назад одно из обширных исследований подтвердило эти предположения. Исследуя в течение 15 лет состояние здоровья и об-

но и соответственно кости. Исследования показывают, что у женщин, которые с 20-летнего возраста регулярно упражнялись в ходьбе и получали необходимое количество кальция, риск заболевания остеопорозом в 70-летнем

ВЫБИРАЕМ ХОДЬБУ

раз жизни 70 тысяч медицинских сестер, специалисты гарвардской школы народного здравоохранения установили, что у тех из них, кто совершал еженедельно пешие прогулки общей продолжительностью 2 или более часов, риск инсульта, вызываемого закупориванием сосудов, уменьшился на 40%.

Контроль веса. С возрастом становится всё труднее поддерживать свой вес на одном уровне, лишь ограничивая себя в еде. Прогулки в быстром темпе, по крайней мере, получасовые, не только поглощают значительное количество калорий, но и способствуют улучшению обмена веществ в течение всего дня, предоставляя вам, таким образом, прекрасный шанс победить полноту.

Диабет. Два недавно проведенных исследования четко определили, что быстрые прогулки пешком по 30 минут в день могут приостановить и, возможно, даже предотвратить развитие диабета второго типа. Установлено, что программа физических упражнений в 2 раза эффективнее для предупреждения диабета, нежели существующие для этого лекарства. Согласно исследованиям, наилучшие результаты оказались у тех людей, которые снизили свой вес на 5%. Исследование же, проведенное в Финляндии, обнаружило, что пешие прогулки оказали позитивное воздействие даже на тех людей, которые не уменьшили свой вес.

Остеопороз. Ходьба укрепляет не только мышцы,

возрасте уменьшался более чем на 30%.

Артрит. Более 3 миллионов американцев страдают от остеоартрита коленного сустава — наиболее болезненной разновидности артрита. Пешие прогулки уменьшают боль, укрепляя мышцы вокруг суставов. Особенно полезна ходьба в воде. Способствуют улучшению состояния и занятия с тяжестями умеренного веса.

Депрессия. Конечно же, прогулка пешком, как правило, улучшает эмоциональное состояние человека. Но может ли программа регулярных прогулок дать положительные результаты в случае клинической депрессии? Совсем недавно появились свидетельства в пользу такой программы.

Рекомендуемые врачами антидепрессанты достаточно быстро избавляют от состояния депрессии, но не избавляют от рецидивов этой болезни. Однако исследования показали, что люди, которые не получают лекарств, но имеют достаточную нагрузку в ходьбе, также добиваются ремиссии, но при этом они в значительно меньшей степени предрасположены к рецидивам.

Рак. Есть не лишние основания предположения в том плане, что ходьба может способствовать уменьшению риска заболевания раком прямой кишки. Возможно, это происходит потому, что пешие прогулки способствуют более быстрому выведению из организма через кишечник шлаков.

По страницам зарубежной печати.



ЖУЙТЕ, ЖУЙТЕ, ЖУЙТЕ!

Моя мама, Дарья Ивановна была удостоена звания «Мать-героиня». Она воспитывала восьмерых детей. Самое главное в нашем питании было отсутствие режима. Мы за столом вместе не собирались, ели тогда, когда хотелось. С той поры у меня сохранилась эта привычка. На работе была возможность обедать, когда захочу, а в армии есть хотелось в любое время дня и ночи. Мне очень жаль жену, у которой вырезан желчный пузырь и которая вынуждена питаться в определенные часы, иначе болит желудок.

Уже в пожилом возрасте меня начали мучить запоры и понос, хотя ничего не болело. Я по-прежнему питался 1-2 раза в сутки. Но тут со мной произошел такой казус, о котором я впервые решаюсь рассказать откровенно, поскольку полагаю, это может случиться и с другими людьми.

Однажды зимой я возвращался с рыбалки с богатым уловом. Еле втиснулся в переполненный автобус. И тут, к своему ужасу почувствовал, как меня прошиб сильный понос. Хорошо еще, что помимо обычных брюк на мне были ватные. А ехать минут 40, и в городе меня знают многие. Запах стоял ужасный. Нахлобучив шапку на самые глаза, я еле дождался своей остановки и опрометью кинулся домой.

После этого случая решил проверить желудок и кишечник, взял путевку в Ульяновский госпиталь ветеранов войны. Здесь мне почему-то вспомнилась рекомендация тщательно пережевывать пищу, чтобы желудочно-кишечный тракт работал нормально. Попробовал. Сначала жевал раз по 30, а через неделю-полторы привык и перестал считать, машинально

пережевывая твердые куски до жидкообразного состояния. И понос, и запор прекратились. Желудок стал опорожняться столько раз, сколько ел. А когда пришло время проверки, оказалось, что желудок в норме.

Вернувшись домой, в №8 «ЗОЖа» на стр. 16 прочитал, что надо есть не по времени, а когда проголодаешься. Во многих публикациях говорится, что болезни происходят в основном из-за неправильного питания и неумения тщательно пережевывать пищу. Вот я и стараюсь теперь это делать. И больше меня не мучают ни понос, ни запоры, ни прочие казусы. Встаю из-за стола последним, а когда посчитал для интереса, как справился с куском курятины, оказалось, что пережевывал его 48 раз. Призываю всех «зожцев» последовать моему примеру, жуйте, жуйте, жуйте!

Еще хочу выразить благодарность профессору Неумывакину. Шел я как-то задумавшись и наткнулся на выступавшую из столба железку. Потом опухоль на виске ничем не мог снять. Воспользовался перекисью, принимал один курс, и все прошло.

Ну, а «ЗОЖ» как только стал читать, захотелось читать еще и еще. Мне идет 79-ый годик. Именно годик, потому что после прочтения очередного номера хочется жить подольше. Только у меня к «зожцам» просьба: когда пишете, не забывайте вкладывать чистый конверт для ответа. К примеру, после публикации в №9 моей заметки пришло 104 письма, то есть для ответов мне понадобилось бы около 600 руб. К счастью, без конвертов оказалось только два.

Адрес: Жукову Анатолию Николаевичу, 433512 Ульяновская обл., г. Димитровград, просп. Димитрова, 31-1.

ВЫЛЕЧИЛСЯ ОТ ПРОСТАТИТА И АДЕНОМЫ

Мне 78 лет. Из них 40 лет увлекаюсь народной медициной... В 1997 году у меня обнаружился простатит. Затем и аденома обострилась до такой степени, что ночью поднимался через каждые 50 минут, причем, последние капли мочи отходили с кровью. Попал на прием к профессору, урологу, который меня обследовал и сказал, что необходима операция. Кстати, в лечебных учреждениях МВД, к которым я приписан, денег за операции не берут.

Однако я решил попробовать вылечить сам — травами, по рецепту древних славян, который был у меня в «досье». Итак, я собрал нужные травы и сделал сбор. По столовой ложке: брусничный лист, полевой хвощ, крапива, петрушка, спорыш. По чайной ложке: толокнянка, пустырник, зверобой, березовые почки, тысячелистник, одуванчик, девясил и ромашка. Все смешал и хранил в банке из темного стекла. Заваривал одну столовую ложку смеси стаканом крутого кипятка. Принимал по стакану отвара за 20 минут до еды, добавляя по одной чайной ложке меда. В аптеке по рецепту профессора мне изготовили 30 свечей из масла какао и прополиса. Масло продается свободно в аптеке, а прополис — на рынке. Принимал свечи перед сном по одной.

Чтоб обеспечить доступ к простате здоровой свежей крови, через день принимал горячую ванну и ежедневно ходил пешком до 10 км или по полтора часа. Исключил из рациона питания крепкие напитки и острые блюда. Ежедневно после утреннего туалета во время физзарядки делал массаж — лежа на полу на ков-

рике, левая ладонь кладется на мочевой пузырь, а сверху — ладонь правой руки, и по возможности по жестче делать круговые движения по часовой стрелке в течение 15 минут. Этим приемом мы обеспечиваем доступ к простате здоровой свежей крови.

На третий день наступило резкое облегчение, но этим методом я лечился еще месяц. Все функции простаты восстановились, пропало половое бессилие. Какое-то время прощупывалась шишечка напротив мочевого пузыря, но вскоре исчезла и она. А еще я благодаря этому же методу лечения я буквально снял с операционного стола Алексея Ткачука и Виталия Ковалевского. Аденома и простатит их также больше не беспокоят.

Одним словом, не спешите под нож хирурга.

Адрес: Кучерову Василию Яковлевичу, 2028, Кишинев, ул. Ломоносова, д. 39, кв. 23.

СНИМИТЕ СИНЮЮ СЕТКУ!

Многим женщинам, к сожалению, знакомо варикозное расширение вен. Хочу дать страдалицам с больными ногами несложный рецепт.

Возьмите по стакану сока репчатого лука (только не синего!) и меда, смешайте и, выдержав 3 дня при комнатной температуре, поставьте в холодильник на 10 дней. Пейте по столовой ложке за полчаса до еды трижды в день. А на ночь накладывайте холодный компресс из свежей или распаренной сухой полыни, смешанной с простоквашей.

Если болезнь началась недавно, синяя сетка мелких вен исчезнет спустя три месяца.

Адрес: Еськовой В.А., 396464 Воронежская обл., В-Мамонский р-н, с. Лозовое, 2 с/с, пер. Солнечный, 8-2.



КАК ПОХУДЕТЬ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

В «ЗОЖ» № 9 (237) мы рассказывали о реабилитационном центре «Надежда» в Татарстане, созданном заслуженным врачом республики Альфредом ЗИГАНШИНЫМ. Низкокалорийное питание с элементами голодания — вот его метод борьбы с лишним весом, очищения организма от шлаков и увеличения просветов в кровеносных сосудах, что, в свою очередь, позволяет сельскому врачу уверенно добиваться улучшения самочувствия у больных атеросклерозом, ишемией, гипертонией, катарактой... Корреспондент «ЗОЖ» Григорий Малай, весной лишь посетивший клинику Зиганшина, в сентябре провел в ней две недели в качестве пациента. Сегодня он делится секретами, подмеченными в ходе лечения.

При поступлении в клинику пациента взвешивают. Затем доктор Зиганшин проводит подробную беседу: спрашивает обо всех хронических недугах и объясняет, как планирует с ними бороться.

Перво-наперво пациенту повышают иммунитет, для чего назначаются уколы алоэ, аскорбиновая кислота (драже по две штуки трижды в день), настойка прополиса, таблетизированные концентраты «Ловит» и «Добро и сила».

Прополис, о котором все слышали и многократно писал «ЗОЖ», заслуживает более подробного упоминания, поскольку доктор Зиганшин рекомендует свой метод приема настойки. Чайная ложка наливается почти до краев, остается примерно миллиметр. В рот берут немного воды (примерно чайную ложку) и добавляют прополис. Разведенной таким образом настойкой прополаскивают зубы (профилактика или лечение кариеса и кровоточивости десен) и горло (против тонзиллита, фарингита, ангины), лишь затем глотают. Так — утром после про-

буждения, вечером перед сном и еще дважды в день с равными промежутками. Прополис страхует от простудных заболеваний, более прилипчивых к ослабленному организму (а голодающий, естественно, ослаблен), которые свели бы все лечение к нулю.

«Ловит» и «Добро и сила» — натуральные и, кстати, недорогие концентраты. Первый способствует выведению солей, обладает обезболивающим и противовоспалительным действием, содержит лактозу, дисахарид и аскорбиновую кислоту. Это естественный комплекс, входящий в состав молока человека и млекопитающих. По одной таблетке принимают ежедневно — утром и вечером.

«Добро и сила» делится на утренний и вечерний варианты (по две таблетки, но уже через день). В утреннем варианте — алтей, бузина черная, крушина, лавровый лист и молочный сахар, в вечернем — лист сенны, фенхель, мята перечная, чага и все тот же молочный сахар.

У этих таблеток, что существенно, нет противопоказаний.

Крушина и сенна, входящие в «Добро и силу», улучшают работу кишечника. При пониженном питании, и тем более голодании, это немаловажно: почти перестав употреблять с пищей растительную клетчатку, человек снижает перистальтику своего кишечника. И, хотя отходы минимизируются, все же их необходимо удалять.

Для этой же цели пациентам назначаются легкие слабительные — магnezия и морская капуста в виде сухого порошка. 25-процентный раствор магnezии принимают через день по одной столовой ложке трижды в день, морскую капусту — по чайной ложке порошка, запивая водой, один раз каждый день. Нефрит или аллергическая реакция на йод служат запретом на прием морской капусты. Магnezия в столь сильном разведении почти не проявляет себя в качестве слабительного, зато защищает стенки кишечника от обратного всасывания выводимых шлаков. Морская капуста частично компенсирует соли и микроэлементы, вымываемые из организма при питании с пониженной калорийностью.

Вот сколько «мелочей» сопровождают низкокалорийную диету и голодание. Плюс к ним иглоукалывание через день — иглы в нужных точках снижают аппетит, ослабляют стресс, неизбежный при голодании, и помогают в решении широкого спектра индивидуальных проблем, связанных с хроническими болезнями. Более подробно об иглоукалывании говорить не буду, поскольку это «ручное производство» недоступно

большинству читателей в домашних условиях.

Наконец, самое главное — диета. Здесь возможны четыре варианта, выбирает сам пациент, в зависимости от решаемой задачи.

Вариант самый мягкий — обычное для клиники Зиганшина питание: близко к полудню каша (используются все крупы, кроме манки и шлифованного риса) и до наступления вечера овощное рагу либо овощной суп, в который входят картофель, капуста, лук и совсем немного подсолнечного масла. Хлеб — по согласованию с доктором. Такое питание получают те, кто не столько стремится к радикальному похудению, сколько озабочен подлечиванием хронических недугов.

Вариант для более ощутимого снижения веса исключает хлеб, каши и картофель — остаются одни овощи и фрукты (в виде ежедневного апельсина). Третий вариант, самый распространенный в клинике, допускает только один апельсин в день плюс компот из пяти ягод урюка.

Самый жесткий вариант, для радикального снижения жиров, такой: урюк с апельсином два дня подряд, затем два дня полного отказа от пищи — лишь питьевая вода в неограниченном количестве, потом снова два дня на урюке и апельсине и опять два голодных дня.

Мне Альфред Абдульбарович порекомендовал четвертый, жесткий вариант, который реализовался не медленно: нянечка поставила на стол кружку с урючным компотом, а врач предложил на выбор — то ли сразу съесть дневную норму, то ли отпивать по-

немного, когда хочется есть, и заливать урюк новой порцией воды, а сами ягоды приберечь на ужин.

Чередование двух «урючных» и двух голодных дней — изобретательское ноу-хау доктора Зиганшина. Вообще говоря, так никто не проводит лечебное голодание. Обычно оно делится на три фазы: вход, собственно голодание и выход из него. Длительность каждой фазы одинакова и может составлять от одного дня до сорока двух (верхний предел не изучен). Почему же доктор Зиганшин отверг классическое лечебное голодание? Причин — две.

При голодании свыше двух дней требуется очищение кишечника посредством клизмы. Ну, просто нет в сельской больнице, лишенной водопровода и ватерклозета, подходящих условий для очищения. Но, помимо этого, Зиганшин — противник частых клизм, считает эту меру исключительной, допустимой лишь в случае запора.

Чередующиеся пары «урючных» и голодных дней не просто количественно видоизменили схему лечебного голодания, но сформировали новое качество: здесь фазы входа и выхода раздроблены и фактически ликвидированы как целое. Что не только избавляет от малоприятной процедуры постановки клизмы, но и делает все лечение более безопасным. Ведь самым ответственным и чреватым серьезными заболеваниями всегда является период выхода из голодания. Обычно начинают с разбавленных натуральных соков, плавно увеличивая их концентрацию, потом переходят к жидким кашам, салатам, буквально пропущенным через мясорубку, лишь

затем допускается обычная, да и то строго вегетарианская пища. Обеспечить постепенность выхода удается не всем — на этой фазе, как нигде прежде, требуется сила воли, а значит, велик стресс, связанный с сознательным отказом от пищи для уже уставшего в процессе голодания организма.

Метод Зиганшина гораздо мягче и меньше стрессировует организм. «Урючные» дни приучают его обходиться малым количеством пищи и в то же время не выключают полностью из игры желудочно-кишечный тракт, продолжающий работать «на малых оборотах».

Насколько состоятелен такой метод с физиологической точки зрения? В массовой газете, полагаю, не место для такой дискуссии. Пусть специалисты оценят его на клеточно-молекулярном уровне расщепления работы пищеварительной системы. Но результаты — в пользу Зиганшина. Три года непрерывного применения такого подхода оказались весьма эффективными. При соблюдении пациентом всех условий лечения за время стандартного трехнедельного курса избыточный вес снижается от 7 (меньше не встречалось) до 20 килограммов. При этом наблюдаются многочисленные проявления омолаживающего эффекта лечения: нормализуется давление, уменьшается отложение солей, возрастает гибкость межпозвонковых дисков, падает уровень холестерина и сахара в крови, снижается острота (вплоть до полного исчезновения) симптомов многих хронических заболеваний.

Еще две существенные

«мелочи». В дни полного отказа от приема пищи желательно добавлять в питьевую воду лимон, а также очень малое количество меда (чтобы не получать калории, каковыми он богат). Медо-лимонная вода — основа антистрессового препарата, созданного С.А.Аракеяном, теоретиком и практиком физиологически полезного голодания. Другой добавкой к питью во время голодания являются лук и чеснок — их следует брать в мизерном количестве, не превышающем ноготь большого пальца. Эти бактерицидные продукты доктор Зиганшин считает необходимыми для обеспечения дисбактериоза (?) в кишечнике.

Не имея возможности провести в центре «Надежда» три недели, я удовлетворился сокращенным двухнедельным курсом. В этом варианте у меня было десять «урючных» дней и только четыре голодных — 3-й, 4-й, 7-й и 8-й. На второй неделе голодных дней не было, поскольку в противном случае мне бы пришлось низкокалорийное питание распространить на дорогу домой и первые дни по возвращении. Те, кто проходит полный трехнедельный курс, также последнюю неделю проживают на урючно-апельсиновой диете, реализуя, таким образом, выход из голодания прямо в клинике.

Мой результат оказался таким: сбросил 9 килограммов. Причем снижение веса (я не ленился взвешиваться ежедневно) шло по нисходящей экспоненте: вначале очень быстро — по полтора килограмма в день, потом по килограмму, полкило, триста граммов, сто... По ходу этого снижения несколько раз наблюдались «пюльки» — дни, когда вес стабилизировался.

Важнейшим остается вопрос: как не растерять с таким трудом приобретенное достижение? Альфред Абдульбарович предупредил меня, что возврат полутора-двух килограммов — явление нормальное и неизбежное: заполнятся те пустоты в желудочно-кишечном тракте, что образуются только при голодании. А вот чтобы стрелка весов не уходила в обратном направлении, требуется мой ежедневный труд. Здесь, как всегда при поддержании чистоты, есть два пути: либо не сорить, либо периодически прибирать. «Не сорить» в данном случае означает отказ от жиров, мучного и сладкого, а еще лучше — вегетарианское питание, которое сам доктор Зиганшин практикует много лет. «Уборкой» могут служить периодические «урючные» дни или сочетание их с днями полного отказа от пищи по той схеме, которой я обучился в клинике Зиганшина.

Григорий МАЛАЙ.

К сведению тех, кто хотел бы пройти описанный выше курс в реабилитационном центре «Надежда». Предварительная запись проводится по телефону: (84366)-52-234, сейчас записывают на осень 2004 года. Добираться до села Ново-Чурилово, где расположена клиника, от Казани на электропоезде (направление — Вятские Поляны), идущем со всеми остановками (экспрессы не годятся), станция «880-й километр».

После того, как в № 16 (244) вестника «ЗОЖ» за 2003 год мы открыли рубрику «Вопрос–ответ», получили немало писем, в которых читатели просят дать добрый совет, подсказать, как лечить ту или иную болезнь. Письма, в общем-то, тревожные, и мы на них непременно ответим, на некоторые — уже сегодня. Итак...

В ГОЛОВЕ ПОСТОЯННЫЙ ШУМ

Мне 20 лет, в детстве застудила уши. И вот результат: звуки и шорохи слышу хорошо, а вот слова иногда не разбираю, да еще мучает постоянный шум в ушах и голове. Посоветуйте, как с этим справиться.

Адрес: Габбасовой Ирине, 660094 г. Красноярск, ул. Кутузова, д. 87-а, кв. 156.

— Прежде всего, Ирина, вам необходимо обратиться к специалисту, чтобы он поставил точный диагноз, сделать аудиограмму. Аспирин, который вы принимаете, не панацея. Кстати, именно долгий прием медикаментов может быть причиной шума и в ушах, и в голове, — говорит главный оториноларинголог Комитета здравоохранения Москвы, доктор медицинских наук, профессор **Михаил НИКОЛАЕВ**. — Шум может быть вызван затвердением барабанной перепонки, серными выделениями. При дефиците йода в организме тоже возникает головокружение с шумом в ушах. Обязательно надо проверить почки — если они недостаточно продуцируют мозговое вещество и поддерживают функции головного мозга, то это тоже может быть причиной шума в ушах. То есть хочу подчеркнуть: от здорового состояния ушей зависит здоровье всех внутренних органов. И наоборот, тот или иной больной орган может привести к заболеванию ушей и даже к нарушению слуха.

Хочу дать вам несколько рекомендаций. При шуме в ушах приложите к затылку компресс из горчицы или хрена. Когда кожа покраснеет — снимите. Неплохо зарекомендовали себя в борьбе с шумом в ушах и голове витамины А и Е. Препараты, содер-

жащие комбинации этих витаминов, можно купить в аптеке. И еще один совет: попробуйте закапывать (2-3 капли) два раза в день подогретое миндальное масло. Для улучшения слуха ежедневно ешьте по четверти лимона вместе с кожурой. И обязательно побывайте у специалиста!

ПЕСОК ПРОПАЛ, А КАМУШКИ ОСТАЛИСЬ...

Хочу попросить совета, как справиться с застарелыми камнями в печени, УЗИ показало, что «храню» я четыре камня. Полгода пила желчегонные травы, рассталась с песком, а вот камушки остались.

Адрес: Быковой Ольге Григорьевне, 480082 Казахстан, г. Алматы, пос. Алатау, ул. Каипова, д. 6, кв. 1.

Ольге Григорьевне отвечает главный врач Московской городской клинической больницы № 54, кандидат медицинских наук **Виктор НАХАЕВ**.

— Я не знаю, какие желчегонные сборы вы пили, но хочу обратить ваше внимание на необходимость строгого соблюдения диеты. Именно диета призвана способствовать восстановлению функций гепатобилиарной системы, нормальному желчеотделению, предотвращению образования камней в желчном пузыре.

Забудьте о кофе, какао, шоколаде, алкогольных напитках, жареном, соленом, остром. Включите в свой рацион овощные и фруктовые супы, квашеную капусту, ржаной хлеб, мед, компоты, гречневую, перловую рассыпчатые каши, настой шиповника, чернослив, сливы, яйца вкрутую. Если нет медицинских противопоказаний, вы можете съедать ежедневно 600-700 г овощей и фруктов.

Теперь о желчегонных сборах. Вряд ли они выведут из организма камни, тем более — застарелые. Но размельчить их — да, это под силу сборам. Их существует очень и очень много. Приведу несколько, наиболее эффективных, на мой взгляд.

Берем 20 г листьев барбариса обыкновенного и столько же травы мяты перечной и листьев одуванчика, 10 г цветущих верхушек дрока красильного и травы тысячелистника обыкновенного.

Одну столовую ложку сбора заливаем стаканом воды, кипятим 5 минут, 20 минут настаиваем и процеживаем. Принимайте по полстакана 3-4 раза в день до еды. Курс лечения — до трех недель. Затем можно поменять сбор вот на такой: надо взять по 20 г травы чистотела и травы тысячелистника обыкновенного, по 15 г — травы мелиссы лекарственной и травы лапчатки гусиной, 10 г — листьев мяты перечной. Столовую ложку сбора заливаем стаканом кипятка, настаиваем полчаса, процеживаем. Принимать надо по трети стакана 3-4 раза в день до еды в течение трех недель.

Камушки должны размягчиться. Сообщите, пожалуйста, как пойдут у вас дела.

ОТНОСИТЕСЬ К СЕБЕ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ!

Мне 46 лет. Сравнительно недавно стала выписывать «ЗОЖ». Обращаюсь со своей бедой: у меня фиброзная мастопатия правой груди со светлыми выделениями из соска, липома на левой груди. Посоветуйте, что мне делать, есть ли народные средства лечения этого заболевания?

Адрес: Николаенко Любови Николаевне, 356537 Ставропольский край, Петровский район, г. Светлоград, пл. Выставочная, д. 35/7.

— Мастопатия является очень распространенным заболеванием, — говорит врач высшей категории **Наталья ЛАПЕНКОВА**. — Развивается оно у женщин в основном в возрасте после 40 лет. На состояние молочных желез влияют заболевания эндокринной системы, при нарушении функции яичников могут развиваться доброкачественные опухоли молочных желез. Чаще всего мастопатия возникает у нерожавших женщин, у тех, кто сделал в своей жизни много аборт. Конечно же, вам необходимо пройти маммографию, сделать УЗИ, чтобы точно определить характер заболевания. Меня настораживают выделения из соска. Не изменил ли он свою форму? Вам надо быть очень внимательной к себе, постоянно наблюдать за молочными железами. Они должны выглядеть одинаково, не менять форму и размеры. Тщательно осмотрите соски — не втянуты ли они, нет ли плоских участ-

ков кожи в области молочной железы. На ощупь она кажется немного зернистой.

Вы просите сообщить какие-то народные рецепты лечения мастопатии. Попробуйте следующее: возьмите по одной десертной ложке тысячелистника, полевого хвоща, плодов можжевельника и одну столовую ложку кукурузных рылец. Перемешайте, одну столовую ложку сбора залейте одним стаканом кипятка и настаивайте полчаса. Принимать надо по 1/3 стакана три раза в день после еды в течение трех месяцев.

Но, повторю, вам совершенно необходимо обследоваться у маммолога!

ОХ, УЖ ЭТИ ГЛИСТЫ!

Вернулся сын из лагеря, животом мается. Тошнота, рвота. Сделали анализ на яйца-глист, и увы, обнаружили сию «прелесть» — остриц. Подскажите, что делать?

Адрес: Зосимовой Надежде Васильевне, 103498 г. Зеленоград, кор. 415, кв. 79.

Отвечает врач-терапевт Любовь СОКОЛОВА.

— В организме человека паразитирует до 250 видов глистов, или гельминтов, как называл их еще Гиппократ. Часто глистные заболевания называют болезнью грязных рук, немытых овощей и фруктов, плохо проваренной пищи. Острицы паразитируют в конечном отделе тонкого кишечника и в слепой кишке. Когда самки остриц выползают наружу, это вызывает сильный зуд около заднего прохода. На влажной поверхности тела яйца остриц вызревают до заразной стадии. Дети заражаются ими от кошек и собак, от сырой пищи, а также заносят их себе в рот зараженными руками при чесывании.

Как справиться с глистами-острицами? Для их устранения хорошо ставить клизмы из настоя чеснока или вставить дольку чеснока на ночь в прямую кишку. Активным глистогонным средством являются семена груши, а 30 г порошка коры корня кислого граната, если их запивать горячей водой, позволят быстро вывести глисты. Глистогонным средством являются и прокаленные на сковороде семена кориандра, измельченные в порошок.

Их надо принимать по 1 г 3 раза в день.

И ОСЕНЬЮ ГРИПП НЕ БУДЕТ СТРАШЕН

Наступила осень. На улице — то тепло, то дождь льет. Как тут не простудиться, не заболеть тривиальным гриппом! Знаю, стоит кому-то одному в семье подхватить насморк, как по цепочке и дети, и взрослые начинают кашлять, чихать, сморкаться. Что нужно делать для того, чтобы осенью не заболеть гриппом?

Адрес: Ивановой Наталии Ивановне, 107392 Москва, ул. Б. Черкизовская, д. 9, кор. 1, кв. 152.

Нашей читательнице отвечает врач высшей категории, кандидат медицинских наук Анатолий МАНТУХОВ.

— Действительно, межсезонье — раздолье для простудных заболеваний. И для гриппа в том числе. В предупреждении этих недугов большое значение имеет состояние иммунобиологической системы человека. А она зависит от поступления в организм достаточного количества витаминов, в первую очередь А и С, микроэлементов, биологически активных веществ. Все это содержится в овощах, фруктах, растениях.

Необходимо ежедневно включать в свой рацион свежие овощи и фрукты: например, можно приготовить салат из сырой тертой моркови с чесноком и майонезом, салат с тертой сырой свеклой и яблоком, чесноком, орехами, майонезом.

Наверняка у многих читателей «ЗОЖ» есть садовые участки. Очень важно запастись лекарственными растениями, такими, как душица, иван-чай, шалфей, зверобой, мята, мелисса. Не помешают листья смородины, березы, малины, облепихи, брусники, мать-и-мачехи, цветки календулы (это любимые всеми ноготки), плоды шиповника, боярышника, рябины. Осенью рекомендую приготовить из всех этих компонентов чай: смешать в равных частях, заварить в термосе кипятком из расчета одна столовая ложка смеси на один стакан кипятка. Пить как чай

по стакану 2-3 раза в день. А после ужина в этот чай можно добавить чайную ложку меда, бруснику, лимон или сок облепихи.

Рекомендую сделать настой сосновой хвои: порезать сосновые иголки, растереть их, залить холодной кипяченой водой из расчета 1:5, настоять примерно 4 часа. Затем процедить, добавить сок лимона и пить по полстакана вечером с медом. Чем полезен этот настой? Он обладает противовоспалительным, противокашлевым, дезинфицирующим свойствами. Помимо этого, настой богат витаминами, которые так необходимы нам.

Хочу сказать, что такими же свойствами обладает настой почек тополя, приготовить его можно так же, как и настой из сосновой хвои. Кстати, неплохо подышать этими настоями.

А если вы все же заболели, сразу ложитесь в постель. Постарайтесь изолировать своих домашних. Часто пейте чай из лекарственных трав, на ночь хорошо добавить в него мед или малину, чтобы пропотеть.

Пригодятся и плоды шиповника. Пять столовых ложек сухих плодов залить литром холодной воды, довести до кипения, кипятить 10 минут, настоять, укутав, примерно 10 часов, процедить. Пить с утра по стакану через 2-3 часа в течение суток. Можно с сахаром, вареньем, медом. Настой разъедает эмаль зубов, поэтому после каждого приема желательно полоскать рот теплой водой. Будет очень неплохо, если в этот день вы поголодаете, пойдет на пользу. При гриппе хорошо пить шиповник в течение недели, постепенно уменьшая количество стаканов.

Хорошо помогает чай из цветков липы и ягод малины (по одной части). Нужно взять две столовые ложки смеси на два стакана кипятка. Прокипятить еще где-то 5-10 минут, процедить. На ночь перед сном выпить одну-две чашки горячего чая.

Конечно же, вам придется вызвать врача, который непременно назначит лечение: таблетки, ингаляции. Но не забывайте и о тех народных средствах борьбы с гриппом, о которых я рассказывал.

**Подготовила
Светлана ПАЛЬМОВА.**

СЕРДЕЧНАЯ БОЛЬ — В ПОЗВОНОЧНИКЕ!

Вы когда-нибудь видели, как выглядит королевский скипетр, епископский жезл или жезл египетских фараонов? — таким необычным вопросом начал нашу беседу мануальный терапевт Центра нетрадиционной медицины Ашот Тигранович ВАРДУМЯН и продолжил:

— Этот символ власти и могущества по форме напоминает схематичный вид мозга и позвоночника — ключевых источников большинства недугов человечества. Кто владеет секретом «здравомыслящей головы» и неиспорченного патологией позвоночника, тот и обладатель полноценной жизни. Собственно, позвоночник в физиологическом плане — это шланг или тяж, коммуникационный канал, передающий информацию из мозга к нервным окончаниям. Общеизвестно, что позвоночник, напоминающий в вертикальном положении букву «S», состоит из 5 отделов — шейного, грудного, поясничного, крестцового и копчикового. Позвонки перемежаются межпозвонковыми дисками, которые выполняют роль амортизаторов при ходьбе, беге, прыжках.

Хрящеобразные «шайбочки», соединяющие смежные позвонки и удерживающие их от смещения при нагрузке, представляют собой фиброзное кольцо со студенистым ядром в центре. Диски на 85% насыщены водой, благодаря чему обеспечиваются гибкость и эластичность позвоночника. Наиболее подвижные шейные и поясничные позвонки повреждаются чаще всего.

Каждый позвонок — это своего рода кран, клапан. Стоит ему закрыться, как происходит сбой, блокировка информации, поступающей из мозга. Получается, что ниже поврежденного позвонка ощущается недостаток информации, а выше — ее переизбыток. Оказывается, что результатом этого становятся вос-

палительные процессы и опухоли.

По мере старения диски изнашиваются. К 30-50 годам они теряют свою способность накапливать воду, становятся менее эластичными, сплющиваются. Позвоночнику все труднее компенсировать ослабленность дисков. Стоит сделать неловкое резкое движение, поднять тяжесть, переохладиться или испытать стресс, как переживающий «дистрофию» опорно-двигательный аппарат отвечает мышечным спазмом и болью. При смещении межпозвонковых дисков может произойти сдавливание спинного мозга или нервных корешков, вызывающих мышечную слабость нижних конечностей и боль в пояснице.

В повседневной жизни, когда возникает боль в определенном внутреннем органе или нарушается его функциональная деятельность, люди обращаются к врачам, и начинается лечение с помощью лекарств или специальной аппаратуры именно этого органа. А конкретная болезнь зачастую ничего общего ни с поставленным диагнозом, ни с назначенным лечением не имеет.

Однажды я получил сообщение из Еревана, что мой старший брат очень серьезно заболел. Колющие, режущие боли в сердце, поднялось давление, в общем, дело дрянь. Я срочно вылетел к нему. Между тем он проходил консультации то у одного, то у другого врача. Я попытался обратить его внимание на позвоночник, но от моих рекомендаций все родные только отмахивались — мнение младшего в семье

значит немного. Наконец через неделю медицинский консилиум пришел к тому же выводу, что и я: боль вызвана мышечной блокадой межпозвонковых дисков, которая привела к межреберной невралгии. И лечение сердца не только малоэффективно, но и вредно. Надо прежде всего освободить защемленный нерв, из-за которого возник режим сердечной перегрузки, то есть ликвидировать причину и источник заболевания.

Сложность лечения подобных недугов состоит в индивидуальности проявлений болезни — в виде обострения ишемии, астмы, простатита или чего-то другого.

Случается, что диски по мере износа выдавливаются из своего естественного вместилища, образуя грыжу. Если этот «нарост» выпячивается вперед или вбок, то особой боли он не вызывает, а если — назад, то «прострел» спины неизбежен. А спровоцировать полный разрыв фиброзного кольца с выходом ядра, то есть грыжу межпозвонкового диска, может чрезмерная нагрузка, вызванная чиханием, кашлем или напряжением мышц брюшного пресса. Здесь играет роль не только объем физической нагрузки и развитость мышц, но и правильность расположения позвонков относительно друг друга. Провести коррекцию позвоночника может лишь опытный мануальщик.

Кстати, операции по удалению грыжи, которыми так увлекаются зарубежные хирурги, да и наши, требуются лишь в исключительных случаях. Не исправляя

положение позвоночника, они лишь временно могут помочь больному, если только не чреватые серьезными осложнениями. Между тем большинство грыж поддаются лечению без оперативного вмешательства!

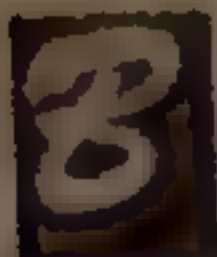
Как же бороться с остеохондрозной напастью? Главный враг позвоночника — малоподвижность. Кинезиотерапия — лечение движением, а не покоем, помогает избавиться от проблем с позвоночником. А длительное пребывание больного в постели — более 1-2 дней — не только не приносит пользы, но и не дает облегчения.

Для профилактики блокады дисков полезны упражнения, тренирующие короткие мышцы спины и шеи. Это боковые наклоны, вроде «насоса», а также вращательные движения туловища и шеи вокруг вертикальной оси.

То есть, дабы избежать неприятностей с позвоночником, необходимо постоянно тренировать мышцы спины, выполняя простейшие упражнения. Вот они:

«Кошка добрая и злая». Встаньте на четвереньки, опираясь на колени и выпрямленные руки, и прогибайте спину поочередно вверх и вниз, соответственно запрокидывая голову назад и опуская к полу. В верхней и нижней точках прогиба немного задержитесь, словно потягивающаяся кошка.

«Нырок». Представьте, что вам предстоит проползти под низко натянутой колючей проволокой. Опираясь на локти, медленно прогибайтесь и, не сдвигаясь с места, «про-



ползайте», почти касаясь пола, а затем поднимайте переднюю часть тела, выпрямляя локти, будто выныриваете из-под воды. В обратном порядке движений возвращайтесь в исходное положение.

«Поплавок». Лежа на животе, одновременно поднимайте вытянутые руки и ноги, прогибаясь в спине.

«Скручивание». Противоположные для позвоночника скручивающие движения позволяют его постепенно растянуть. Встаньте на четвереньки и, не отрывая коленей и кистей рук от пола, опускайте таз влево и вправо. Другой вариант: ложитесь на спину. Левую стопу поставьте на колено слегка согнутой другой ноги. Поворачивая голову влево, одновременно старайтесь дотянуться до пола справа левым коленом.

(Однако при защемлении в поясничном отделе позвоночника или грыже упражнения на скручивание противопоказаны, как и обычный массаж. Зато массаж необходим при грудном остеохондрозе).

Успех зависит от методичности и регулярности выполнения упражнений. Заниматься советую перед сном, поскольку диски имеют тенденцию «осаживаться» днем. Естественно, что тренировочный ассортимент значительно шире, хотя и не стоит чрезмерно его увеличивать — 10-15 минут в день вполне достаточно. Но каждый сам в состоянии подобрать соответствующий комплекс, включив в него всевозможные висы, «ножницы» и пр. На работе можно даже использовать «сидячую» физкультуру. Не стесняйтесь почаще потягиваться, напрягайте мышцы живота, наклоняйте голову, вращайте ею.

Ну, а, занимаясь спортом, помните, что наиболее опасны для позвоночника из-за скручивающих движений теннис, хоккей, фут-

бол. Мне, к сожалению, приходится иметь дело с жертвами родительских увлечений фигурным катанием. Ребятушки с неокрепшим еще позвоночником часто падают, у малолеток диски так и «летят». А взрослые не задумываются о том, что мальчишкам это грозит в будущем импотенцией, а девочкам — бесплодием.

Впрочем, что касается вреда, который мы сами себе наносим, то, увы, примеров тому — несть числа. Иглоукалывание наряду с мануальной терапией — наиболее надежные способы коррекции позвоночника. Однако сколько «кустарщины» здесь встречается! Биологически активные точки — вещь очень тонкая. И ошибаясь в определении их местоположения, а рядом иногда находятся несовместимые точки, можно путем неосторожного воздействия добиться прямо противоположного результата.

Еще одно недоразумение связано с увлечением жестким ложем для сна. Если выпрямлять позвоночник, лежа на твердых досках, то осевая нагрузка на позвонки и диски неизбежно возрастает, а с ней усиливается и опасность остеохондроза. При болях в спине можно обмотать поясницу скрученным полотенцем, чтобы чувствовать себя более комфортно. Толщину «прокладки» подбирают экспериментально. Матрас должен быть в меру мягким и в меру твердым, чтобы естественное положение позвоночника не нарушалось. То же касается и подушки.

Спать на валике или полне с соблюдением его размеров можно лишь на спине. А повернувшись на бок, вы рискуете свернуть шею. Лучше маленькая «думочка», которую тысячами лет используют разные народы.

Тем, у кого работа связана с вибрацией, подня-

тием тяжестей, следует завести некое подобие пояса штангиста. Возьмите картон 12 см шириной. Обшейте его хлопчатобумажной или, еще лучше, шерстяной тканью (при контакте тела с шерстью образуется согревающее кожное статическое электричество). Перед уборкой, стиркой, поднятием тяжестей надевайте его, завязывая на животе, а в период обострения носите постоянно.

И все же призываю вас каждые полгода посещать врача, проверяя состояние своего позвоночника. Лучше, если это будет комплексное обследование, включая рентген и магниторезонансную томографию. А в порядке профилактики старайтесь поддерживать нейтральный изгиб в пояснице. Глубокий прогиб и сутулость означают боли в спине.

Подготовила
Юлия КИРИЛЛОВА.

«ЗОЖ»: Почта вестника, несмотря на сегодняшнее отрицание официальной медициной даже термина «радикулит», постоянно приносит массу народных рецептов спасения от болей в спине. Тут и непременно баня, и парная, всевозможные хвойные ванны и растирания, мешочки с нагретой солью и песком, пояса из собачьей, верблюжьей, овечьей шерсти. А Валентина Михайловна Васильева с Сахалина (ее адрес: 694417 Сахалинская обл., Тымовский р-н, с. Арги-Паги, ул. 9-й Пятилетки, д. 7, кв. 1) прислала нам вырезку из газеты «Вестник пограничника» за 1959 г. Фельдшер с 59-летним стажем, она рассказала, что много лет успешно лечит с помощью описанного там метода смоленского фельдшера Степана Лавровича Лаврова.

Лавров более полувека применял свой способ в родном Тумановском районе, потом в смоленских клиниках ему доверили хроников с запущенными формами невралгических заболеваний, по результатам врачевания которых ученый совет решил рекомендовать открытие Лаврова Минздраву страны.

Метод Лаврова очень прост: на пергаментную бумагу намазывают слой кислого ржаного теста (опары) и покрывают его марлей. В поясницу втирают ладонью очищенный скипидар по 5 г в 3-4 приема (всего 15-20 г) до появления легкого покраснения и ощущения тепла. Затем накладывают на поясницу приготовленное тесто, а поверх пергамента — слой ваты. Через 10-15 минут больной начинает чувствовать покалывание. Компресс держат 1 час. (Если сильно жжет, можно сократить до 40 минут во избежание ожога). Сняв компресс, вытирают это место ватой, не смывая остатки теста водой и не смазывая кожу вазелином. Ощущение тепла держится несколько часов. Одновременно с этой процедурой стоит принять 2,7 г соды, запив ее половиной стакана теплого молока.

Приготовленное на дрожжах или опаре тесто хранится несколько дней и годится для употребления, даже если покроется плесенью. Как правило, после трех подобных компрессов боли исчезают. (О своем образной «лепешке от радикулита» «ЗОЖ» рассказывал в №6 (210) за 2002 г.). Это один из самых эффективных способов, как сообщает, основываясь на своем опыте, Валентина Михайловна. Она хочет, чтобы все зожевцы знали имя автора волшебного «компресса» — замечательного смоленского фельдшера Лаврова.

Борис БОЛОТОВ: НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕНИЯ РАКА ЖЕЛУДКА И ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Мы продолжаем публиковать методику лечения рака Бориса Болотова, начатую в предыдущих номерах вестника (№ 15, 16 за этот год). Сегодня речь пойдет о раке желудка и еще раз о восстановлении желудочно-кишечного тракта. Это — принципиально важный момент болотовской методики, имеющий значение при всех разновидностях рака и лежащий, так сказать, в основе прочих заболеваний. Поэтому обратите на этот материал особое внимание.

Рак желудка принципиально возможен только при его нулевой кислотности, при которой большую часть времени желудочный сок бывает щелочным. Понижение кислотно-щелочного баланса организма возможно главным образом из-за двух причин:

1. Нарушение функции луковицы 12-перстной кишки.

2. Нарушение правильной схемы пищеварения.

Действительно, в здоровом организме желудок всегда имеет кислую среду, так как пепсиногены и соляная кислота, составляющие желудочный сок, всегда имеют рН сильной кислоты (рН = 1,2). В то же время в 12-перстной кишке желчь и трипсинагены составляют смесь сильных щелочей, рН которых может доходить до 10-12 единиц. Кислотная смесь желудочных соков предназначена для разваривания клеточной массы животного происхождения, а щелочная смесь 12-перстной кишки предназначена для разваривания растительной пищи. Кислая среда желудка отделена от щелочной среды 12-перстной кишки специальным мышечным клапаном, расположенным в привратнике луковицы 12-перстной кишки. И если этот клапан поврежден, то щелочные вещества 12-перстной кишки начинают проникать в желудок и вступать в химическую реакцию нейтрализации. Опытный факт такой нейтрализации показывает, что желудочные

соки, нейтрализуясь, выделяют много газов и солей. Соли поступают в организм, забивая его микроструктуру, а газы в виде отрыжек удаляются из организма. Поэтому, если замечается повышенное газовыделение (метеоризм) из организма или частые отрыжки, то надо считать, что в ЖКТ нарушен кислотно-щелочной баланс, при котором кислоты и щелочи гасятся друг в друге.

Вот именно это и является наиболее опасным с точки зрения заболевания раком.

Поэтому первоочередной задачей лечения рака, в каком бы месте он ни развивался, является восстановление кислотно-щелочного баланса в организме.

Зная о том, что кислотно-щелочной баланс организма связан с исправностью работы ЖКТ и зависит от режима питания, необходимо и лечение рака начинать с окисления организма путем:

1) восстановления всех элементов ЖКТ;

2) окисления организма за счет потребления ферментов, жирных кислот, витаминов и других окислителей.

Если болезнь оказалась запущенной и больной страдает от сильных болей, свидетельствующих о том, что болезнь зашла за четвертую стадию, то первоочередным в лечении болезни является снятие всех болей не за счет анестезирующих или наркотических препаратов, а за

счет пептидов, кислых ферментов, жирных кислот, которые описаны в предыдущем материале, опубликованном в номере 17 вестника «ЗОЖ» за этот год.

При раке печени хорошо снимают боли пептиды ферментов будры, пажиты, редьки (черной), безвременника и др.

При раке желудка прекрасным ферментом, в том числе, является фермент чистотела. Ведь если наркотик действует только на время своего присутствия в организме, то фермент чистотела полностью снимает боли, которые потом больше не возникают совершенно.

Когда боли будут утихомирены, необходимо приступить к восстановлению желудочно-кишечного тракта до полного его комфорта, при котором больной смог бы кушать без нормы мяса, рыбу, яйца, молочные продукты и грибы со всеми острыми пряностями.

Если больной хирургическим операциям не подвергался, то более 80% случаев излечения ЖКТ можно добиться исключительно процедурами со жмыхами, приемом кислых ферментов, жирных кислот, мукополисахаридов, соли, соляной и серной кислот.

Несколько замечаний по поводу употребления жмыхов

1. Перед едой, когда появляется аппетит, необходимо проглотить в виде шариков жмых овощей, но так, чтобы их во рту не пережевывать. Общий объем жмыха разового приема должен составлять не менее двух-четырех столовых ложек.

2. В качестве материала для жмыхов необходимо выбирать растения, наиболее благоприятствующие лечению ЖКТ и всего организма в целом. Так, при изжоге надо глотать жмыхи моркови в течение нескольких

дней перед едой с последующим переходом на жмыхи из капусты или подорожника. При наличии у больного еще и гипертонии ему целесообразно глотать жмыхи красной свеклы или рябины (черной).

При сопутствующих болезнях печени глотают жмыхи из корня петрушки, при астме — черной редьки, при поносах (колитах) — жмыхи клубней сырого картофеля, при лейкозах — жмыхи яблок или абрикос, при диабете — жмыхи цикория, черники или ястребинки.

3. После этой процедуры кушать только тогда, когда вновь появится аппетит. Если он появится не позже, чем через час, то кушать можно, а если аппетит появится с большой задержкой, то процедура повторяется до тех пор, пока жмыхи при их употреблении будут не способны срывать аппетит на продолжительное время.

Основная методика

Процесс восстановления ЖКТ должен одновременно сопровождаться и лечением болезни рака по основной методике, опубликованной в прошлом номере. Повторим кратко ее положения:

1. Утром за 30-40 минут до завтрака — прием жмыхов.

2. Прием фермента (кваса) от 1 столовой ложки до одного стакана 3-4 раза в день через 30-40 минут после завтрака; и далее — за 30-40 минут до еды. Рецепт приготовления фермента:

3 литра воды, 1 стакан сахара, полстакана травы чистотела (завернутой в марлевый мешок с грузом, чтобы он опустился на дно банки), 1 чайная ложка сметаны. Все компоненты смешать в стеклянной банке. Настаивать при комнатной температуре 2-3 недели, завязав горлышко посуды марлей в 2-3 слоя.

При раке желудка, кроме частоты, можно приготовить ферменты из подорожника, укропа, фенхеля, полыни, тмина, корицы, горчицы, чеснока, лука.

3. Во время еды прием по 1-2 столовые ложки соляной кислоты (1 ст. ложку концентрированной HCl развести в 0,5 литра воды) или царской водки по следующему рецепту:

1 литр воды, 1 столовая ложка концентрированной соляной кислоты (38%), 1 столовая ложка концентрированной серной кислоты (98%), полстакана виноградного уксуса (9%), 4 таблетки нитроглицерина (содержащего азотную кислоту). Все компоненты смешать.

4. После еды через 15-30 минут – чай на одном из нижеприведенных лекарственных растений.

2 чайные ложки серосодержащего сухого растения (плоды малины, цветы липы, цветы мать-и-мачехи, фиалки, ромашки, почки березы, кипрей) залить стаканом кипятка, настоять 15 минут и выпить.

5. В течение дня: уксусные компрессы на опухоль, а также прием внутрь 9 % виноградного уксуса по 1 столовой ложке на 0,5 стакана воды или кислого молока, йогурта, простокваши, чая 10-15 раз (до снятия болей). Употребление соли (по 1 грамму), соленого сала, соленой сельди, хрящей.

6. На ночь: прием 0,5 стакана подсолненного сока, полученного при приготовлении жмыхов.

Процедуры по разогреву организма

После проведения указанных процедур в течение 1-1,5 месяцев, когда организм будет окислен, его разрешается усиленно разогревать (особенно в случае опухолей). При этом после обогрева необходимо обтереть тело уксусными настойками из аира, девясила, ослы, багульника, каланхоэ, алоэ и растений семейства аралиевых. Настойки приготавливаются так:

0,5 стакана сухого растения настаивают в 0,5 литра 9% яблочного уксуса в плотно закрытой посуде в течение 2 дней.

Следует ежедневно принимать **горячие ванны** с морской солью в течение месяца. Далее, через каждую неделю, частоту приема понижают до 3 раз в неделю, 2 раз в неделю, 1 раза в неделю. Тело желательно один раз в неделю после купания пересыпать солью. При этом необходимо отдохнуть в постели вместе с солью. В рационе питания необходимо увеличить потребление соли, особенно со свежими овощами и их соками, а также соленого сала, мяса, рыбы.

После утренних прогулок необходимо организовать обтирание кожи **раствором меда и 9% яблочного уксуса в пропорции 1:10.**

Облучение слабыми потоками электронов

Для стимуляции клеточного деления, необходимо обеспечить для организма солнечные и искусственные ванны с облучением слабыми потоками электронов. Зная о том, что слабые потоки электронов необходимы для бета-синтеза (они могут формироваться при горении дров), можно для ночного сна пользоваться кирпичной русской печью, так как глиняные обожженные кирпичи создают хороший живительный поток электронов для бета-синтеза.

В летние дни очень полезно сидеть у костра, есть печеную картошку с солью, запивая кислым молоком. Костры также создают очень хороший фон электронов, необходимый для стимуляции процессов бета-синтеза.

Зону опухоли иногда, кроме всего, целесообразно облучать потоком электронов, возникающих от нагретого докрасна куска железа. При этом надо быть осторожным и случайно не обжечься. Место облучения необходимо накрыть тонкой суконкой. Длительность процедур около 5-10 минут. После электронного облучения кожу надо обтереть уксусно-медовым раствором (см. выше), а потом берут кусочек жирной соленой рыбы и им обтирают кожу. Такие процедуры необходимо делать каждый день в те-

чение двух-трех месяцев до полного исчезновения признаков опухоли.

Питание

Диету необходимо постепенно обогащать более мясной пищей с острыми приправами, но нельзя отрываться от правила «парности», при котором мясные и растительные блюда находятся в наиболее рациональном соотношении при усвоении их организмом. Так, сосиски легче усваиваются с капустой, а пирожки – с мясом, картошка – с рыбой или кислым молоком, мучные блюда – с молоком (клецки, макароны, лапша), холодцы легко усваиваются с горчицей, а сыры – с хреном. Пельмени идут с перцем и уксусом. Рыбные фарши – с маслинами или лимоном, а мясо птиц – с яблоками. Хлеб хорошо усваивается с маслом или творогом, а творог идет со сметаной или медом. Хлеб хорошо усваивается и с молоком. С молоком прекрасно усваиваются ягоды (земляника, малина, клубника, черника, брусника, ежевика, шелковица и др.). Все каши сдабриваются сливочным маслом, кроме кукурузной, а также гороха, фасоли, сои, бобов, чечевицы, в которые добавляется растительное масло.

Первые блюда в рационах должны быть такими, которые требуют для своего переваривания сильные (крепкие) желудочные соки. К таковым относятся блюда из мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов, грибов. А супы, борщи, похлебки, содержащие в большом количестве

жидкости, должны употребляться в виде **вторых блюд**. В противном случае будет сильно понижена концентрация желудочных соков и они в таком виде не будут способны растворять грубые пищевые материалы. Супы и борщи так же, как и компоты, целесообразно употреблять через 10-30 мин. после первых блюд по данной схеме.

В рацион пищи должны поступать преимущественно мясо, рыба, яйца (в том числе и сырые), молочные продукты, грибы, а также всевозможные квашения: капусты, огурцов, помидоров, яблок, свеклы, репы, редьки, редиски, турнепса, брюквы, земляной груши, картофеля, кукурузы, гороха, фасоли, бобов, овса, пшена, толокна, полбы, ячменя, гречки, риса, орехов, крапивы, клевера, люпина, донника, каштана (цветов), ревеня, щавеля, лука, чеснока.

Человек же в своем рационе применяет слишком ограниченный набор квашений. Этого при болезни раком допускать нельзя. Надо проквашивать как можно больше овощей или семян, а каши и мучные блюда надо приготавливать только из проквашенных семян и кислого теста.

Кушать надо по принципу Инь-Янь, то есть не то, что полезно, а то, что вкусно. Оно только тогда будет и полезно для больного, и питательно, и калорийно, и витаминно.

Материал подготовил
Сергей АНДРУСЕНКО.

«ЗОЖ»: Мы ищем специалистов, которые могли бы прокомментировать эту методику, но пока – безрезультатно. Дело, конечно, осложняется тем, что методика Болотова лежит на стыке нескольких наук – химии, биологии, медицины и физики, а современные специалисты, сколь бы глубоки ни были их знания, остаются только в рамках своей науки.

Что ж, те, кто хочет, и те, кому терять уже ничего, могут попробовать эту методику на себе. Сам Болотов регулярно в профилактических целях употребляет и царскую водку, и ферменты, и чай, и в свои 73 года не имеет карты в районной поликлинике, так как ни разу туда не обращался, и чувствует себя превосходно.

Может, основания для оптимизма у Бориса Васильевича все-таки есть?

ПОЛЕЗНАЯ И СЛАДШЕ САХАРА

Была я недавно у своей хорошей знакомой. Сели пить чай. У хозяина дома, как оказалось, уровень сахара повышен, и мне показали заменитель сахара, которым он пользуется. Показали как любителю лекарственных и пищевых трав. И я среди прочих ингредиентов увидела знакомое название «Stevia».

Это растение стоит того, чтобы о нем рассказать.

Родина этого невысокого (до 1 метра) растения — север Парагвая на границе с Бразилией. Местные жители называли его «Каа-эхэ», что в переводе означало «сладкие листья», и это полностью соответствует действительности. Листики сладкие — рви и жуй на здоровье.

В 16-м веке испанские колонизаторы обратили внимание на это сладкое растение, попытались доставить его в Европу, но безрезультатно. И о растении забыли до конца 19-го века.

В 1887 г. южноамериканский естествоиспытатель Антонио Мойсес Бертони снова «открыл» стевию. Он описал, изучил и классифицировал растение как ботаник и дал название: *Stevia Rebaudiana* — в честь Овидия Ребауди, ученого, который впервые провел химический анализ сладкого сока стевии. И после этого...

Вы думаете, что началось широкое распространение стевии по всему миру? Вы ошибаетесь. Стевия снова была забыта.

В 1931 г. два французских химика Бридель и Лавиелле вновь «открыли» стевию, выделили экстракт, из которого получили белый кристаллический порошок. Назвали порошок «стевиозид». После многочисленных исследований оказалось, что порошок

Мы не однажды говорили о том, что «ЗОЖ» читают в Америке. И не только читают, но и пишут нам письма, участвуя в общей работе по выпуску вестника. К числу таких людей относится жительница Нью-Йорка Анна Немеровская.

Сегодня мы представляем на суд читателей ее работу, которая, на наш взгляд, может сыграть весьма положительную роль в жизни людей, страдающих диабетом. Впрочем, и не только их.

этот в 300 раз слаще сахара и, что самое важное, не дает никаких побочных эффектов.

Примерно в это же время, в середине 30-х годов, Николай Иванович Вавилов привез из Парагвайской экспедиции семена стевии, чтобы высадить их в России. Но, увы, Н.И.Вавилова вскоре репрессировали.

В 1941 г. в Англии вспомнили об этом удивительном растении, но шла война, было не до экзотических растений и их исследований.

А парагвайцы тем временем продолжали жевать сладкие листочки.

В 1950 г. парагвайские и бразильские ученые наконец обратили внимание на свое родное уникальное богатство и, изучив *Stevia Rebaudiana*, начали применять его для лечения диабета и повышения уровня энергии.

В 1974 г. китайский исследователь (выходец из Тайваня) д-р Тей Фу Чен посетил Парагвай и Бразилию специально для более близкого ознакомления со стевией. Он применил китайский безалкогольный метод экстракции, который убрал чуть горьковатое «послевкусие» и зеленый цвет. Получился прекрасный концентрированный экстракт, сладкий и полезный.

Д-р Тей Фу Чен привез эту технологию и экстракт в США и надеялся, что его встретят с распростертыми объятиями.

Отчего же люди не перестали употреблять сахар, который провоцирует диабет, нарушение обмена веществ, ожирение, кариес?..

Что заставляет людей употреблять сахарозаменители, которые могут вызвать головные боли, психические заболевания, потерю памяти, бессонницу?..

На заменителях сахара, в основном Аспартаме и его производных, американская фармакологическая индустрия делает миллиарды долларов, неужели они так легко сдадут свои рынки сбыта?!

«Раздаются серьезные требования ограничить производство Аспартама, длительное употребление которого вызывает серьезные психические заболевания. Сообщения об этом опубликовал американский журнал «International Sugar Report» в 1985—88 годах. В частности, директор Института медицинских исследований д-р Робертс (Палм-Бич, Флорида) сообщает, что из 551 обследованного больного, употреблявшего Аспартам, у 157 (28%), 12 потеряли зрение на один или оба глаза, около трети страдали от головных болей и других недугов».

Б.Чудновский.

Исследования последних лет дают еще более ужасающие результаты.

И после всего этого мы видим Аспартам или Нутрасвит на каждом столе рядом с сахаром.

Тем временем в Парагвай приехал японский профессор Сумида по программе ЮНЕСКО. Он обратил внимание на стевию и...

С тех пор Япония является одним из основных импортеров стевии из Парагвая и Бразилии, основным производителем, одним из основных потребителей стевии в мире. Японские ученые Хидео Фуджита, Томоёши, Едахино, М.Ябу и другие обнаруживают все больше и больше полезных свойств стевии: сильные антибактерицидные, антидрожжевые и антигрибковые свойства.

Парагвайские ученые продолжают исследовать результаты воздействия стевии на больных диабетом и гипогликемией. (Выступают с этими исследованиями на 7-м Международном конгрессе по вопросам диабета в Буэнос-Айресе, авг. 1970 г., в Амстердаме на 28-м конгрессе бразильских ученых...).

Вернемся к доктору Тей Фу Чену. Он — знаток восточных трав и западной фармакопеи, исследователь, обладающий упорством и настойчивостью, — не сдавался. Он «боролся» с FDA (Food and Drug Administration) — государственная организация по контролю за пищевыми и лекарственными препаратами, — добиваясь признать стевию в качестве диетической добавки. И в 1995 году добился! Теперь, после Парагвая, Бразилии, Японии, Франции и Англии, мы, американцы, можем употреблять стевию. Наконец-то!

Итак, подведем итоги: Стевия —

«...Это субтропическое растение образует в процессе своей жизнедеятельности вещества, единственные в своем роде. Эти вещества, отнесенные

А классу дитерпеновых гликозидов, обладают следующими уникальными свойствами:

— практически не содержат калорий, способствуя потере веса, стабилизируя обмен веществ;

— обладая гипогликемическими свойствами, способствуют снижению содержания сахара в организме людей, страдающих сахарным диабетом;

— не вызывают кариеса зубов у детей и могут применяться для коррегирования вкуса лекарственных препаратов...».

Б.Чудновский.

Кроме этого, стевия:

— улучшает работу поджелудочной железы;

— нормализует давление;

— повышает энергетический уровень;

— помогает бороться с чувством голода;

— уменьшает боль в мышцах после упражнений;

— усиливает концентрацию внимания;

— предохраняет зубы от порчи;

— заживляет наружные и внутренние раны;

— разглаживает рубцы от свежих ран;

— укрепляет капиллярную систему;

— останавливает кровотечение;

— улучшает пищеварение;

— дезинфицирует раны;

— борется с грибками.

И при этом никаких побочных эффектов!

Стевия полезна всем — и больным, и здоровым, и взрослым, и детям.

Экстракт стевии легко растворим в воде и устойчив по отношению к варке.

Попробуйте испечь коржики на меду и стевии вместо сахара. Ведь это вкусно!

А еще: возьмите обыкновенную воду + лимонный сок + экстракт стевии — получится прекрасный лимонад. Поставьте в холодильник, и пусть вы и ваша семья пьют этот чудесный напиток.

Будьте здоровы!

Спрашивайте, звоните, пишите.

Адрес: Ms. Anna Nemerovsky

PO Box 1009

Brooklyn, NY 11235

Tel. 718-743-0652

P.S. А вот из бывших союзных республик самой передовой в освоении стевии оказалась Украина.

Вот что пишет Б.Чудновский:

«В середине 80-х годов

широкомасштабные исследования стевии были начаты на Украине в Научно-исследовательском институте сахарной свеклы лабораторией проблем стевии, которой руководил автор этой статьи. Была разработана технология размножения и выращивания стевии в условиях суровыми зимами, для зоны субтропиков и так далее. Смежные научно-исследовательские учреждения установили полную безвредность стевии и получаемых из нее продуктов, а также разработали рецептуру изготовления различных продуктов, где сахар заменен

стевиозидом. С одного гектара стевии, как минимум, получают 2— 2,5 тонны сухого листа, в котором содержится 7— 8 процентов стевиозида, или 140— 150 кг. Учитывая, что его сладкость в 250— 450 раз больше, чем сахара, выход сладких единиц в пересчете на сахар составляет 35— 40 тонн с гектара при минимальной калорийности. Это в 10 раз больше, чем выход сахара с одного гектара сахарной свеклы, а во сколько раз полезнее — судите сами».

Интересно, как обстоят дела сейчас на независимой Украине?

«ЗОЖ»: Анна Немеровская прислала нам и несколько официальных документов, подтверждающих великую опасность Аспартама (известен еще как Нутрасвит) для здоровья людей. Между тем он и по сей день используется в продуктах питания и особенно в напитках. Поэтому будьте бдительны и обратите внимание на стевию. Она есть в России, садоводы ее разводят, и мы готовы к будущей весне создать в редакции банк семян стевии, чтобы снабдить ею всех читателей, которые решат возделывать ее на своих участках.

Что касается Украины, то судьба исследований Чудновского нам пока неизвестна. Поинтересуйтесь и, конечно же, будем благодарны всем, кто расскажет нам о стевии и пришлет ее семена (оплата, к стати, гарантирована).

Наконец, для тех, кто «созрел» испытать воздействие стевии на себе, сообщаем, что и сухая трава стевии, и различные препараты из нее уже поступают в российские аптеки. В московских по крайней мере они есть.

Школа диабета

ПОПЕЙТЕ ОСОБОГО ЧАЙКУ!

Много, очень много людей, страдающих сахарным диабетом. Хочу предложить для них рецепт прекрасного чая, снижающего уровень сахара крови и стимулирующего работу поджелудочной железы.

Нужно взять 30 г корневищ гравилата городского и столько же — травы лапчатки гусиной (серебристой), по 10 г листьев черники и листьев ежевики, 20 г сухих стручков фасоли. Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка на 10-15 минут, дать настояться. Пить чай 3 раза в день по одному стакану после еды.

Листья черники рекомендую собирать перед плодоношением, тог-

да они обладают максимальным свойством снижать уровень сахара и одновременно подлечивать поджелудочную железу.

Больным сахарным диабетом советую пить сок свежих огурцов, а также разбавленный водой сок квашеной капусты. Все это благоприятствует работе поджелудочной железы, поддерживает углеводный обмен в организме.

Адрес: Гладкому Сергею Валентиновичу, 308519 г. Белгород, пос. Северный, ул. Олимпийская, д. 29, кв. 35.

КОЕ-ЧТО О КОРНЯХ ЦИКОРИЯ

Сейчас — осень. Самое время выкапывать корни целебных растений,

в том числе и цикория. Заготавливать их имеет смысл людям, страдающим сахарным диабетом. Дело в том, что отвар корней цикория снижает уровень сахара в крови. Это объясняется тем, что в корнях цикория содержится инулин, который заменяет сахар и улучшает обмен веществ.

Приготовить отвар надо следующим образом: 20 г корней залить 200 мл кипятка, настоять и пить по одной столовой ложке 5-6 раз в день до еды.

Адрес: Фетисову Александру Анатольевичу, 633222, Новосибирская обл., Искитимский район, д. Старо-Соседово.

ПУСТЬ БУДЕТ ПОСЛАН МНЕ ПОКОЙ ДУШЕВНЫЙ

Дорогие читатели вестника «ЗОЖ»! Сегодня, снова обобщив ваши письма, я отвечу сразу на несколько ваших вопросов. Прошу прощения у тех людей, которым я не смогла ответить на письма из-за большой загруженности в работе. Но заверяю вас, что ни одно ваше письмо не осталось без внимания. Я всех вас люблю, рада всем вам помочь и молюсь за ваше здоровье. Я с вами!

Сегодня мы поговорим о панкреатите, целлюлите и бессоннице.

Мне поставили диагноз: панкреатит, говорят, что это заболевание поджелудочной железы. Однако я мало знаю об этом заболевании. Убедительно прошу ответить на мой вопрос.

— Поджелудочная железа — орган маленький, да удаленький. Без этой 15-сантиметровой желёзки невозможно переваривать пищу. В ней вырабатывается инсулин. Кроме того, она производит некоторые другие гормоны. Например, соматостатин, который защищает органы пищеварения от самоедства. Если этого гормона не хватает, то считайте, что язва вам обеспечена.

В отличие от некоторых других органов поджелудочная железа не хватает за много дел сразу, как, например, печень. Однако то немногое, что она делает, настолько важно, что при малейших нарушениях человек получает сильнейший удар.

Причем именно болевой. Ведь поджелудочная лежит на «солнечном сплетении». И чтобы согнуться от боли, достаточно какого-нибудь воспалительного заболевания.

Самая частая проблема поджелудочной железы — панкреатит. Главные причины возникновения болезни — обильная пища, алкоголь. Боли бывают дикие, живот раздувается, как барабан, от поноса некуда деться. Это характерные проявления. Но бывают экзотические.

Когда человек расчесывает кожу, думая, что у него аллергия, а на самом деле виноват панкреатит.

О лечении обострений панкреатита знали еще с незапамятных времен. Именно тогда появился знаменитый «рецепт»: холод, голод и покой. Про голод все понятно — после злоупотреблений не грех полоститься. Холод приглушает воспалительный процесс и снижает боли. Кстати, нельзя прикладывать горячую грелку именно потому, что от этого воспаление только увеличивается. А в покое человек должен находиться потому, что стрессы бывают самым большим провокатором обострения болезни.

В лечении этой болезни очень важное место занимает фитотерапия. Достаточно эффективно используется такой рецепт: лопух большой (корни) — 10 г, полынь горькая (трава) — 10 г, девясил высокий (корни) — 10 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, календула лекарственная (цветки) — 10 г, зверобой продырявленный (трава) — 10 г, сушеница болотная (трава) — 10 г, хвощ полевой (трава) — 10 г, череда трехраздельная (трава) — 10 г и шалфей лекарственный — 10 г. Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 2—3 минуты и настаивать 1 час. Принимать по 100 г за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц.

Вторая важная проблема,

которая возникает при поражениях поджелудочной железы, — сахарный диабет. Я посоветую хорошо зарекомендовавший себя на практике фитосбор при лечении сахарного диабета. Он состоит из нескольких лекарственных растений: побеги черники — 20 г, створки фасоли — 20 г, корень аралии маньчжурской — 10 г, хвощ полевой — 15 г, трава зверобоя — 10 г, цветки ромашки — 10 г. Данный сбор всесторонне оздоравливает организм, способствуя снижению сахара в крови, улучшению гликогенно-образовательной функции печени, а также оказывает общеукрепляющее и противовоспалительное действие.

10 граммов сбора помещают в эмалированную посуду и заливают 2 стаканами горячей воды. Затем 15 минут нагревают на водяной бане, охлаждают, при комнатной температуре 45—50 минут, процеживают. Настой принимают по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 20—30 дней. Через 14 дней курс можно повторить. В течение года проводят 3—4 курса.

Как избавиться от целлюлита? — этот вопрос задают многие молодые девушки.

— Слово «целлюлит» мы услышали совсем недавно. Причем не от врачей. В медицине нет понятия «целлюлит», есть другое — «лишний вес». Его признаки — бугорки и ямки на коже из-за неровно расположенного слоя подкожного жира.

Действительно некрасиво. Но никакого отношения к болезни это не имеет и вреда здоровью не приносит. Расскажу, откуда он берется, этот целлюлит. Природа позаботилась о том, чтобы женщина смогла выносить ребенка, чтобы он выжил даже при неблагоприятных условиях — голоде,

холоде... Поэтому в области бедер и живота у женщин особенно часто откладывается жирок, который и предохраняет ребенка, позволяя ему чувствовать себя комфортно. Но именно эти места и называют сейчас «проблемными зонами», потому что в моде женщины с узкими бедрами. Чтобы избавиться от жировой прослойки, женщинам предлагаются различные пищевые добавки, кремы и другие «чудо-средства». Но, прибегая к ним, вы должны понимать, что вступаете в борьбу с собственной женской природой, с архетипом, который, улыбаясь, смотрит на нас с картин Рубенса и Кустодиева.

Если ваше тело потеряло былую упругость и кожа стала напоминать апельсиновую корку, начните с изменений в питании. Но — разумных. На клеточном уровне тоже существует мышление — клеточное, но мышление. Любое ограничение в еде сразу включает механизм накопления жира. Клетки чувствуют угрозу организму и начинают откладывать питание про запас. В результате, ограничивая себя в еде, вы можете похудеть, но одновременно обзавестись подкожными отложениями жира.

Так что же делать? Ни в коем случае не унывать. Есть проверенные, надежные способы избавления от лишнего подкожного жира. Это танцы, аэробика, бассейн, прогулки на лыжах. Любое движение должно доставлять радость, чтобы она отложилась на клеточном уровне и была принята клеточным мышлением. Только тогда будет позитивный результат. После занятий принимайте расслабляющую ванну (37—38 градусов) с добавлением морской соли. Через 7—10 дней лучше перейти на душ, снизив температуру

воды до 34—35 градусов. Полезен и контрастный душ. Направляйте сильные струи воды на бедра и живот и делайте массаж специальной жесткой рукавичкой. Жировая ткань от этого уплотнится, исчезнет рыхлость. Очень эффективен массаж с солью. Соль «Экстра» смешайте со сливками и доведите до консистенции влажного песка. Этой массой натрите все тело и массируйте «проблемные зоны».

Понимаю, подтянутую, стройную фигуру с упругими формами хочет иметь каждая женщина. Но обмен веществ у всех разный. Если в вашем роду женщины — пышечки, то, вполне вероятно, вам передан наследственный обмен веществ. В этом случае не комплексуйте. Уверю вас: на жизнерадостную женщину-пышечку гораздо приятнее смотреть, чем на изнуряющую себя голодом хмурую страдалицу.

Не могу долго заснуть. Но безумно хочется спать. Что делать?

— Многим людям знакомо состояние, которое называется бессонницей. Бессонница далеко не всегда признак серьезных заболеваний.

Гораздо чаще она возникает как результат определенных непривычных, волнующих ситуаций, которые нарушают деятельность нервной системы и внутренних органов. Такую бессонницу называют ситуационной. Вот о ней-то мы и поговорим.

Оказывается, ваш сон тесно связан с тем, что вы съели на ужин. Вам будет трудно заснуть, если вы ели виноград, груши, инжир, смородину, тыкву, свеклу, капусту, лук и чеснок.

Не менее важная причина бессонницы — неправильный выбор постели. Чтобы сон был крепким, спите на деревянной кровати, постелив белье из натуральных тканей, не электризирующихся во время сна. Но как бы то ни было, с

бессонницей надо бороться. Попробую предложить вам несколько способов, которые помогли моим пациентам наладить здоровый сон.

Хорошо помогает заснуть звук пульсации поверхностной височной артерии. Для этого надо нащупать ее указательным и средним пальцами, положив их на щеку у козелка уха. Если биение артерии не ощущается, следует придавить и отпустить ее несколько раз. Почувствовав пульс, этими же пальцами нужно одновременно закрыть ухо. Вы услышите удары пульса. Начните их мерный счет.

Если у вас лучше развита зрительная память и способность к восприятию зрительных образов, то попробуйте использовать методы, вызывающие утомление внутреннего зрения, например, фиксируйте взгляд на растениях, цвета которых относят к холодным тонам, — синих, голубых, зеленых. При этом они должны быть слабо освещены ночным светильником. Многим замечательно помогает заснуть букет полевых васильков.

Человек издавна использовал успокаивающие, улучшающие сон ароматы. В некоторых странах продаются «сонные» подушки. Но их легко сделать и самим. Для этого нужно запастись подходящими растениями. Хороши для этих целей листья папоротника, лавра благородного, орешника (лещины), цветы бессмертника, шишки хмеля, трава мяты, ромашки, душицы, лепестки розы. Сушить их необходимо быстро, не пересушивая, и хранить в герметичных полиэтиленовых пакетах, пока они не понадобятся.

Основные комбинации растений для набивания «сонных» подушек: лавр и папоротник (1:1), лавр, папоротник, хмель (1:2:3), папоротник, хмель, лавр, мята (3:2:2:1).

Душистые вещества цветов тоже оказывают ярко выраженное снотворное

воздействие. К примеру, душистые вещества розы дают целый букет ассоциаций: прохлады, влажности, нежности, мягкости. Отчасти поэтому роза считается чемпионкой среди цветов, благоприятствующих хорошему сну.

Миллионы людей употребляют синтетические снотворные таблетки, теша себя иллюзией сна. Между тем их применение весьма не безразлично для здоровья: возможно побочное действие препаратов, могут нарушиться функции печени и почек. Кроме того, препарат накапливается в организме, а организм требует все больших и больших доз.

Этих отрицательных свойств лишены растения. Их можно применять как снотворные в виде отваров, чаев, напаров, настоек и просто в свежем виде. Снотворным и одновременно восстанавливающим работоспособность действием обладают растения, усиливающие процессы торможения в центральной нервной системе: синюха лазурная, пустырник, хмель, валериана, пион уклоняющийся.

Королевой растительных снотворных можно считать синюху, несколько слабее по действию пустырник, но оба эти растения в 5—10 раз сильнее валерианы. Хотела бы предложить читателям всеми любимого вестника «ЗОЖ» успокоительный чай. Вот соотношение его составляющих: трава пустырника — 1 часть, листья — 2 части, трава душицы — 2 части, шишки хмеля — 1 часть, трава тимьяна — 2 части. Все травы перемешать и измельчить, одну столовую ложку трав заварить

1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Пить по половине стакана вечером и перед сном. Желаю вам спокойной ночи.

В заключение данной статьи мне хочется дать несколько советов психологической защиты от болезней.

Запомните главное: какая бы неприятность ни произошла, подавите все отрицательные эмоции. После этого спокойно разберите ситуацию. Смириться с самым худшим, что может произойти, а потом начните данную ситуацию улучшать.

У древних инков существовало заклинание: «Пусть будет послан мне покой душевный, чтобы я мог смириться с тем, чего нельзя изменить; пусть будет послана мне сила, чтобы я мог изменить то, что возможно; и пусть хватит мне мудрости, чтобы я отличал первое от второго».

Если вы хорошенько осмыслите это высказывание и возьмете его на вооружение, то ваша жизнь решительно изменится к лучшему. В самом деле, какие мудрые слова! Необходимо смириться с тем, чего мы изменить не можем.

Прежде всего, что бы ни случилось, сохраняйте спокойствие.

Подумайте: реально ли исправить данное положение? Не забывайте, что понять это можно только в спокойном состоянии.

Если пока, именно пока, этого изменить невозможно, то скажите себе: «Это судьба, и пусть пока будет так, ведь могло быть и хуже». Если же ситуацию можно исправить, то тем более не нервничайте, а думайте и действуйте!

«ЗОЖ»: Если возникнет необходимость связаться с Натальей Владимировной Любимовой, она принимает:

в г. Моршанске Тамбовской области в медсанчасти «Автомобилист» ежедневно, кроме среды и выходных дней;

в г. Тамбове в медсанчасти «Автомобилист» 1 раз в неделю.

Телефоны для справок: в Моршанске: 8-075-33-14-81;

в Тамбове: 8-075-2-72-77-90.

Жилетка вместо физиотерапии

Есть такая зловредная болезнь, остеохондроз называется. Мучает многих, и меня — тоже. Так я спасаюсь домашней физиотерапией — за исключением лета круглосуточно ношу жилетки из овечьей шерсти (конечно, не фабричной вязки). На ночь надеваю белую, а утром — темную. Пока спишь, сто раз повернешься в ней, а днем тоже постоянно двигаешься. Благодаря сухому теплу и такому массажу тела у меня теперь ничего не болит, несмотря на возраст 72 года.

Я 40 лет шила на ножной швейной машинке, поэтому нижние суставы всегда двигались, и сейчас ни плоско-стопа, ни шишек нет. Очень люблю прясть вручную овечью шерсть с помощью старинного веретена и обычной кочерги. Целый день не расстаюсь с ними. И врач мне однажды подтвердил, что это очень полезное для здоровья занятие, особенно если поражены суставы верхних конечностей.

Так что не отставайте, зожевские бабушки, беритесь по старинке за веретено! Недаром ведь в прежние времена пряжи отличались долголетием.

Адрес: Лоцининой Валентине Ивановне, 391670 Рязанская обл., п. Кадом, ул. Набережная, д.11.

Пальцем в нос!

Насморк, кашель, ОРЗ, ангина, грипп и другие инфекционные заболевания верхних дыхательных путей доставляют нам обычно много неприятностей. Между тем, почувствовав с носом какие-либо неполадки простудного характера, можно предотвратить надвигающуюся угрозу.

Возьмите кусок темнокоричневого хозяйственного мыла, известного нам еще с доперестроечных времен. Намочите его и намыльте мокрый безымянный палец, которым надо смазать всю внутреннюю поверхность левой и правой ноздри, доставая как можно глубже. Эту процедуру повторяют, как минимум, трижды в день и чаще, едва высохнет в носу, вплоть до полного выздоровления.

Такая смазка полезна для профилактики и хороша на начальной стадии заболевания. Способ известен уже не один десяток лет. Но удивительно, что многие его не знают. Правда, некоторые считают, лучше с недельку поболеть, чем лезть пальцем в нос.

Адрес: Антонову Александру Васильевичу, 681013 Хабаровский край, Комсомольск-на-Амуре, ул. Севастопольская, 48-1.

Бельмо сошло...

В послевоенные годы мы жили на Брянщине, в Комариченском районе. Моя сестра однажды наколола глаз веткой вишни. Мама заподозрила что-то неладное, когда заметила, что дочь очень уж часто трет глаз. Посмотрела и обнаружила на зрачке бельмо размером с крупинку пшена. Пошли в больницу за 10 км. Врач сказал, что медицина тут бессильна, и предложил попробовать народное средство.

Он посоветовал найти кормящую маму, которая родила первенца и до этого не делала аборт. Грудным женским молоком прямо с соска надо брызгать в глаз. Будет сильно жечь, поэтому сестру предстояло крепко держать во время этой процедуры.

С трудом мы отыскали такую женщину, и сестра стала ходить к ней со взрослым провожатым. Забыла, сколько раз она посещала

эти сеансы молочной терапии, но только бельмо благополучно сошло.

Гуданова Т.Р.

Курская обл.,
г. Железногорск.

По совету Ванги

Давно это было — в 1990 году, когда выходил болгарско-советский журнал «Дружба». Там печаталась повесть К. Стоянова о знаменитой Ванге. И был приведен ее рецепт по борьбе с желтухой. Я вспомнила о нем, когда мой сын, пройдя курс лечения в больнице, выписался домой, а не на работу из-за плохих анализов.

Ванга предлагала очень простое средство: в течение трех дней утром на голодный желудок пить сок одного лимона с ложкой питьевой соды. Так сын и сделал и поехал снова сдавать анализы. Врачи очень удивились, потому что за такой короткий срок результаты стали отличными. Теперь и вы знаете этот способ. А я, в свою очередь, хотела попросить помочь мне в решении проблем лечения близорукости и печени.

Адрес: Милютиной Тамаре Фоминичне, 305520 Курская обл., Курский р-н, д.1-я Моква, ул. Школьная, д.62.

Поднимите почку!

Спасибо огромное за труд! «ЗОЖ» люблю, читаю, следую! Газету покупаю и подшиваю уже полтора года. За это время не упоминались гомеопатическое средство «успокой» и «климаксан». А они спасли меня от тяжелых форм депрессии, бессонницы, дистонии и климакса одновременно. Лекарства сравнительно дешевые, отпускаются без рецепта.

Я живу с единственной почкой 31 год. Проопери-

рована была на третьем месяце беременности. После родов обнаружили опущение оставшейся почки. Ведущий врач-уролог научил меня поднимать ее.

Надо лечь на спину так, чтобы область ниже поясницы находилась выше головы, ноги согнуть в коленях. В таком положении легко нащупать «бродягу», и мягкими движениями ладони вернуть ее на место. Затем, немного подождя, предстоит медленно перевернуться набок и очень медленно встать. Поднявшись, надевают почечный бандаж.

Я бандажом не пользовалась, а приспособилась поднимать почку даже в вертикальном положении. С тех пор родила еще одного сына, помогла мужу избавиться от инвалидности и построила с ним два кирпичных дачных дома. В еде все эти годы в первую очередь присутствовали рисово-овсяная каша на воде, фрукты, овощи, творог и по возможности мясо. Вот и все секреты.

Адрес: Петровой Любови Андреевне, 308032 г. Белгород, ул. Степная, 2-911.

Справитесь и с крапивницей, и с себореей!

В рубрике «Отзовитесь» упоминаются заболевания, от которых я успешно избавилась, поэтому хочу дать свои советы.

В юности у меня был такой случай. Я как-то шла по плотине пруда в легком сарафане с пелериной на плечах. С пруда дул прохладный ветер. Когда пришла домой, вдруг почувствовала, что остававшиеся открытыми руки начали зудеть. Взглянув, увидела, как они покрылись сыпью. Мама сказала, что это крапивница, и взялась за лечение.

Нарвала крапивы, запарила в русской печи в

Большим чугуном, вылила отвар в корыто и велела мне опустить туда руки. За три дня подобных процедур от крапивницы не осталось и следа.

Много лет спустя аналогичная сыпь появилась у меня на бедрах. Дело было зимой, свежей крапивы нигде взять. Отправилась к дерматологу. Он выписал какую-то белую «болтушку», но облегчения она мне не принесла. Зуд был неимоверный. И тут я вспомнила о запасенной с лета сушеной крапиве. Приняла аналогичную прошлым «крапивную» ванну, растирая стеблями крапивы тело. Достаточно оказалось трех сеансов. Этим же способом потом лечила и зятя. Помогло.

Очень сильно переживала я и из-за такой напасти, как себорея. Мало того, что донимал сильный зуд, но к тому же всю волосистую часть головы покрыло, как панцирем, даже на шею спускались струпья. Врачи помочь не смогли. Не помню, кто мне подсказал мыть голову сульсеновым мылом. Раз в неделю я намыливала волосы, взбивая пену, и через 20-30 минут смывала все теплой водой. Через некоторое время полностью избавилась от этого недуга.

Еще удобнее, чем мылом, пользоваться пастой «Сульсен». Ее выпускает на Украине ОАО ПКК «Алые паруса» в г. Николаеве (ул. М.Морская, 100). Я покупала пасту в Одессе. Паста, как и мыло, содержит сернистые соединения и питательные вещества для укрепления и роста волос, устраняет перхоть. Пасту втирают круговыми движениями кончиков пальцев в голову, выдерживают полчаса и смывают теплой водой. Аналогичным образом используют пасту для борьбы с себореей в других местах кожи.

Адрес: Антоновой А.В., 446302 Самарская обл., г. Отрадный, ул. Гайдара, 53-43.

«Золотой шар» против рожи

Пишу по просьбе Н.Сафоновой с Сахалина. Я страдала от рожистого воспаления кожи довольно долго, пока приятельница не рассказала, как она сама избавилась от этого недуга.

Нужно взять лепестки цветка «Золотой шар» (можно сухие), положить равномерным слоем на красную шерстяную тряпку (синтетика не годится) и накрыть этой повязкой больное место с помощью эластичного бинта. Мне оказалось достаточно двух недель подобных процедур, чтобы забыть о роже.

А от сухой экземы меня выручила собачка Джекки. Больное место я смазывала сметаной и давала ейлизать. Не помогало даже преднизолон, а Джекки вылечила за просто. Вот такие чудеса!

Адрес: Соболевой Галине Николаевне, 690016 Владивосток, ул. Часовитина, 1-51.

Не ложку, а стакан

В «ЗОЖ» № 15 за 2003 год был опубликован присланный мною рецепт состава для очищения печени и кишечника. Вкралась опечатка. Принимать состав надо не по 1 столовой ложке, как написано в «ЗОЖ», а по полстакана (по 100 г). Дала мне этот рецепт сестра из медсанчасти, где я в 60 лет решила первый раз в жизни сделать чистку кишечника.

2 раза в год, осенью и весной, я принимаю этот состав.

Заодно хочу сообщить, как я избавилась от остеохондроза. С прошлого года, с августа, не могла поднять левую руку.

Лечилась только по «ЗОЖ», так как процедуры в больнице не помогали. А ведь там все платно. И вот в № 21 за

2002 г. прочитала про сабельник. Сделала настой на водке, втирала на ночь и пила по каплям. Помогло. Какое счастье и удовольствие, когда можешь поднять руку, крутить-вертеть ею, как хочешь — как можешь.

По утрам делаю тибетскую гимнастику. Ем рис по утрам, несоленый, сваренный на воде. Помогает.

И еще. От сухой мозоли между пальцами ног избавилась, на ночь привязывая листья золотого уса, помню, чтобы был сок, привяжу и ночь не снимаю, 3 процедуры — и нет мозоли. Все прошло.

Адрес: Зюзиной Марии Васильевны, 445035 г. Тольятти, до востребования.

От ангины

Во время войны лекарств не было, люди сами старались лечиться. Я была подростком. Услышала в районном магазине разговор двух женщин. Одна давала совет другой, как лечить ангину. Надо взять луковицу и головку чеснока, все измельчить, перемешать и положить в кулечек из бумаги. Сверху завернуть, а снизу оторвать, чтобы была дырочка. Кулечек дырочкой положить в рот и вдыхать в себя. Будет прожигать горло. Вдыхать до тех пор, пока будет жечь. За один раз, может, не пройдет. Еще сделать.

От кашля я лечусь богородской травой. Заваривать и пить по столовой ложке 3 раза в день.

Ну, вот я и поговорила со своей газетой. Когда жизнь на исходе, с кем-то бы поговорить, но не с кем.

Адрес: Василенко Валентине Ивановне, 641451 Курганская обл., Куртамышский р-н, дер. Малетино.

Услышала по радио

Заставило меня сестра за письмо сообщение по ра-

дио, что в некоторых районах нашей страны опять появилось страшное заболевание — дизентерия. Вот средство, которым вылечила моя мама маленького от кровавой дизентерии (а потом и я мужа). На «чекушку» коньяка взять белок (сырой) от одного яйца, тщательно перемешать, взболтать. Жидкость станет почти белого цвета. Принимать этот состав по 1 чайной ложке за 15—20 минут до еды (точно не помню).

Т. Лаврова.
г. Москва.

Про ольху и пробки от бутылок

Вот и я хочу поделиться несколькими рецептами, которыми пользуюсь сама уже много лет.

Более 20 лет назад меня вылечила от язвенного неспецифического колита прекрасный и умный врач. И как обязательную скорую помощь дала мне этот народный рецепт.

Собирать ольховые соплодия (шишечки). Собирают их в феврале, марте (до начала сокодвижения). Применяют так: 1 столовую ложку с верхом заливают 1 стаканом холодной воды, кипятят 15 минут на слабом огне, процеживают, доливают кипятком до 250 мл и пьют вместо чая, кофе, компота с сахаром, вареньем, ягодами, лимоном или добавляют вместо заварки. Утром натошак и на ночь в отвар добавляют 15 капель настойки валерьяны — для снятия спазмов кишечника. И, конечно, надо устранить нервно-аллергический раздражитель. При обострении перейти на геркулесовую (овсяную) кашу и кисель. Пить отвар ольховых соплодий надо месяца 3—4. И при колите всегда иметь запас ольховых соплодий.

А вот что я придумала против болей в спине. Набрала в пивном павильоне пробок от бутылочного

лива. Постирала их в порошке, промыла, обдала кипятком, просушила. И аппликатор готов. Вместо пластмассового аппликатора Кузнецова с острыми иглами получается аппликатор из алюминиевого сплава (близок по свойствам к лечебной меди), всегда под рукой — можно держать в мешочке и возить с собою. При необходимости — разложить шипами вверх, плотно устанавливая пробочки, и ложиться без страха. У меня боль проходит через несколько минут от такого массажа, и я даже засыпаю на 1,5—2 часа на них. Так приятно! Буду рада, если поможет людям.

Лапичева Людмила Степановна.

Череповец Волгоградской области.

Если долго не заживают раны и «достал» цистит

В «ЗОЖ» № 1 за 2003 год в рубрике «Отзовитесь» Валентин Васильевич Воротков из Ставропольского края просит совета в излечении незаживающей вследствие сахарного диабета язвы на ноге. Хотела бы поделиться рецептом, который помог мне в аналогичной ситуации.

Я купила в аптеке пузырек с порошком пенициллина, а на рынке — домашнее сливочное масло, несоленое и нетопленое.

Вскрыла пузырек с пенициллином и стерильной палочкой закладывала в пузырек масло, постоянно размешивая его с порошком пенициллина, пока пузырек не заполнился.

Мазь готова. Ее класть на ранку, затем — пергаментную бумагу и забинтовать повязку. Менять 2 раза в сутки.

Хороший эффект, кстати,

мазь дает при лечении трофических язв и при варикозном расширении вен.

Поделюсь еще одним хорошим методом — излечения от цистита. Услышала по радио. На тот период у меня была такая проблема. Я решила попробовать, и — о, чудо! — результат превзошел все ожидания. Я излечилась полностью, с тех пор прошло около 6 лет, и больше эта проблема о себе не напоминает.

Рецепт: 6 луковиц средней величины мелко порезать. Положить в эмалированную кастрюлю. Залить 1 литром кипяченой воды. Кипятить на очень слабом огне при закрытой крышке 20 минут. Остудить, процедить и отвар принимать натошак по 1 стакану. Остаток хранить в холодильнике. Отваривать и принимать до полного излечения. Я пила 2 недели.

Если почувствуете сильные рези — не пугайтесь, это выходит вся накопившаяся слизь.

Адрес: Литвиновой Марии Григорьевне, 352100 Краснодарский край, г. Тихорецк, ул. Ляпидевского, д. 21.

Варенье из сельдерея от диабета

Взять 500 г корня сельдерея (отечественного) и 6 лимонов. Корень очистить, в чистом виде получится 300-350 г, и вместе с лимонами пропустить через мясорубку. Полученную массу положить в эмалированную кастрюлю, накрыть крышкой и поставить на водяную баню. Парить 2 часа на маленьком огне, не открывая крышки. Полученное варенье переложить в стеклянную банку и поставить в холодильник.

Принимать один раз в день, утром натошак за полчаса до еды по столо-

вой ложке. Варенье-лекарства хватает на 2 месяца.

Два года принимала это прекрасное снадобье — и диабета как не бывало.

Адрес: Синявской Валентине Васильевне, 195112 Санкт-Петербург, Заневский пр., д. 20, кв. 78.

Ай да крапива!

Я знала одного мужчину: у него был травмирован позвоночник, и он весной и осенью лежал в больнице по месяцу, а то и по полтора. Его научили для излечения париться в бане с крапивным веником. Когда он весной почувствует себя плохо, идет в баню париться с крапивой — достаточно двух раз. И все, он здоров и больше к врачам не обращается.

Приезжают как-то ко мне дочь с мужем, тот ходит согнувшись. Говорит: «Вчера колесо менял у машины, а она большая, грузовая. Вот спину и сорвал». Я послала дочь за крапивой, натерли на ночь ему спину, на другой день все прошло.

Через несколько лет заболела у меня спина, я принесла крапивы и натерла. И вылечила себя, хотя раньше, когда было такое же состояние, ходила к врачу, мне выписывали таблетки, недели две их пила, но все равно ходила больная.

На днях позвонила приятельница, говорит: «Такие резкие боли в спине, не знаю, что делать, постирала, и вот так случилось».

А нам с ней идет девятый десяток. Я ей тоже посоветовала крапиву. Через два дня звонит, говорит, что резких болей нет, помогла крапива, хотя еще немного чувствуется. Еще добавила крапивы, и тогда все прошло.

Адрес: Ростовщиковой Анастасии Прокопьевне, 614042 г. Пермь-42, ул. Новоржевская, д. 45, кв. 49.

Втирать при остеохондрозе

Увлекаюсь тибетской медициной, изучаю ее. В свои 14 лет узнала много рецептов. Вот один из них: от остеохондроза.

В банке из-под майонеза смешать одно сырое яйцо со столовой ложкой муки и 100 г сливочного масла. Добавить в смесь 1 ложку уксусной эссенции. Поставить в темное место. Через несколько дней снять и выбросить образовавшуюся пленку. Полученный состав хорошо размешать и втирать при остеохондрозе (помогает и при ревматизме, радикулите).

От тех же недугов можно приготовить и такое лекарство:

1,5 стакана сока редьки, 1 стакан меда и 0,5 стакана водки. Размешать и использовать для растирания.

Адрес: Никитиной Елене, 141983 Московская область, г. Дубна-3, ул. Пионерская, д. 30.

Хвоя — испытанное лекарство

Выписываю и регулярно читаю «ЗОЖ». Неудивительно, что именно в последнее десятилетие наблюдается резкий поворот к опыту лечения народными средствами. Хочется помочь всем больным, особенно когда знаешь, что качество многих отечественных лекарственных препаратов не соответствует мировым стандартам, но большинство из них зачастую являются подделками, а число заболевших неизвестными болезнями неуклонно растет. На помощь должны прийти препараты эфирных масел хвойных деревьев, повышающие защитные свойства организма человека.

Расскажу о некоторых из

них. Наибольшую ценность представляют концы боковых веток деревьев величиной 25—30 сантиметров. В народе их называют «лапником». В семействе сосновых деревьев особое место занимает пихта, так как в ее иглах и коре больше эфирного масла, чем его содержится в кедре, сосне и ели.

Сосновые почки — испытанное средство при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей и хроническом бронхите. Для приготовления микстуры берут 50 г почек, заливают двумя стаканами кипятка и настаивают в теплом месте в течение двух часов. Процеживают, добавляют в настой 500 г сахара и варят сироп или же процеженный настой смешивают с 50 г пчелиного меда. Приготовленная таким способом микстура особенно хороша для детей. Принимают в течение дня по 5—6 ложек.

Или же берут 50 г почек и варят их в течение 20 мин. с 0,5 л свежего коровьего молока. Это доза для взрослых на один день. Для детей ее делят на два дня.

Эфирные масла хвойных деревьев имеют широкий диапазон действия. Это объясняется тем, что в масле содержится более ста компонентов, хотя в сосновом и пихтовом масле выделено и описано 35 наименований, а в еловом — 45.

Нужно иметь в виду, что у некоторых людей пихтовое масло вызывает аллергию. Проявляется она легким покраснением, которое через два—три дня исчезает. Таким больным принимать пихтовое масло не рекомендуется.

Проверить, вызовет ли масло реакцию организма, просто: на тыльную часть руки, на грудь или на ногу накапать 10-15 капель пихтового масла и втереть. Если на следующий день на теле не появятся крас-

ные пятна, значит, можно начинать лечение.

При острых респираторных заболеваниях следует втирать несколько капель пихтового масла в кожу вокруг носа, в подчелюстную и затылочную области. Эти зоны имеют значительное количество биологически активных точек.

При хроническом адгезивном отите, шейном остеохондрозе, при боли в области сердца, суставах рекомендуется наружное применение пихтового масла путем втирания или компресса. Обычно улучшение общего состояния отмечается сразу или же через 2-3 дня, исчезают боли, уменьшаются воспалительные явления в той области, куда наносилось пихтовое масло.

Грибок на ногах. Делать примочки на 25—30 мин. пихтовым маслом. Если грибок находится на ногтях пальцев, то необходимо погрузить кончики пальцев в ванночку с пихтовым маслом на 25—30 мин. Лечение длится 5-10 дней, в зависимости от состояния здоровья.

Опрелость ног. Смазывать пихтовым маслом 2-3 раза в день. Результаты будут лучше, если накладывать повязку, пропитанную пихтовым маслом на 10—12 мин.

Во время лечения пихтовым маслом употребление спиртных напитков любой крепости несовместимо, иначе положительных результатов не добиться.

Адрес: Емельянову Ивану Сергеевичу, 664033 г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 333Д, кв. 19.

Кашица из черной редьки с медом

Хочу поделиться с зожевцами своим опытом и надеюсь кому-то помочь.

...Заболели у меня поясница и нога. От боли не могла ни сидеть, ни лежать. Врач поставил диагноз: ущемление седалищного нерва. Лечилась долго, к кому только не обращалась, но облегчения не было. Племянница посоветовала народный метод: «за три бани вылечишься». Надо взять черную редьку, весом около 300 г, натереть ее на мелкой терке, добавить 0,5 стакана меда. В бане напариться до изнеможения и на поясницу и больную ногу положить приготовленную кашу из редьки и меда на 6-7 минут. Будет сильно жечь. После этого смыть кашу теплой водой и бегом домой.

В первый раз я подумала, что будет ожог, но пришла домой и обнаружила, что даже покраснения нет. Легла под одеяло, пропотела. Утром встала абсолютно здоровой.

Поделюсь опытом лечения ожога. У моего шестилетнего внука после ожога на бедре лопнул пузырь и началось нагноение. Спаслись еловой серой. Растолкли в порошок и присыпали им ранки. За день подсохло, а через 4 дня все зажило.

Адрес: Вохмяковой Анне Феодосьевне, 623391 Свердловская область, г. Полевской, пер. Думный, д. 1.

Чудо-средство от камней в почках

В Барановичах в киосках нет «ЗОЖ», но выручает сестра — привозит из Минска. Газета интересная и полезная. Многие почерпнула из нее для себя и своих друзей. Хочу поделиться очень эффективным средством от камней и кист в почках. Много лет

сама страдала этим недугом, пока не нашла рецепт, который проверила на себе. Приобрела на птицефабрике внутреннюю перепонку от куриных желудков, перемолола в кофемолке и пила по одной чайной ложке утром натощак, но улучшения не наступало. Тогда я решила изменить этот рецепт и добавила немного высушенной перемолотой травы спорыша. Ведь куры клюют камешки, а вместе с ними и травку. Результаты не заставили себя ждать.

Теперь подробно опишу способ приготовления, может, кто захочет попробовать это чудо-средство. Внутреннюю пленочку куриных желудков тщательно моем, высушиваем, перемалываем на кофемолке. На стакан порошка добавляем 2 столовые ложки перемолотой травы спорыша и 2 столовые ложки измельченного семени льна. Все тщательно перемешиваем и принимаем по схеме: 10 дней по одной чайной ложке натощак, запивая водой за 30 мин. до еды. Затем 10 дней перерыв. Потом принимаем 10 дней, но уже утром натощак и вечером перед сном по одной чайной ложке. Затем опять перерыв 10 дней. Следующие 10 дней принимаем лекарство только утром натощак. Это один курс лечения. Я провела 3 таких курса. Все мои камни растворились и безболезненно исчезли. Во время лечения из рациона надо исключить соленое, острое, алкоголь. Перерыв между курсами лечения — 2-3 недели. Лекарство абсолютно безвредно. Этим рецептом пользуются очень многие люди уже в течение 5 лет, и эффект удивительный.

Адрес: Бубен Людмиле Константиновне, 225320 Республика Беларусь, Брестская область, г. Барановичи, ул. Промышленная, д. 42, кв. 83.

Собирайте каштаны!

Осень тихим листопадом входит в городские парки и скверы. Приятно пройтись в эту пору под пожелтевшими кронами деревьев, прислушаться к шороху опадающих листьев.

Вдруг щелчок. Это упала на дорожку и раскрыла створки колючая светло-зеленая коробочка, а из нее выскочил плод каштана — круглый, блестящий, словно лакированный.

Каштаны действительно целебны. Биологически активные вещества, содержащиеся в них, уменьшают вязкость крови, препятствуют образованию тромбов, способствуют их рассасыванию, укрепляют стенки капиллярных сосудов, вен, снижают кровяное давление.

Препараты из каштанов (эскузан, эсфлазит) применяются при тромбофлебите, варикозном расширении вен, геморрое, гипертонии и для профилактики инсульта. Настойку из плодов каштана нетрудно приготовить в домашних условиях. Для этого 50 г измельченных плодов настаивают в течение двух недель в 0,5 л водки. Принимают по 30—40 капель в ложке воды 3—4 раза в день после еды. Этой настойкой полезно растирать больные суставы при артритах и ревматизме.

Каштан помогает и при радикулите. Измельченные плоды смешивают с камфорным маслом, намазывают на ломоть черного хлеба и прикрепляют к больному месту с помощью повязки. Две-три процедуры — и боли проходят.

А в мае (понимаю, сейчас время уже ушло, но на будущее), когда в кронах появляются розоватые свечи соцветий, можно лечиться соком цветков. Стоит только ложечкой раздавить на блюдце све-

жесорванные цветки, как появится сок, который принимают по 25—30 капель 2 раза в день. Курс лечения — весь сезон цветения, то есть 14—18 дней. Соком лечат и геморрой, и тромбоз, и атеросклероз.

Ой, рябина, рябинушка...

В глухую пору, когда уже не осень, но еще и не зима, особенно красиво выглядят полыхающие красным багрянцем тяжелые кисти рябины.

Рябина растет быстро, живет долго (100—150 лет). В урожайные годы с одного дерева можно снять до 60 кг плодов. Горьковатокислые и терпкие, с наступлением заморозков они приобретают сладкий и приятный вкус, из них варят варенье и компоты, делают настойки, готовят мармелад и желе.

В плодах много витаминов (А, В, Р и особенно С). В них есть лимонная и яблочная кислоты, сахара, флавоновые и дубильные вещества, а также микроэлементы: железо, марганец, медь, алюминий.

Плоды рябины едят свежими, употребляют в виде отваров, настоев, сока. Они помогают при авитаминозе, истощении, атеросклерозе, гипертонии, диабете, геморрое, камнях в почках и желчном пузыре.

Сок. При пониженной кислотности желудочного сока принимают по 1 чайной ложке за 15—25 минут до еды.

Настой. 1 чайную ложку сухих плодов залить двумя стаканами кипятка и настоять 4 часа (лучше в термосе). Процедить. Принимать по 1/3 стакана три раза в день.

Отвар. 1 столовую ложку плодов на стакан воды, варить 1 минуту, настоять 1 час. Процедить. При-

нимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Сироп. Отжать 1 литр сока из свежих плодов и варить с 0,6 кг сахара до получения сиропа. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Рябиновый чай. Перемешать 300 г плодов (сухих), 50 г высушенных плодов малины, 25 г сухих листьев черной смородины и использовать для заварки по 1 столовой ложке смеси на 1 стакан кипятка. Применять при простудах, авитаминозах и как желчегонное средство.

При упадке сил, камнях в почках, при болезнях сердца и печени можно пить чай, используя для заварки смесь, состоящую из 100 г плодов и 30 г сухих цветков рябины с добавлением 10 г мяты.

От семи недугов

Лук от семи недугов — эта народная мудрость дошла до нас из глубины веков.

Лук содержит сахар (глюкозу, фруктозу, сахарозу) и другие органические соединения, а также белки, витамины С, В₁, В₂, В₆, Е, кератин, ферменты, яблочную и лимонную кислоты. Эфирные масла, содержащиеся в луке, придают ему характерный запах и вкус.

В народной медицине лук используют для повышения аппетита, улучшения пищеварения (2 измельченные луковицы залить 2 чашками теплой воды, настоять 8 часов, процедить, пить в три приема на день перед едой). Свежим луковым соком лечат воспаления полости рта. Сок лука принимают по одной столовой ложке 3 раза в день при долго не заживающих ранах. Кашица из лука избавляет от гнойных воспалений. При лечении фурункулов только что испеченную луковицу разрезают пополам,

прикладывают к больному месту и забинтовывают. Повязку с горячим луком меняют через 4 часа.

Смесь из равных частей свежего лука и меда применяют для профилактики и лечения атеросклероза. Такую смесь принимают 3—4 раза в день по чайной ложке.

Тертый лук, смешанный с медом, а также жареный в сливочном масле, помогает избавиться от кашля.

При запорах используют настойку лука на водке: пол-литровую бутылку наполните измельченным луком, залейте доверху водкой, держите в тепле 10 дней. Принимайте по 10 капель перед едой.

При болях в желудке на нервной почве принимают смесь мелко натертого лука со стаканом горячего молока.

Целебными свойствами обладает и луковая шелуха, та самая, которой красят пасхальные яйца. Для профилактики рака шелуху помещают в пол-литровую банку, заливают кипятком, охлаждают, процеживают и принимают по 50 г 1 раз в день. Если же эта болезнь уже развивается, то настой шелухи пьют по 50 г 3—4 раза в день.

Настой луковой шелухи используют для укрепления волос, а также против перхоти (25 г шелухи заливают 0,5 л кипятка, настаивают 15 минут и полощут голову после мытья).

Отваром луковой шелухи красят светлые волосы, отчего они приобретают золотистый оттенок.

Однако следует помнить, что при болезнях печени, почек, поджелудочной железы, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки лук противопоказан.

Адрес: Осановой Л.М., 61003 г. Харьков, пр. Московский, д. 15, кв. 90.

Если у вас две болезни...

«Если у вас две болезни, — говорил доктор из произведения Александра Дюма «Виконт де Бражелон», — выберите себе одну, а другую я вам вылечу». В этом утверждении есть немало смысла: уделяя своим болячкам слишком много внимания, мы лишь поддерживаем их, вмешиваемся в работу внутренних систем организма и не даем им самим справиться с нарушениями. А таких систем в нашем организме, работающих в автоматическом режиме, достаточно много.

Автоматически поддерживается ритм сердца, хотя при большом желании можно научиться им управлять. Рассказывают, будто один английский адмирал умел даже останавливать собственное сердце, но как-то раз ему не удалось запустить его снова.

Автоматически работают мышцы при ходьбе, и в том, как хорошо работает этот автомат, можно легко убедиться, если вы попытаетесь рассказать и показать кому-либо, какие движения и в какой последовательности вы делаете при ходьбе. (Говорят, сороконожку попросили объяснить, как это ей удастся переставлять ноги, чтобы они не заплетались при ходьбе? — Очень просто, — ответила сороконожка и упала).

Желудок и кишечник, волнообразно сокращаясь, гонят перевариваемую пищу по желудочно-кишечному тракту, но йоги могут заставить волну сокращения двигаться в обратном направлении и, таким образом, втягивают воду через тростинку, вставленную в задний проход.

Однако, если не вмешиваться в работу автоматических систем управления

в собственном организме, они работают в оптимальном, выработанном веками режиме и сами выводят организм из состояния, когда процессы жизнедеятельности идут в нем не лучшим образом. А отвлекать наше внимание к какой-то боли можно, например, другой болью.

Врачи прошлых времен, возможно, не знали ни о механизмах автоматического регулирования в организме, ни о многом другом, но давно заметили, что одну боль можно перебить другой болью, а иногда даже вылечить одну болезнь другой болезнью. Упоминание об этом можно найти даже в Библии, где написано о лечении горького горьким). Иногда сама природа пользуется этим методом.

В Средиземноморье, например, в прошлые времена свирепствовала малярия, уносившая множество жизней, но некоторых жителей этого региона она не трогала. Дело в том, что у них было заболевание крови, известное под названием «серповидная анемия». Эта болезнь — тоже не подарок, но с этой болезнью дольше живут и умирают значительно реже. Передается она по наследству, и там, где распространена малярия, через какое-то время возникают группы людей, защищенных от нее менее опасной серповидной анемией.

Народные лекари, да и официальная медицина, давно заметили, что сочувствие обостряет боль, и пользуются различными методами, чтобы отвлекать внимание больного от основной болезни: хлещут крапивой по пояснице, чтобы избавить от радикули-

та, делают прижигания, ставят банки, или, проще говоря, наставляют синяков. В прошлые времена при хирургических операциях нередко применялся большой деревянный, обтянутый кожей молоток, которым аккуратно тюкали по голове пациента, например, перед тем, как выдрать у него зуб. На упаковке Меновазина указано, что это наружное раздражающее, отвлекающее и болеутоляющее средство при различных болях в мышцах и костях, а на коробке с аптечным препаратом «Бодяга» честно написано: «Средство, отвлекающее боль на кожу».

Не этим ли пользуются и политики, устраивающие отвлекающую бодягу в тяжелые для народа времена: небольшую войну, волнения на почве межнациональной розни и т.д. Помните, что предшествовало волнениям в разных регионах Советского Союза?

— Еда есть? Нарезьте, пожалуйста, граммов двести.

Или:

— Мяса нет?

— У меня нет рыбы. Мяса нет в другом отделе.

Но вернемся к медицине.

Попытки лечить одну болезнь другой не всегда оканчивались успехом. В начале прошлого века врачи пытались лечить злокачественные опухоли, заражая их бледной спирохетой, а затем, когда сифилитическая язва разъедала опухолевую ткань, лечили больного от сифилиса. В то время, однако, еще не существовало антибиотиков, и такое «лечение» приводило к плачевным результатам. Но идея не была забыта, и сегодня на ее основе врачи разрабатывают новые методы.

Растет в Африке растение под названием ибоба, вытяжка из корней которого обладает способностью вызывать галлюцинации и применяется местными шаманами для ритуальных действий. Препарат из ибобы, получивший название ибобаин, привлек недавно внимание врачей тем, что в ряде случаев нарочно снимает наркотическую зависимость даже от таких тяжелых наркотиков, как героин. Одно только мешает широкому применению этого препарата: действие ибобаина может привести к смертельному исходу, в особенности в тех случаях, если наркоман страдает сердечно-сосудистыми или некоторыми другими заболеваниями. Именно поэтому применение ибобаина запрещено во многих странах.

Сегодня ученые пытаются выделить из ибобаина главные действующие вещества и выяснить механизм их влияния на организм, с тем чтобы иметь возможность точно подобрать дозу в зависимости от состояния пациента. Но, как это часто бывает с растительными препаратами, выделенные из них отдельные компоненты оказались менее эффективными, чем весь комплекс в целом. Точно так же всем знакомый экстракт корня солодки обладает значительно более мощным лечебным действием, чем выделенная из него и очищенная глицирризиновая кислота.

Ученые нашли недавно вирус, который способен уменьшать размеры опухолей мозга, особенно некоторые его злокачественные формы, быстро приводящие к смерти больных. Этот вирус связывается только с клетками опухоли и не дает им размножаться. Если ввести этот вирус в опухоль, то она разрушается постепенно, что очень важно, так как

организм успевает вывести продукты распада и справиться с их токсическим действием. При быстром разрушении опухолей, например, мощным ультразвуком примерно половина экспериментальных животных полностью вылечивается, остальные же погибают от отравления продуктами разрушения опухолевой ткани. Метод лечения, названный «умной вирусной бомбой», оказался весьма эффективным по сравнению с другими медикаментозными методами. Сейчас этот метод проверяется на лабораторных животных. Многие вопросы пока не имеют ответа: как такое лечение совместимо с действием других лекарств, какие могут быть при этом побочные эффекты, не выйдет ли вирус из-под контроля, как подействует на работу мозга уничтожение опухоли? К тому же лечение человека таким методом может оказаться менее эффективным, чем лечение животных.

Исследователи из Кембриджского университета пытаются использовать безвредную форму вируса СПИДа, чтобы предотвратить отторжение пересаженных органов. Если эта методика окажется эффективной, она может значительно улучшить выживаемость пациентов после трансплантации сердца и других органов. Используемый вирус является не более чем оболочкой, в нем отсутствует генетический материал, вызывающий заболевание. Это позволяет надеяться, что лечение будет полностью безвредным. В настоящее время опыты проводятся на крысах, которым было пересажено сердце.

«Я бы предпочел, чтобы СПИД вообще не существовал, но он дал нам уникальную возможность», — сказал руководитель ис-

следований Э. Ливер.

Иногда случаются и приятные неожиданности: французские врачи неожиданно для себя нашли новый способ лечения навязчивого невроза. Двум пациентам, страдавшим болезнью Паркинсона (а заодно и навязчивым неврозом), вживили электроды в область основного нервного узла, связанного с двигательным контролем. (Вполне современная замена метода «крапивой по пояснице»). Эти электроды подавали высокочастотные импульсы, вносившие помехи в более медленные нервные волны, которые вызывают судороги у больных. В итоге же оказалось, что подобная «отвлекающая терапия» способствует излечению и психических заболеваний.

Одна из пациенток, 51-летняя женщина, в течение 33 лет кряду непрерывно убиралась в доме, поскольку боялась, что ее найдут мертвой в грязном жилище. Второй пациент, 50-летний мужчина, по три часа в день тратил на проверку дверных замков. После лечения электрическими импульсами симптомы болезни Паркинсона у больных заметно ослабли, но в гораздо большей степени улучшилось их психическое состояние.

Конечно, когда речь идет о жизни и смерти, любые, даже самые экзотические методы, продлевающие жизнь, имеют право на существование, однако всегда нужно стараться помочь организму самому справиться со своей болезнью. Чтобы он, как Тарас Бульба предавшему его сыну, мог сказать: «Я тебя породил, я тебя и убью». И избавился бы сам от своей болезни навсегда.

Валентин АКОПЯН,
доктор
биологических наук,

Новое об инсульте

Сильвия Котон и её коллеги из Тель-Авивского университета обследовали 150 пожилых людей, перенесших инсульт, и обнаружилось, что кровоизлияние в мозг почти в 50 процентах случаев было вызвано резкими движениями. Другими факторами риска названы физическое перенапряжение, приступы ярости и внезапные перепады температуры воздуха.

Удар в спину

Никотин наносит удар в спину. Доктор Кейт Пальмер и его сотрудники из Саутхемптонского университета (Англия), обследовав 12 тысяч человек, обнаружили, что курильщики чаще страдают заболеваниями спины, чем те, кто не курит.

Пока ещё не ясно, что тому причиной: табачный дым, его вредоносные компоненты или у курильщиков ниже болевой порог, и потому они чаще подвержены разным заболеваниям.

Кормить грудью — двойной выигрыш

Для ребёнка — само собой. А для матери? И для матери. Те, кто кормит ребёнка грудью, спокойны и уравновешенны. К такому выводу пришёл в результате наблюдений доктор Маркус Гейнрихс, заведующий кафедрой клинической психологии Цюрихского университета (Швейцария). В ситуациях, обычно сопровождающихся волнением, стрессом, повышенным содержанием гормона стресса — кортизола, у кормящих матерей всего этого не наблюдалось. Стабильное, спокойное состояние матери обеспечивает оптимальный уход за ребёнком и нормальную связь ребёнка и матери.

Это спокойствие, полага-

ет д-р Гейнрихс, по всей видимости, обязано гормону окситоцину. Опыты с животными показали, что окситоцин не только обеспечивает поступление молока во время кормления, но и противодействует стрессу. Кормить грудью для матери — двойной выигрыш.

Кто укрепляет семьи?

Домашние животные. Собака, кошка, хомячок, даже мышка. Певчие птицы тоже. В этом уверена социолог д-р Сильвия Грейфенхаген из Эсслингена (Германия): «Они ведь каждый раз снова служат предметом разговора и формируют сознание ответственности у ребёнка». Одно только их присутствие в семье снимает порой возникающее напряжение, это уже само по себе очень важно.

Одним словом, домашнее животное не только друг человека, но и друг семьи.

Рыбоеды переиграют мясоедов?

О пользе рыбной диеты давно известно. Рыбы, образно говоря, с незапамятных времён вливают в здоровый образ жизни.

Французские ученые в результате продолжительных исследований пришли к заключению, что люди, питающиеся главным образом рыбой, с возрастом, на пенсии и около этого, превосходят в умственном отношении тех, кто предпочитает мясную пищу.

Объясняется это тем, что содержащиеся в рыбе в больших количествах жирные кислоты способствуют восстановлению клеток мозга.

Так маленькая рыба, образно говоря, бьет большую корову.

Юлий КОСТИНСКИЙ.
(По материалам зарубежной печати).

Дочке 16 лет, диагноз: системная красная волчанка, постоянно рецидивирующее течение болезни, активность 3-я ст. Лечат преднизолоном. Появился ряд сопутствующих заболеваний: люпус-нефрит, бронхиальная астма и сердечная недостаточность. Отзовитесь, помогите советом!

Адрес: Ивановой Н.Н., 629860 Тюменская обл., ЯНАО, Пуровский р-н, п. Уренгой, 2-й микр-н, д. 2, кв. 2.

Мне 37 лет, поставили диагноз: гиперплазия эндометрия, миома 1 см. Очень прошу, помогите!

Адрес: Бережной Т.И., 454138 г. Челябинск, ул. Захаренко, д. 7, кв. 158.

Мне 47 лет, у меня хроническое воспаление яичников, непроходимость труб, повышенное давление, сильные боли при менструации. Подскажите, как избавиться от этой болезни?

Адрес: Горбатовой Нине Сергеевне, 400066 г. Волгоград, Ворошиловский р-н, ул. Орская, д. 367.

Люди добрые, подскажите, как вылечить кисту правой доли печени?

Адрес: Порываевой К.Н., 663582 Красноярский край, Саянский р-н, с. Межово, ул. Заречная, д. 8.

Как вылечить стафилококк зева у внучки?

Адрес: Раздобреевой З.Н., 694350 Сахалин, п. Смирных, ул. Садовая, д. 13, кв. 2.

Очень прошу откликнуться всех, кто знает, как вылечить врожденный свищ гортани. Внуку 10 лет.

Адрес: Мацепуре Людмиле Петровне, 474114 Казахстан, Акмолинская обл., Целиноградский р-н, с. Новоишимка.

Мужу 24 года, у него редкий и тяжелый диагноз: болезнь Гиршпрунга. Лечение только хирургическое, после которого — инвалидность. Я очень прошу, помогите!

Адрес: Григорьевой А.Н., 662100 Красноярский край, г. Ачинск, в/ч 12202, д. 1, кв. 11.

У меня обнаружили камень в желчном пузыре. Как избежать операции и вылечиться народными средствами?

Адрес: Букину Александру Михайловичу, 361045 КБР, г. Прохладный, ул. Гагарина, д. 59, кв. 5.

Сыну 1 годик, у него водянка правого яичка. Предлагают операцию, но, может быть, можно обойтись народными средствами?

Адрес: Афлятуновой Зульфийи, 423959 Татарстан, Ютазинский р-н, д. Малые Уруссу, ул. Тукая, д. 19.

Кому удалось избавиться от косточек на большом пальце ноги народными средствами?

Адрес: Котовой Г.К., Ленинградская обл., Ломоносовский р-н, г. Соновый Бор, ул. Солнечная, д. 35, кв. 13.

Адрес 2: Валентине, Воронежская обл., г. Семилуки, ул. 25 лет Октября, д. 55.

Как избавиться от витилиго?

Адрес: Овечкиной Ирине, 641354 Курганская обл., Белозерский р-н, д. Ягодная.

Адрес 2: Кочетковой Л.П., 442942 Пензенская обл., Бековский р-н, плодосовхоз «Беково».

Мне 41 год, признали очаговую склеродермию. Очень прошу откликнуться всех, кому известны методы лечения!

Адрес: Харалгиной Татьяне Алексеевне, 626200 г. Ханты-Мансийск, ул. Парковая, д. 92 «б», кв. 5.

Мужу 35 лет, у него поликистоз обеих почек. Кто сумел вылечиться, откликнитесь!

Адрес: Жуковой Галине, 369000 КЧР, Прикубанский р-н, а. Тыж, ул. Набережная, д. 43.

Мне 39 лет, в результате аварии получил компрессионный перелом позвоночника, сейчас нарушена функция тазовых органов, недержание мочи. Как восстановиться?

Адрес: Алехину Валерию Николаевичу, 141260 Московская обл., Пушкинский р-н, г. Красноармейск, ул. Морозова, д. 19, кв. 25.

Как вылечить полипы на шейке матки? Мне 47 лет.

Адрес: Лавриковой Валентине Борисовне, 630136 г. Новосибирск-136, ул. Новосибирская, д. 20, кв. 126.

Как вылечить язву желудка народными методами?

Адрес: Игнатову Г.Н., 167000 респ. Коми, г. Сыктывкар, ул. Пушкина, д. 39, кв. 100.

Подскажите, как можно избавиться от послеоперационной грыжи?

Адрес: Мемеховой В.А., 456207 Челябинская обл., г. Златоуст, ул. Б. Ручьева, д. 15, кв. 3.

Отзовитесь, женщины, кто сумел вылечить опущение матки!

Адрес: Зориной Зое Михайловне, 613750 Кировская обл., Мурашинский р-н, п. Безбожник, ул. Пролетарская, д. 50.

Отзовитесь, кто знает методы лечения энкопреза, страдает внук 11,5 лет. А меня мучает ревматоид-

ный полиартрит.

Адрес: Зориной Нине Викторовне, 173016 г. Новгород Великий, ул. Химиков, д. 6, кв. 24.

Отзовитесь, кто вылечил начальную форму контрактуры кистей рук.

Адрес: Дробязко Варваре Ивановне, 171060 Тверская обл., г. Бологое-4, ул. Труда, д. 2, кв. 48.

Муж страдает облитерирующим атеросклерозом ног. Лечение не помогает. Умоляю, подскажите народное средство!

Адрес: Грачевой Татьяне Павловне, 600007 г. Владимир, ул. Усти на Лабее, д. 33, кв. 40.

Маме 74 года, обнаружили кисту яичника. Еще у нее сильно мерзнут ноги. Подскажите, как избавиться от этих напастей!

Адрес: Кольцовой Е.Г., 170037 г. Тверь, ул. Склизкова, д. 80, кв. 48.

Брату 26 лет, год назад ему удалили межпозвоночную грыжу. Сейчас грыжа появилась снова, предстоит операция. Поделитесь опытом, кто прошел через это.

Адрес: Ронис Наталье Юрьевне, 628601 Тюменская обл., г. Нижневартовск, ул. Зырянова, д. 69.

Страдаю болезнью Бехтерева, прошу откликнуться тех, кто борется с недугом.

Адрес: Александрову Валерию Анатольевичу, 309503 Белгородская обл., г. Старый Оскол, ул. Транспортная, д. 98.

Отзовитесь, кто излечился от паховой грыжи!

Адрес: Валькову Виктору Васильевичу, 353300 Краснодарский край, Абинский р-н, пос. Ахтырский, ул. Горького, д. 69, кв. 25.

О любви не говори

Любовь — не то,
о чем напишут,
Любовь — не то,
о чем кричат.
Любовь есть то,
чем просто дышат
И ничего... не говорят.

Межсезонье

Очень странная погода —
Не то вьюга, не то дождь.
В серебристой дымке
город,
Не проедешь,
не пройдешь.
Из-за этой непогоды
Потеряли мы друг друга,
Рассердились, — ну и зря!
— Это просто
межсезонье,
Не любовь и не разлука —
Подождем
до декабря.

Адрес: Ярош Любови
Григорьевне, 624132
Свердловская обл., г.
Новоуральск, ул. Про-
мышленная, д. 2, кв. 98.

Еду я тут как-то в Харь-
кове электричкой на дачу.
Народ рассаживается, шу-
тят, спорят, жуют — живут.
Не успели тронуться, как
тут же раздалось:

— Свежие газеты! Про-
грамма, кроссворды, анек-
доты!

— А вот и «Фантастика!
Приключения!» — выкри-
кивает молодой человек.

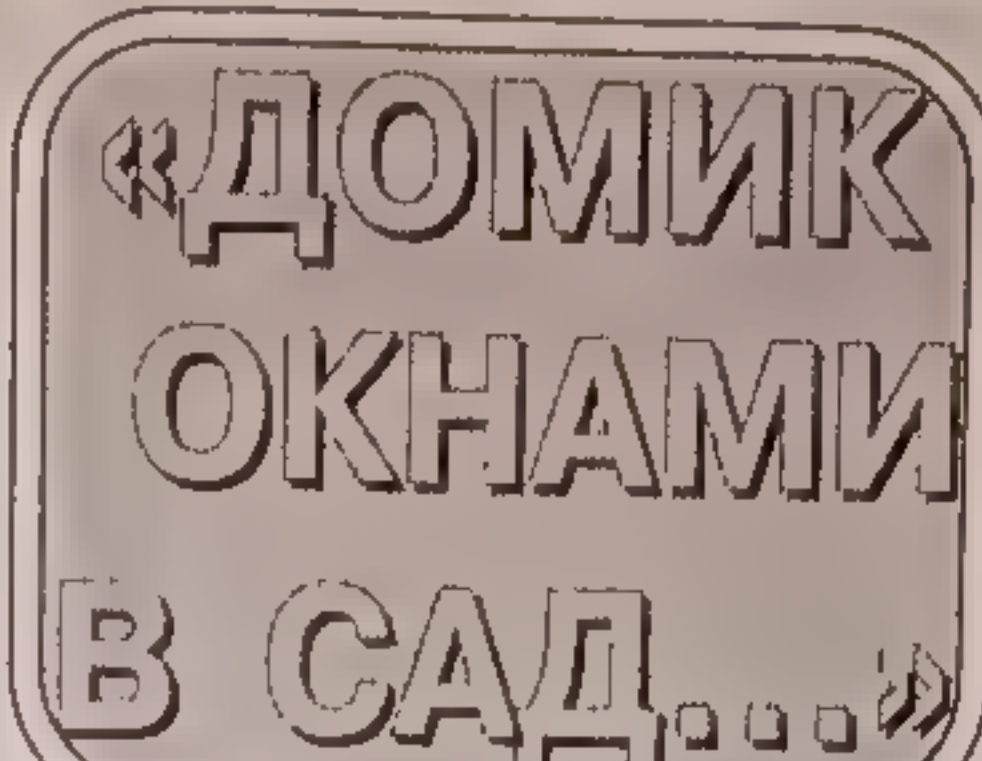
— У нас вся жизнь — та-
кое приключение, что дру-
гих и не нужно, — ворчит
пенсионерка. А вокруг про-
должают сновать корабей-
ники, громогласно объявляя
то «Мар-роженое! Обал-
денное! Шести сортов!», то
«Конфеты на палочках! Де-
шевые вафли!» Пожилая
грузная женщина, предла-
гая кофточки, тянет за со-
бой неизменный атрибут
нашего времени — сумки
в красно-серую клетку.

Но тут в вагоне появи-
лась женщина с аккорде-
оном. «Наверняка бывший
массовик-затейник», — по-

думала я. Аккордеонистка
начала со стандартного
«Нам песня строить и жить
помогает!» Потом спела ча-
стушку, потом «Уходи, горе».

Вдруг она объявила:

— Я спою о том, что к ро-
дителям надо приходиться не



тогда, когда уже поздно.

И она запела «Домик ок-
нами в сад, где жила моя
мама»...

Я видела, как пожилая ту-
ристка лихорадочно ищет
мелочь в карманах штормов-
ки, вытирая щеки. Тихо, зак-
рыв ладошками глаза, плака-
ла бабушка напротив. Моя
соседка быстро села и стала
развязывать носовой плато-
чек, доставая деньги. Не знаю,
каким была эта женщина

массовиком-затейником. Но
психологом она оказалась
отличным. Плакал весь вагон
— и сельские, и городские.

Ключевые слова «родите-
ли» и «уже поздно» ранили
всех. А я-то думала, что это
только моя боль...

P.S: Всем душевного доб-
ра и покоя! Надеюсь в этот
раз — а я уже пишу третье
письмо — быть услышанной.
Может, голоса с Украины не
доходят до вестника? Рис-
кую предложить еще и свои
стишки:

Гудит, бурлит, идеями богата,
Компания рачителей

здоровья.

Леток открыт, и каждый

вхож,

И каждый мил, любим,

пригож.

И все несут нектарный

взятки

В уютный улей

под названием «ЗОЖ».

Адрес: Лимоновой Ва-
лентине Павловне, 61103
Харьков, ул. Ленина, 80-
60.

С детских лет запомнилась эта ис-
тория...

За штакетным низеньким забором
жили соседи — дядя Петя и его жена
Шурка, им примерно тогда было по
55 лет. Дядя Петя работал на заводе
гальваником, у него все время случа-
лись шашки, но платили за все бу-
тылками. Содержание бутылок раз-
ное: водка, самогон, денатурат, но ре-
зультат один. В начале квартала по-
являлась фигура задумчивого мужи-
ка, который писал «восьмерки», как
будто дали задание измерить рассто-
яние до дома по кривой линии. И
тогда другая соседка — тетя Наташа,
сидящая на своей лавочке у дома с
раннего утра и до поздней ночи, ра-
достно и зычно кричала:

— Шурка-а, иди скорей, твоя «Цари-
ца небесная» плывет!

Быстро повязав лоб косынкой, Шур-
ка, с торчащими во все стороны во-
лосами, выскакивала за калитку и на-
чинала причитать:

— Царица небесная! Опять нажрал-
ся!

Причем исполнялось это все с та-
ким жаром и неподдельным возму-
щением, как будто бы случилось впер-
вые или, по крайней мере, второй раз
в жизни. Не помню, как это происхо-
дило зимой, но с наступлением теп-
лых дней повторялось практически

ежедневно. Пьяненького мужа корми-
ли и укладывали спать, затем можно
было поплакаться своим подружкам
на лавочке.

И вот однажды в этом «женском
клубе» Шурка и получила совет, как
отучить мужа от пьянки. Вначале шла,
как сказали бы сейчас, психологичес-
кая подготовка. Утром и вечером с



соседского двора слышался вьедли-
вый голос Шурки:

— Сгоришь когда-нибудь от пьян-
ки-то, смотри, рожа уже синяя.

— Как это я сгорю, я ж не курю!

— От градусов и сгоришь. Ишь, до-
думался, денатурат пьешь и сам уже
синий ходишь.

Примерно после месяца таких зак-
линаний Шурка перешла к практиче-
ским действиям. Точно по расписанию,
раздался истошный крик тети Наташи:
— Шурка-а, «Царица небесная»
идет!

Как всегда, выбежала за калитку,
причитая, Шурка. Погода стояла теп-
лая, неподдающегося мужа уложили

спать во дворе. На керогазе булька-
ла кастрюлька, Шурка, выловив что-
то оттуда, наклонилась над мужем,
поколдовала над нижней частью его
фигуры и удалилась в дом, причем
дверь изнутри щелкнула. Минуты
через три богатырский храп прекра-
тился, дядя Петя взвился на кровати,
как ракета на старте, глаза его ши-
роко раскрылись, еще шире рас-
крылся рот и с криками: «Горю, горю,
а-а-а, спасите, горю!» — сосед кинул-
ся к двери дома, но дверь была за-
перта, оббежал с ужасными вопля-
ми весь свой двор раз десять. Нако-
нец дядя Петя увидел большую бочку
с дождевой водой. Концерт окон-
чился, когда дядя Петя был спасен
своей супругой из бочки...

А вечером за ужином бабушка рас-
сказала родителям то, что мы не по-
няли. Оказывается, Шурку научили
распарить горький перец, а потом
вставить его кое-куда. Вот и показав-
лось бедняге, что он горит. Измучен-
ный и перепуганный муж с пьяных
глаз мало что понял, но пить бросил.
И долго еще мы не слышали зычно-
го призыва тети Наташи: «Шурка-а-а,
«Царица небесная» идет!»

Адрес: Власовой Елене Михай-
ловне, 350066 г. Краснодар, 1-я
Заречная, д. 17, кв. 97.

+4 насадки!



На смену «НЕВОТОНУ» идет прибор «КРИТОН»: быстрее вам вернет здоровье — новейший чудо-доктор он!

**Создана новейшая модификация в серии приборов
«Домашний доктор» — «КРИТОН-ТИТАН»**



Здравствуй, товарищи!

Я уже много лет тяжело болела. Лечилась постоянно. Капельницами с обезболивающими испортила себе печень, почки и поджелудочную железу. Нарушилось пищеварение, появился дисбактериоз очень сильный.

И вдруг, когда я уже собралась умирать и место заказала, где похоронят, прислали мне из Санкт-Петербурга «Критон-титан». Я воскресла. Вы себе не представляете, сколько я слез пролила и в скольких больницах была. Перележала везде во всем нашем городе, все болела и болела, и болела, и сколько денег ушло! И вот теперь я живу и радуюсь жизни, смотрю на мой прибор вся в слезах, что он мне так помог...

Я ведь его как одела — через 2-3 часа снял боли, и с тех пор я его почти не снимаю, иногда только на ночь. Я думаю, мне Бог помог его найти.

Вышлите мне еще один, а то я очень боюсь остаться без него. Прошу прощения за лишние эмоции. Поблагодарите от моего имени и от тысяч болящих его создателей. Не все вам пишут, но многие благословляют.

**Афанасьева Галина Сергеевна,
г. Краснодар.**

Получив такое удивительное письмо, мы обратились за разъяснениями к нашему консультанту, профессору Владимиру Николаевичу НАУМОВУ.

И вот что мы узнали:

— Да, действительно, совсем недавно научно-производственной фирмой «Невотон» начат выпуск нового медицинского прибора следующего поколения «Критон-титан».

Различными модификациями прибора «Невотон» во всем мире пользуются и возвращают себе здоровье более трех миллионов человек. Это замечательный,

надежный и высокоэффективный прибор, отличающийся небольшой ценой и простотой использования.

Но благодаря нескольким принципиальным техническим новшествам удалось создать гораздо более эффективный медицинский прибор нового поколения «Критон-титан».

— В чем же отличие нового «Критона-титана» от предыдущих приборов?

— Во-первых, надо сказать, что новый «Критон-титан» полностью сохранил все те лечебные качества, которыми обладают старые приборы. Он так же надежен, прост в применении,

абсолютно безопасен, не имеет возрастных ограничений.

Что же касается лечебного эффекта, то это уже совсем другой прибор — ведь «Критон-титан» обладает абсолютно уникальным свойством! Поясню на простом примере, что это за свойства. Знаете, чем отличается хороший доктор от обычного? Обычный доктор лечит болезнь, хороший — лечит больного. У обычного доктора для всех один рецепт, одни лекарства, одна дозировка. У хорошего доктора все индивидуально: и рецептура, и сочетание лекарств. Для него главное — не болезнь, а пациент, болезнь которого всегда протекает индивидуально, отсюда и курс лечения. Поэтому у хорошего доктора и излечиваются намного быстрее и лучше.

Вот «Критон-титан» можно уподобить такому хорошему доктору. По сути, это первый прибор, который *самостоятельно*, без всякого участия человека, настраивается на его болезнь и лечит ее наиболее эффективным образом.

— Как же это происходит?

— Дело в том, что все мы обладаем индивидуальным защитным электромагнитным полем. Это своего рода защитный скафандр, только невидимый. Оно защищает нас от самых раз-

ных напастей. Но это поле может разрушаться. В нем, образно говоря, могут появиться дыры — например, от неблагоприятной экологической ситуации, повышенной радиации, разных излучений. И вот в этих местах, где ослаблено или отсутствует защитное электромагнитное поле, возникают очаги заболеваний. Причем такие очаги появляются в любой части тела — голове, сердце, желудке, позвоночнике и т.д. — у кого какое заболевание. Отсюда болезни сердечно-сосудистой, нервной, мочеполовой систем; желудочно-кишечного тракта и так далее.

Новый «Критон-титан» является автономным миниатюрным генератором электромагнитных колебаний. Он самостоятельно подстраивается под параметры вашего защитного электромагнитного поля и восстанавливает его в местах ослабления или разрушения. Очаг заболевания ликвидируется! Плюс к этому новый «Критон-титан» активизирует работу клеток всего организма. Они начинают самоочищаться, избавляться от шлаков. Улучшается насыщение клеток кислородом, активизируется обмен веществ, и все это происходит с учетом индивидуальных особенностей вашего организма. Такой особенностью не обла-

дает больше ни один медицинский прибор.

Комплектуется «Критон-титан» полным набором лечебных насадок (4 штуки). Что касается цены, то она повысилась по сравнению с «Невотоном-Циркониум» на 100 рублей, но, на наш взгляд, это немного. Ведь вызвано такое повышение добавлением в конструкцию прибора принципиально новых элементов, которые и позволили резко увеличить эффективность и быстроту излечения заболеваний. Например, это пьезоэлемент, который вырабатывает при трении о кожу микротоки.

— Владимир Николаевич, можете ли вы привести какой-либо недавний случай применения «Критона-титана» в вашей практике?

— Конечно. Три недели назад ко мне в кабинет буквально внесли женщину. Валентина П. сорока семи лет просто умоляла о помощи. Жаловалась на очень сильную боль в спине в области сердца, головную боль. Давление было высоким. Также ощущалась резкая болезненность в области кишечника.

Был диагностирован распространенный остеохонд-

роз позвоночника, сужение сосудов головного мозга, гипертония, обострение язвенной болезни 12-перстной кишки. Выяснилось, что Валентина к тому же обладает повышенной чувствительностью к погоде, перепадам давления, магнитным бурям. Это, по-видимому, и спровоцировало такое сильное обострение.

Я назначил минимум лекарств и прикрепил в месте локализации боли три «Критона-титана» — на голову, спину и область кишечника. Через 30 минут состояние больной резко улучшилось. От госпитализации она отказалась. Через час самостоятельно уехала домой.

В течение недели проходило сочетанное лечение, затем пять дней лечение только прибором «Критон-титан». По прошествии этого времени состояние больной полностью нормализовалось. Замечу, что с таким диагнозом в больнице проводят месяц, а то и больше. Честно говоря, я сам не ожидал такого результата. Очень сильный и, главное, быстрый лечебный эффект.

— Да, удивительно! Обязательно приобрету его для себя и своей семьи. Скажите, каковы полные показания к применению «Критона-титана»?

— Минздрав официально утвердил следующие показания к применению «Критона-титана»:

- поражения опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, полиартриты, растя-

жения мышц, невралгия, ушибы, переломы, миозиты;

- заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, колиты, язвенная болезнь, заболевания двенадцатиперстной кишки, печени и желчного пузыря, колиты, холецистит, желчекаменная болезнь;

- неврологические, нервно-психические расстройства: болевые синдромы, утомляемость, головные боли, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость;

- заболевания мочевыделительной и половой систем: воспаление женских половых органов, нарушение менструального цикла, импотенция, фригидность;
- заболевания ЛОР-органов: ангина, хронический бронхит, насморк, бронхиальная астма, гайморит, отит;
- болевые синдромы при травмах;
- вегето-сосудистая дистония.

Но еще раз обращаю ваше внимание на то, что «Критон-титан» лечит все эти заболевания гораздо быстрее и эффективнее по сравнению с другими приборами. И вызвано это его индивидуальным подходом к своему владельцу и к лечению заболеваний, от которых страдает человек.

Я уверен, что его популярность будет еще более высокой по сравнению с «Невотоном». Клинические испытания демонстрируют прекрасные результаты. Вы будете иметь своего персонального доктора, который всегда с вами!

А пользоваться им все так же просто. «Критон-титан»

крепится на больное место при помощи резинового шнура (которым он комплектуется) или же при помощи лейкопластыря на 4-6 часов. При помощи насадок делают массаж суставов, позвоночника, головы. Носят «Критон-титан» без насадок.

«Критон-титаном» можно заряжать жидкости (воду, сок, настои трав). Эти жидкости также обладают повышенной эффективностью. Их полезно пить при лечении как дополнительное лечебное средство.

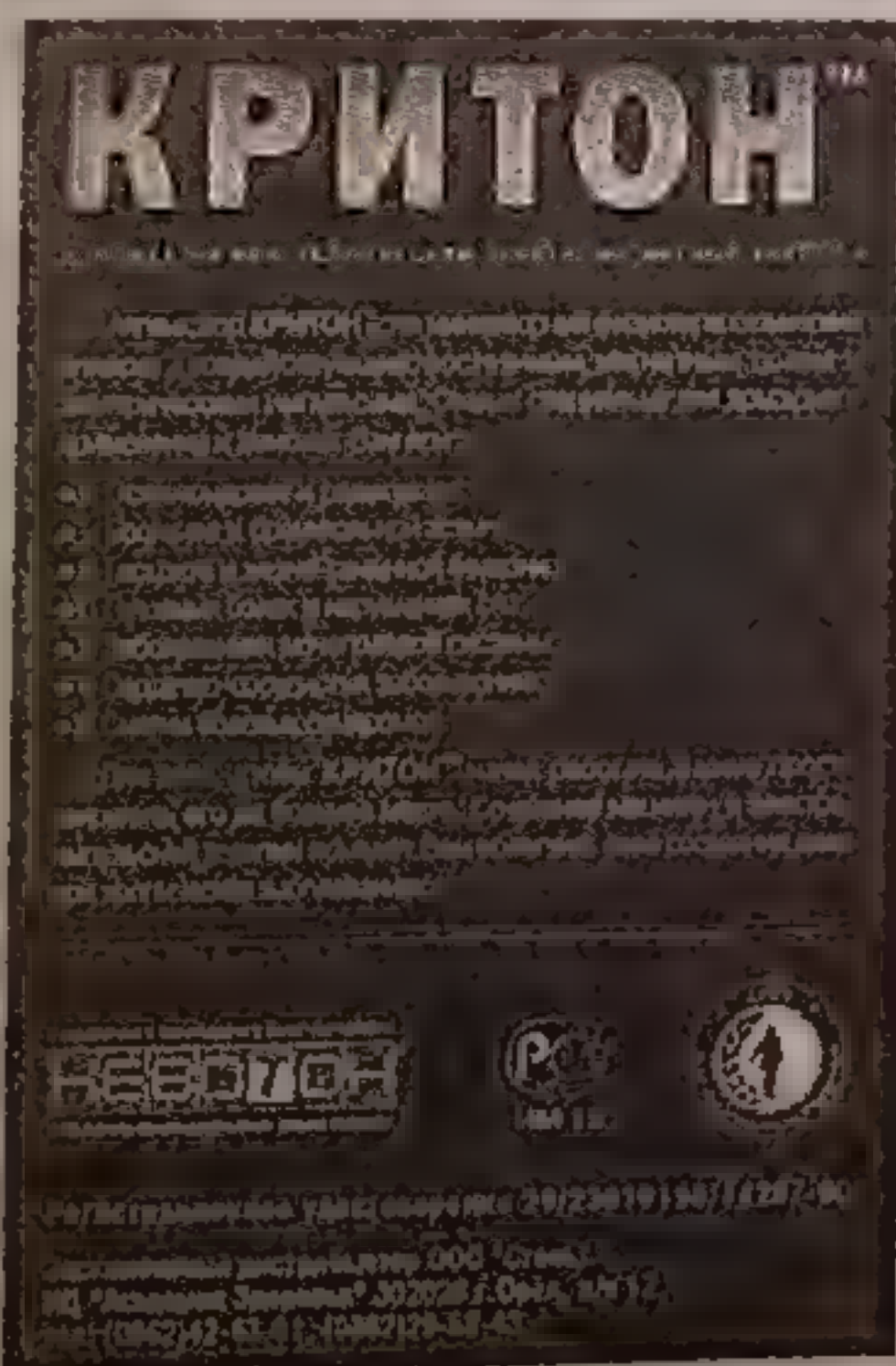
— Как приобрести новый «Критон-титан» и какова его цена?

— Мы рекомендуем покупать его наложенным платежом по почте. Это самый доступный способ. Вы пишете заявку и отправляете ее по адресу: 302028 г. Орел, а/я 12, ИЦ «Академия здоровья». В заявке обязательно укажите разборчиво фамилию, имя, отчество, а также количество приборов. Оплата при получении на почте.

Цена прибора в России 535 рублей со всеми почтовыми расходами. Тел. для справок: (0862) 42-63-01.

Адрес и телефон для заказов на Украине: 03142 г. Киев-142, а/я 114. Цена 76 гривен +5% почтовые расходы. Телефон для справок: (044) 510-35-07.

Адрес и телефон для заказов в Казахстане: 480000 г. Алматы, а/я 264. Цена 3397 тенге вместе с почтовыми расходами. Тел. для справок: (3272) 62-44-30.



Прибор «Критон-титан» в России высылает только ИЦ «Академия здоровья». Остерегайтесь подделок и внимательно проверяйте адрес для заявок!

Регистрационное удостоверение Минздрава РФ 29/23010198/1428-00 от 25.12.2000 г.
Сертификат 5195659 действителен по 21.04.2006 г.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2003
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» обязательна.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

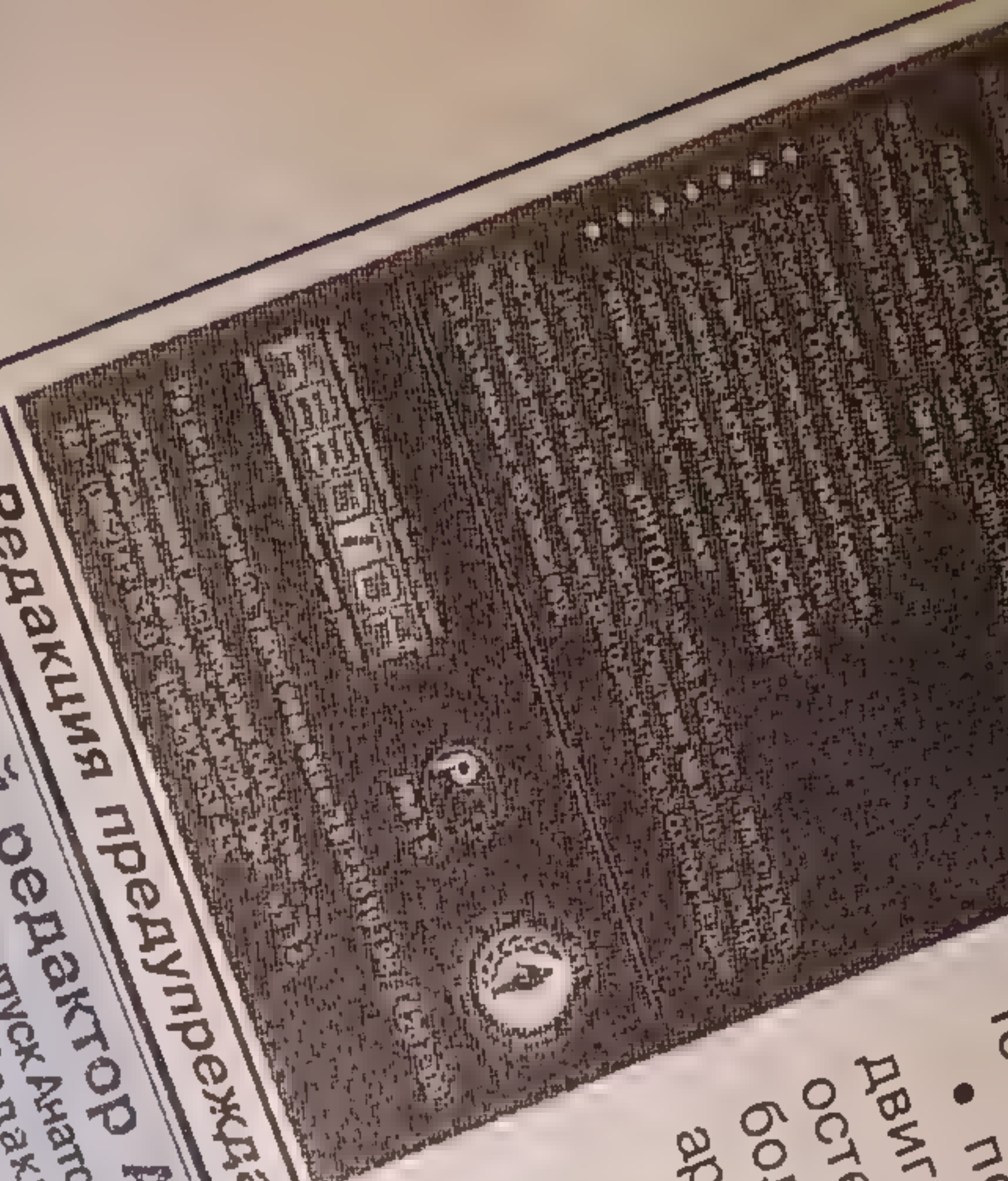
Номер отпечатан
в ООО «ОИД «Медиа-Пресса».
125993, ГСП-3, Москва, А-40,
ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000,
Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения:
тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26,
факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 4п. л. Цена свободная
Общий тираж 3.173.481 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 2.040.521 экз.
Заказ № 16790
Подписано в печать 25.09.2003
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail: mail@zoi.ru

КРИТОН

...болезни в ос...
...боль в спине в ос...
...головную...
...сердца, было вы...
...Давление ощущалось в...
...Также ощущение в...
...за болезненности рас...
...асти кишечника...
...был диагностирован остеохонд...



...быстро...
...зультата. Быстро...
...главное, приобрел...
...эффект. ...
...Да, удивительно се...
...Обязательно и своей...
...его для себя, как вы...
...мы. Скажите, каковы...
...полные показания к при...
...менению «Критона-тита...
...на»?

— Минздрав официально утвердил применение «Кри-
зания к опорно-
зания к аппарату,
тона-титана».
• поражения артрита,
двигательного, радикулит,
артроз, полиартрит, растя-

Остеохондроз, суставы, растя-
болезни суставов, артрит,
артроз, полиартрит, растя-

«Академия здоровья»

Регистрационное удостоверение Минздрава РФ

Прибор «Критон-титан» в России
адрес для заявок

Редакция предупреждает: прежде чем применять

Главный редактор Анатолий Юсупов

Ответственный за выпуск Анатолий Юсупов
Учредитель: ООО «Здоровый образ жизни», 2003
Газета зарегистрирована в Минздраве печати и информации
Регистрационный № 7112424 от 15.04.02.
© ООО «Здоровый образ жизни», 2003
Перепечатка материалов разрешается с ссылкой на газету
Без подписи «ЗОЖ» обязательна.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни»
Литературная обработка рекламных текстов редакцией
Р — печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

...хотел к лечению...
...и к лечению...
...от которых...
...человек. ...
...да уверен, что его более...
...я уверен, что его более...
...ляность по сравнению с...
...высокой». Клинические...
...«Неавтономия» демонстрация...
...испытания результатов...
...прекрасные результаты...
...Вы будете иметь своего...
...персонального доктора...
...который всегда с вами...
...А просто. «Критон-титан»...
...уже просто. «Критон-титан»...
...в России...
...адрес для заявок...
...Сертификат Минздрава РФ 5195659...
...посоветуйтесь с лечащим врачом...
...высылают и внимательно...
...и только ИЦ...
...м. (3272) 62-44-30...
...сте с тел. для...
...264. Цена 3397 тенге...
...480000 г. Алматы, а/я...
...адрес в Казахстане...
...телефон 510-33...
...+57...

Номер отпечатан
в ООО «ОИД «Медиа-Пресса»
125633, ГСП-3, Москва, А-40,
ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, «ЗОЖ»
Москва, а/я 216. Телефон: 917-18-26.
Контактные телефоны:
Отдел рекламы: 917-18-26.
Отдел подписки: 917-18-26.
Отдел редакций: 917-18-26.
Отдел факсов: 917-18-26.
Отдел редакций: 917-18-26.
Отдел факсов: 917-18-26.

«Здоровый образ жизни» —
ведущий журнал в России.
Минздрав РФ.
Объем 4 п. л. Цена свободная.
Общий тираж 3.173.481 экз.
Тираж № 1 9790.
2040.521 экз. в печать.
Заказ № 2003.
Подписано в печать 25.06.2003.
Интернет: www.zoj.ru
e-mail: mail@zoi.ru

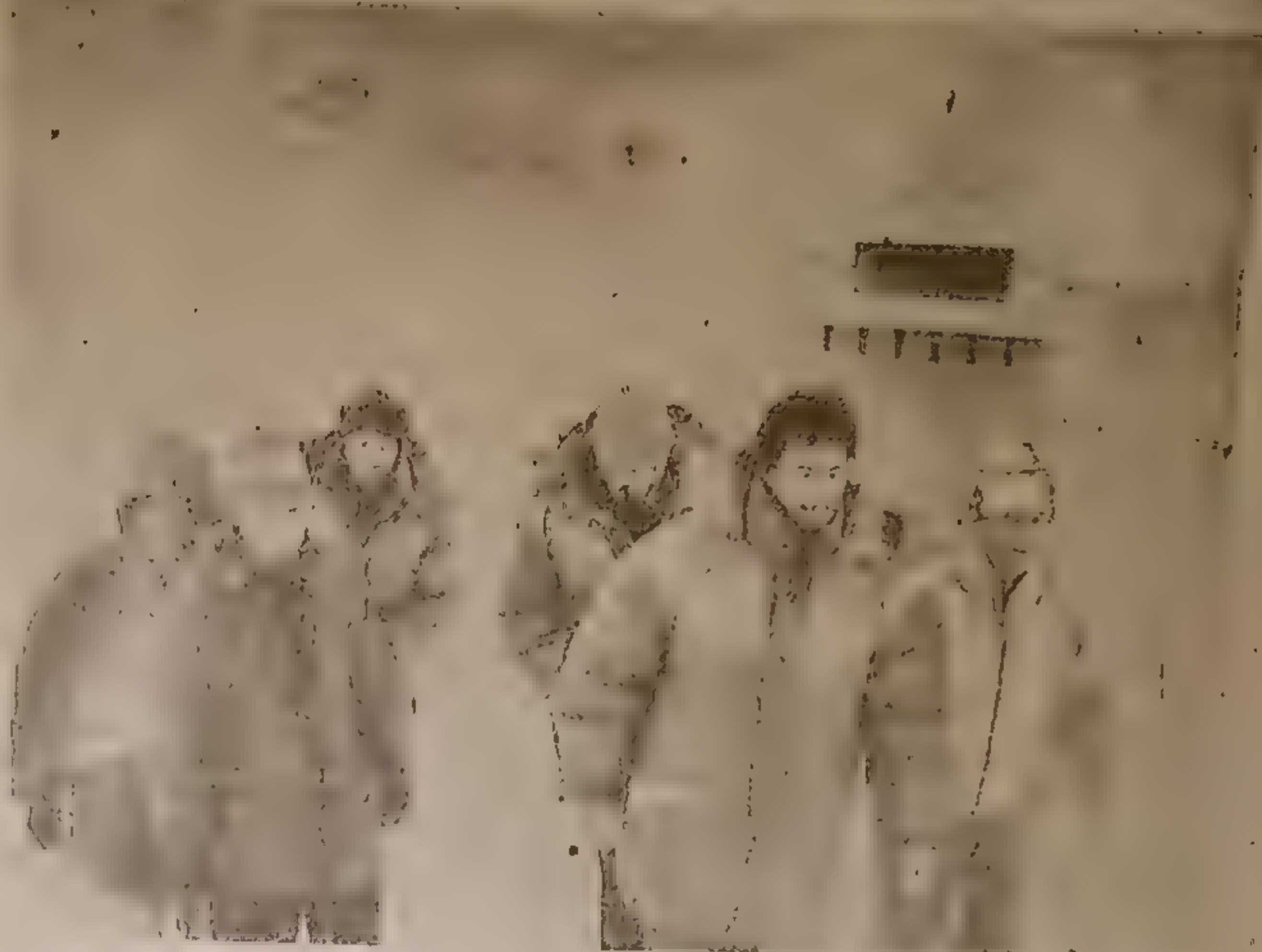
18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29

ПЕШКОМ ЧЕРЕЗ ВСЮ РОССИЮ

Помните, в 18-м номере вестника мы рассказывали об отважном американце Томе Стоуне, который решил пешком обогнуть земной шар, завернул в Россию.

На момент того репортажа Том с друзьями — в пути его сопровождают российские путешественники — добрался через Швецию, Норвегию и Финляндию до Москвы.

Сейчас он пришел в Нижний Новгород. За Волгой зима свирепеет, и Тома ждут сейчас самые трудные месяцы. Все, кто хотят узнать о нем, как-то помочь, могут позвонить в Москву по телефону: 924-51-30.



Макробиотика к новогоднему столу

Блюда из овощей — нитук. «Нитук» — это овощные блюда, поджаренные на растительном масле. Все нитук немного соленые.

1. «Кинцира». Разрежьте вдоль корни репейника и морковь в отношении 3:1. Жарьте на растительном масле корни репейника до их полной готовности, добавьте морковь и варите в небольшом количестве воды. Посолите и добавьте немного соевого соуса. Рекомендуется при малокровии, усталости, слабости, болезнях кожи, конъюнктивите, трахоме.

2. «Кинцира» из лука. Нарежьте лук и поджарьте на растительном масле. Посолите и добавьте немного соевого соуса. Очень хорошее средство против ревматических заболеваний.

Печеная круглая тыква. Нарежьте тыкву на крупные куски, посыпьте солью и пеките в духовке. Подавайте в соусе «мисо» или соевом. Рекомендуется при диабете.

Мука из гречихи и пшена очень Ян. Замесите тесто на воде, подсолите его и скатайте из него шарики размером немного больше ореха, сплющите их в кружки и пеките в духовке. Их можно поджарить на огне (вместе с нитук). Полезно

для больных. Хорошо при вялом кишечнике.

Мелкая фасоль (желательно красного цвета). Варить до тех пор, пока она не станет нежной. Затем посолить. Очень полезно для почек, селезенки и поджелудочной железы.

Дикие овощи: дикий шпинат, одуванчики, репейник, пастушья сумка — нейтрализуют яды.

Корни одуванчика помыть, но не снимать кожицу, нарезать кругляшками. Жарить на одной столовой ложке растительного масла. Посолить и добавить соевого соуса. Прекрасная пища для больных артритом, ревматизмом, сердечными заболеваниями.

Кофе из одуванчиков. Помойте и высушите корень одуванчика, нарежьте его на небольшие кружки и подрумяньте на сковороде в растительном масле. Пропустите через кофемолку. Прокипятите этот порошок в течение 10 минут из расчета 1 чайная ложка на 1 чашку воды. Процедите и подавайте. Те, кто предпочитает горький вкус, может добавить сюда цикорий. Этот кофе очень полезен при заболеваниях сердца и нервной системы.

«Кофе Осава». Возьмите

3 ложки риса, 2 пшеницы, 2 мелкой красной фасоли, 1 турецкого гороха и 1 цикория. Хорошо поджарьте до потемнения все это по отдельности. Затем смешайте и поджарьте на небольшом количестве растительного масла. Охладите и сделайте муку тонкого помола. Берите одну столовую ложку этого порошка, называемого «яннах», по пол-литра воды. Подавайте после того, как прокипятите 10 минут. Рекомендуется для работников умственного труда, при запорах и хронических головных болях.

Липовый отвар. Используют при бессоннице; Ян.

Специальный рисовый крем. Поджарьте рис и кипятите его от 1 до 2-х часов в 4-х объемах воды. Процедите сквозь кусок ткани. Это прекрасный тонизатор. При болезнях пить по утрам, а при усталости — после обеда. Вообще это хороший продукт при восстановительном питании после поста.

Гомасио. С целью нейтрализации кислотности крови ешьте по 1 чайной ложке гомасио. Оно состоит из 3—4 частей молотых сезамовых семян (можно заменить подсолнечными) и 1—4 неочищенной (морской) соли. Сезамово масло в гомасио

собирает соль и препятствует жажде, соль проникает в кровоток и уничтожает повышенную кислотность крови.

Майонез с яблочным соком. 1 столовая ложка толченых грецких орехов, 1 столовая ложка растительного масла, 3 столовые ложки яблочного сока.

Орехи смолоть или истолочь в деревянной посуде до получения однородной жирной кашицы. Влить растительное масло и постоянно помешивать до получения густой смеси, которую заправить соком кислых яблок.

Майонез с лимонным соком. 1 столовая ложка молотых орехов (грецких, миндаля, лесных), 1 столовая ложка растительного масла, лимонный сок.

Приготовление то же.

Майонез из творога. 100 г творога, 1,5 столовой ложки растительного масла, 2 зубца чеснока, 1 столовая ложка молока, немного красного молотого сладкого перца, петрушка.

Творог хорошо взбить деревянной ложкой и постепенно соединить с растительным маслом и молоком. Заправить хорошо растертым чесноком и измельченной зеленью петрушки.

ПУТЬ ИЗ КАЛУГИ В АФИНЫ

Дверь кабинета открылась, и через порог эдак смущаясь, переступил Шамиль Арасланов. Я и ахнуть не успел от изумления: последний раз Шамиль был в гостях в редакции не помню уж сколько лет тому назад. Очень давно.

Впрочем, для сегодняшнего нашего читателя, особенно для подписчиков вестника, тем более для человека небегущего, имя Арасланова мало о чем говорит. Что же касается бегунов, особенно с марафонскими замашками, Арасланов человек известный: врач, марафонец, организатор калужского КЛБ «Пульс» и еще кучи мелких областных клубов, «отец» постоянно действующей, так называемой калужской Олимпийской тропы, и так далее, и тому подобное.

Незамысловата, но назидательна и история приобщения к бегу Арасланова. Много-много лет назад у него случились какие-то неполадки с легкими, грозила сложная операция. Но было лето, стояла нестерпимая жара, и хирург сказал Шамилю: «Погодай до осени. Станет попрохладнее, прооперируем».

Шамиль и стал гулять. Многими часами бродил по лесам, по окским далям. Ходил все больше и больше, все быстрее и быстрее. Постепенно эта ходьба обрела оттенок некоего увлечения, своеобразной страсти.

Однако пришла осень — время визита к хирургу. Естественно, последовали все необходимые процедуры, в том числе и новый рентгеновский снимок. И когда хирург принялся рассматривать этот снимок — никакого затемнения. «А ты, братец, везунчик, — только и сказал эскулап. — Сознайся хоть, что принимал, у какой бабки лечился.» «Ходил я, — отвечивал Шамиль, — просто много ходил...» И с тех пор стал бегать.

Вот такая история. Потом мы время от времени встречались с Шамилем: то на московском марафоне, то на одесской «сотке», то еще на каких-нибудь престижных бегах. Довелось мне и побывать в Калуге. Это тоже было давно. Я тогда написал репортаж о многих десятках людей, для которых бег стал в жизни чем-то значительно большим, нежели просто физическое упражнение.

И вот Шамиль на пороге.

— Какими ветрами? — спрашиваю, нет — кричу я.

— Да вот, проездом...

Шамиль ставит на пол огромную черную сумку, достает из нее написанный от руки материал, кучу

фотографий. Говорит, показывая головой:

— Хиреет бег, хиреет. У нас-то вон в городе было 22 клуба, а осталось четыре.

— Да что же так? — спрашиваю. — Может, власти не поддерживают?

— Власти, вроде, не против.

— В чем же дело?

— Народ, понимаешь... Молодые — кто в бизнес ударился, кто водку пьет. А старики, представь, бегают. И мы начинаем вспоминать стариков.

— Маргарита Кожанова... Как она?

— Бегаёт Маргарита. Правда, беда у нее была. Обострился старый пиелонефрит, удалили почку, но она не сдаётся.

— А ее детский садик? Снежные человечки?

Тут нужно, наверное, сделать небольшое пояснение. В пору моего визита в Калугу Кожанова была отнюдь не юной женщиной. Весьма больной. Работала преподавателем музыки и пения в детском садике. Только-только под влиянием Арасланова начала бегать, и это увлечение стало для нее поистине лучом света, который по-новому озарил ее жизнь. Бег подарит Маргарите и множество новых друзей, встреч, ощущений. Путешествуя от пробега к пробегу, она узнает свою страну и, наконец, выйдет на старт романтической «сотки» по берегу Балтийского моря.

Изменится и все ее мироощущение. Она уже не сможет быть просто преподавателем музыки и пения в детском саду. Она возьмется за роль более высокую — станет эдаким учителем детишек в плане здорового образа жизни. К великому ужасу родителей, она начнет выводить малышей босиком на снег, при-

мется обучать их бегу. Разумеется, родительский ужас сменится потом благодарностью. Более того, многие родители последуют примеру своих малолетних чад и тоже по мере сил начнут приобщаться к здоровому образу жизни...

— Ну так что там со «снежными человечками»? — спрашиваю я.

— Маргарита сделала уже восемь выпусков.

— И как они?

— В первом классе все, как один, не болеют. Здоровенькие такие ребята. А затем постепенно сравниваются с остальными. Правда, знаешь, в тех семьях, где родители следуют примеру Маргариты, здоровье у детишек сохраняется.

— Дубинский бегаёт? — спрашиваю я.

Зигмунд Дубинский в пору моего посещения клуба представлял собой бравое крыло ветеранов. Полковник в отставке, воевал.

— Бегаёт, — кивает головой Арасланов. — Привел недавно на трассу своего зятя.

Шамиль «нанизывает» имена. Тимофей Прохоров, некогда запойный пьяница. Александр Сергеев, в войну юнга линкора «Октябрьская революция». Валентин Заварницын, преподаватель математики. Лет шесть назад привел на трассу и троих своих внуков. Александр Набатов, тот, что в 1973 году перенес инфаркт. Сейчас ему 67... Все эти люди по-прежнему не расстаются с бегом, черпая в нем и отдых, и здоровье, и радость.

— Вот уникальный человек, — говорит Шамиль, — Евгений Федорович Ворожейкин. 16 марта ему исполнилось 70 лет. Он преподаватель высшей математики Обнинского института атомной энергетики. 40 лет живет в Обнинске, как говорится, бок о бок с ядерным реактором. Бегаёт, 25 лет купается в проруби. Исходил в походах всю страну. Кстати, в 1956 году у него открылось кишечное кровотечение. С тех пор он и приобщился к занятиям.

— А ты знаешь, какой у него рацион? — не без иро-

нии вопрошает Шамиль. — Вы тут расписываете: сыроедение, вегетарианство. Ворожейкин в день съедает 100 граммов сливочного масла, 2 яйца, стакан сахарного песка и 700 граммов хлеба... Ты бы съездил в Обнинск, познакомился.

— Съезжу, — заверяю я. — Обязательно съезжу.

Шамиль собирается уходить.

— Да, знаешь, — говорит он. — У нас ведь 25 декабря пробег Тула — Калуга. 110 километров. Ждем гостей из Франции во главе с Филиппом Бессоном.

— Это знаменитый француз, что бежал через Сахару?

— Он самый. Французам вообще нравится этот старт. Тогда два года назад в Тулу приезжал Жан Андро Лемур — генерал-майор полиции Лиона. Веселый такой мужик. Подходит ко мне и говорит: «Это еще кто такой?» — и показывает на Бориса Ахметова из Новокузнецка.

Оказывается, и Ахметов, и Лемур в одинаковых майках. Ахметов тоже полицейский. Майор милиции. И он, и француз участвовали в марафоне полицейских в Лас-Пальмесе. Правда, Борис был вторым, со временем 2:16.0, а Лемур — он старше значительно — где-то в самом хвосте. В Лас-Пальмесе не познакомились, а в Туле — пожалуйста.

— Жизнь продолжается, — на прощание говорит Шамиль. — Ты знаешь, наш ведь клуб с 1 января всемогущим бежит в Афины.

Я ошалело смотрю на Арасланова.

— Забыл, — улыбается он. — Это же ваши конкурсы. Помнишь: добежим до Монреаля и так далее. Мы вот и решили бежать заочно в Афины в честь 100-летия Олимпийских игр. Финиш 1 августа 1996 года.

Шамилю Арасланову исполнилось 53 года. Он по-прежнему врач калужского врачебно-физкультурного диспансера. За плечами у него 129 тысяч набеганных километров. Теперь к ним прибавится еще и расстояние от Калуги до Афин.

Анатолий КОРШУНОВ.

В ПОИСКАХ «ВИРУСА» РАКА

Итак, друзья, сегодня мы завершаем большую серию материалов, которые можно объединить одним названием: «В поисках «вируса» рака». То были материалы и Джорджа Озавы, и Митни Куси, и Герберта Шелтона. В этом же выпуске вы найдете и что-то вроде расширенного интервью с Майей Гоголан, которая пытается все прочитанное вами перенести на российскую почву.

Увы, определение болезни — рак — постоянно присутствует в этих материалах и, возможно, создает оттенок если не угнетенности, то некоторого недоверия. Материалы и точно о раке. Но нам менее всего хотелось бы, чтобы читая их, вы думали об этой болезни. В принципе, все эти материалы — о здоровом образе жизни, о тех правилах гигиены, питания, физических занятий, которые позволят нам жить, не болея. Читая материалы, помните и думайте об этом в первую очередь. Публикуя материалы, мы ставили перед собой задачу не учить вас, а избрать необходимые индивидуальные меры профилактики, и не только от рака, но и многих других болезней, порожденных цивилизацией.

Если внимательно прочитать Озаву, Куси, Ниши, Шелтона, Гоголан, Бутейко, то соединив мысли и представления этих людей вместе, можно составить картину возникновения любой болезни. Прежде всего, это нарушения обмена на клеточном уровне. Заботьтесь о сохранении равновесия в своем организме. Регулярно уделяйте время физическим упражнениям, чаще улыбайтесь и вы будете здоровы.

Итак, окончание работы Куси из сборника «Рак и современная цивилизация» в переводе Льва Владимировского.

1. Вы можете питаться регулярно, два-три раза в день, при условии соблюдения правильных пропорций и тщательного пережевывания. Поскольку рак — это симптом изобилия, то важно не переедать. Чтобы это предотвратить, каждый кусок пищи должен быть тщательно пережеван — по меньшей мере 100, еще лучше — 200 раз. В принципе есть, сколько хотите, при условии очень тщательного пережевывания пищи и смешивания ее со слюной. Однако, если у вас проявляется склонность к переданию, компенсируйте ее большой физической нагрузкой. Если вам позволяют силы, проделывайте самостоятельно всю домашнюю работу типа натирания пола, мытья окон и посуды, стирки белья. Еще лучше, прибавить к этой нагрузке систематические занятия по программе йогов или доступных видов спорта.

2. Старайтесь не есть позже чем за три часа до сна. Пища, принятая перед сном, застаивается в организме.

3. Не смотрите долго телевизор и тем более на близком расстоянии от экрана. Попробуйте снизить до минимума воздействие облучения на организм. Черно-белый телевизор дает более слабое излучение, чем цветной.

4. Избегайте синтетической или шерстяной одежды, особенно соприкасающейся с кожей. Используйте по мере возможностей одежду из хлопчатобумажной ткани, особенно для нижнего белья. Если для выхода в свет вам приходится надевать нейлоновые носки, снимайте их сразу же по возвращении домой. Переступив порог, снимайте обувь — это позволит ногам «дышать» и расслабиться. Как можно реже носите на пальцах, запястьях и шее металлические украшения.

5. Выходите чаще на улицу просто одетыми и, если возможно, босиком. Когда позволяет погода, пытайтесь в течение получаса ходить босиком по траве, земле или песку.

6. Чтобы освежить воздух и обогатить его кислородом, держите в большой комнате или в спальне крупные зе-

леные растения. Как можно дольше держите окна открытыми для циркуляции свежего воздуха. Зимой в доме не должно быть жарко, но и летом сведите до минимума или избегайте вообще кондиционирования воздуха.

7. Старайтесь не пользоваться электронагревательными приборами для приготовления пищи. При первой же возможности переходите на газ. Избегайте применения для приготовления пищи микроволновых печей или иных приборов.

8. Для постельного белья используйте материал из натуральных волокон, лучше всего из хлопка.

9. Каждое утро и каждый вечер перед сном обтирайте тело смоченным горячей водой и отжатым полотенцем. Особое внимание обратите на руки и ноги, на пальцы рук и ног.

10. Избегайте длительных горячих ванн, если только вы не принимаете слишком много соли или животной пищи.

11. Ложитесь спать рано, но и рано просыпайтесь.

12. Исключите химическую косметику для ухода за кожей лица и рук. Не пользуйтесь также химической зубной пастой. Чистите зубы естественными составами или морской солью.

В целом окружение больного должно быть открытым, оптимистичным, счастливым и свободным от каких-либо темных и мрачных сторон. То же самое касается также чтения и разговоров.

Очень важно при этом сформировать в уме и душе больного представление в том плане, что именно от него зависит умственное состояние. Раковый больной должен понять, что сам ответствен за развитие болезни в результате неправильного питания, образа мышления и образа жизни. Следует всеми силами поощрять глубокое осмысление тех аспектов поведения, которые привели к раку и массе других несчастных ситуаций. Эти размышления могут также заключать в себе обзор и оценку богатого наследия традиционной мудрости, созданной многими культурами на

протяжении тысячелетий, бесконечных чудес мира природы, в том числе ее самозащитных и восстановительных механизмов, порядка Вселенной, создающего эти явления.

Поскольку было принято решение повернуть обратно раковое состояние на основе более сбалансированного подхода, человек может забыть о болезни, жить счастливо и активно. Раковый больной, как правило, находится в подавленном состоянии. Но коли он начал есть более здоровую пищу, изменил свой образ жизни, стал придерживаться определенных оздоровительных правил, его надо решительно убеждать не беспокоиться и поддерживать оптимистический настрой.

Более сложная ситуация возникает, когда больной ранее получал лечение химиотерапией или уже перенес хирургическую операцию. В этих случаях выздоровление может быть несколько затруднено, но оно все же еще возможно, если у больного нормальный аппетит, хорошая жизненная энергия и сильная воля к жизни. В подобных случаях особенно важно и для больного и для членов его семьи правильное понимание значения диетических рекомендаций. Идеально эти люди должны уделить несколько дней (а лучше недель) изучению правильного приготовления пищи. Желательно также искать квалифицированного индивидуального совета относительно правильного способа приготовления пищи и ее потребления для данного конкретного случая.

Более серьезные — так называемые терминальные — случаи требуют дополнительного внимания. В этих случаях рак может быстро распространяться. Больному приходится испытывать сильные боли, его аппетит снижается. Если больной еще способен жевать и глотать, пища должна оставаться обычной структуры и консистенции. Но если жевать и глотать трудно, тогда желательно истолочь пищу после ее приготовления. Возможно, также использовать большее, чем обычно, количество воды, чтобы достичь консистенции легкой кашицы. Таким способом могут быть приготовлены злаки, бобовые, овощи и другие продукты, которые затем нужно истолочь вручную в посуде. Кстати, в подобных случаях, наряду с правильным питанием, используются пластыри. Самыми важными наружными пластырями являются пластыри (компрессы) из имбиря, картофеля «старого», гречихи. Однако большинство видов рака можно успешно лечить без наружных компрессов. Лишь 20—30 процентов случаев рака, которые считаются терминальными или осложненными предыдущим лечением, требуют указанных особых методов. Макробиотический диетический подход может сочетаться с этими наружными аппликациями с целью избавления от разных нераковых (Окончание на 14-й стр.)



карств не было. Холод, голод. Лихорадило через день. Я была как выжатая тряпочка, силы восстанавливались медленно. Так продолжалось год. Однажды я услышала, как мама плакала, обсуждая с кем-то мою судьбу: врачи от меня отказались, помочь нечем, я должна была умереть. Мне шел 10-й год, и мысль о смерти страшно удивила, как и беспомощность взрослых. Я перестала им верить.

Однажды я задала себе вопрос: «А с чего начинается приступ?» Вспомнила: холодные ступни соприкасались и мгновенно наступал такой «колотун», такая «тряска» всего тела, остановить которую уже не мог никто, сколько бы горячих грелок ни подкладывали к мо-

чания, кровеносные сосуды. В результате органы, связанные с ними, испытывают дефицит питания, кислорода, энергии. Накапливаясь, эти отрицательные моменты приводят в конце концов к серьезным заболеваниям.

Когда тело лежит на твердой, ровной постели, вес распределяется равномерно, мышцы расслабляются, распрямляется, вытягивается позвоночник, смещенные позвонки становятся на место, защемленные нервные волокна и кровеносные сосуды освобождаются, органы, которые они обслуживают, начинают получать все то, что они недополучили.

Второе правило Ниши — использо-

Семена

НИШИ

Возможно, наши читатели уже слышали о Майе Гогулан, или читали о ней. Жизнь этой женщины — а ей сейчас 62 года — скорее похожа на некий эксперимент, целью которого стало — доказать себе и другим возможность человека справиться с любой болезнью. Даже с такой, как рак.

— Ведь если холера — болезнь грязных рук, — считает Майя Федоровна, — то рак — болезнь невежества.

— Это, наверное, слишком упрощенное определение. Есть же и такие факторы, как наследственность, условия жизни, быта...

— Мы получаем в дар наше тело — саморегулирующуюся, самовосстанавливающуюся систему, которой мы совершенно не умеем управлять. Живем так, как все вокруг. Как жили наши мамы, бабушки, друзья, соседи. Если в семье из поколения в поколение передаются те или иные болезни, то только ли в наследственности дело? А привычки, а образ жизни, который ведет вся семья, а питание? Разве это не имеет значения? Невежество тоже передается по наследству. Моя история лучший тому пример.

Многие говорят, будто я знахарка, ясновидящая. На самом деле — ни то и ни другое. Я скорее, как та лягушка из сказки Андерсена, которая, попав в крынку с молоком, в отличие от своей «подруги», отчаянно забила лапками, взбила масло и тем спаслась.

В моей жизни таких примеров было предостаточно. Золотуха, лимфоденит, малярия, рак, анемия — вот мой перечень болезней. Я росла очень слабой девочкой. Бабушки, тетушки сбились с ног, таская меня по врачам. Правда, когда отца перевели работать на какое-то время в Крым, и семья переехала туда, я быстро поправилась. Все будто рукой сняло. Целый день на воздухе, в трусиках...

Через десятки лет, когда я познакомилась с системой Ниши, то узнала о такой форме лечения или даже профилактики, как обнажение. Я плавала в море, ела свежие овощи, фрукты... Я стала практически здоровой. Теперь-то я понимаю, почему болела, но тогда...

Потом — война, мы переехали на Урал. Там я подхватила малярию. Ле-

им ногам, чем бы только ни укутывали, каких бы одеял, пальто, вещей на меня ни набрасывали. Лишь через 2—3, а то и 4 часа приступ заканчивался холодным потом, страшной слабостью, и я проваливалась в какую-то черную пропасть небытия.

«Всё! — решила я про себя. — Завтра я этого не дрпущу!». В день, когда должен был снова прийти приступ, я легла, соединила колени вместе, ступни развела далеко друг от друга в разные стороны, руки сложила в замок, и сосредоточила свое внимание на том, чтобы ступни ни в коем случае не соприкоснулись. Так я пролежала целый день. Приступа не случилось.

— Почему? Как вы думаете?

— Это был волевой посыл. А сложенные руки создают определенную биоэнергию. Это — источник тепла — так по крайней мере трактует Ниши.

— То есть, вы интуитивно приманили какие-то моменты японской системы, не зная о ее существовании?

— Здесь нет ничего противоестественного: система Ниши схожа с библейскими заповедями, а они полностью соответствуют законам природы. Сложенные руки — это как в молитве, естественные движения человека в момент опасности, тревоги или радости. Запрокинув голову, мы распрямляем позвоночник, улучшается кровоснабжение мозга, а сложенные в замок руки дают биоэнергетический импульс выздоровлению.

Посмотрите, как прост и мудр Ниши. Например, первое правило — спать на твердой ровной постели... Зачем? Большую часть суток — часов 16—18, а то и больше — мы ходим, бегаем, стоим, сидим... Позвонки переносят огромную нагрузку. Постепенно, со временем происходит их сдавливание, разрушение, смещение... Позвонки зажимают нервные окон-

вать твердую подушку — валик, чтобы третий или четвертый шейные позвонки находились на вершине валика, затылок — на подушке, а голова — над постелью. Вначале это болезненно, тогда вместо буфера между шеей и подушкой можно использовать полотенце. Твердая подушка исправляет положение шейных позвонков, устраняет головные боли, более того, укрепляет позвоночник, помогает полноценному функционированию мозга и позвоночного столба. Как только я приучила себя спать на твердой подушке — валике, я распрощалась со своими ангинами, тонзиллитами, забыла о том, что такое головная боль. Если вдруг случится простудиться, я спокойно укладываюсь на ровную твердую постель, кладу голову на твердый валик и говорю: «Ну, милые, лечите меня, а я пока выплыву!» Проснувшись, чувствую себя вполне здоровой.

— Какой должен быть диаметр у подушки-валика?

— Примерно соответствовать длине шеи.

— Мы отошли от вашей истории. Итак, приступов больше не было?

— Нет! Я разорвала порочный круг, что придало мне уверенности в себе. Я поняла: у меня есть силы победить.

— Майя Федоровна, ваша популярность зиждется на легенде о вас как о женщине, победившей рак. Я понимаю это так: был точный диагноз, как приговор, но вы, применяя различные оздоровительные методики, в частности, систему Ниши, сумели, грубо говоря, без помощи медицины поднять иммунитет организма настолько, что тот сам ликвидировал опухоль.

— Нет, это было не так. Я все же перенесла две операции. Два раза мне удаляли опухоль. В 34 года и в 47 лет.

Рак не возникает вдруг. Рак — венец заболевания организма. После малярии у всех испорчена кровь. У меня была анемия, низкий гемоглобин. В

28 лет я не очень придавала значения тому, что анализы крови постоянно ухудшались. Много работала, училась, играла в студенческом театре на Моховой, потом поступила на вечернее отделение факультета журналистики, работала редактором.

— Как вы узнали, что у вас рак?

— Постоянно, из года в год ухудшающиеся анализы крови навели одного из врачей на мысль: а нет ли опухоли? Предложили обследование и таки обнаружили искомое. Мне тогда сказали: «миомка». Посоветовали найти хорошего хирурга. Я попросила отсрочки на месяц сдать сессию, но врач сказал: «Не знаю, что будет с тобой через месяц».

до в живых. Мне шел 47 год. О втором ребенке думать было поздно. Я согласилась на новую операцию. Однако она закончилась почти трагично. После операции я не встала. Меня начало раздувать, на руках и ногах образовался тромбоз, по всему телу лопались сосуды. Вскоре я превратилась в огромную глыбу боли. После четырех месяцев безуспешного лечения мне предложили перейти на инвалидность... Я возмутилась. Хоть на карачках, но буду ползать на работу. Коллеги приносили мне работу на дом, и я редактировала материалы, превозмогая ужасную боль.

В ту пору я перечитала кучу материалов о здоровье и болезнях, позна-

комилась с оздоровительными материалами Шаталовой, Иванова, Брэгга. Что-то пробовала применять, но по-прежнему оставалась калекой. Правая нога уже не двигалась: из 48-го размера я перешла в 52-й.

И вот тут кто-то из знакомых принес самиздатовскую книжечку, где была статья «Рак излечим. Предупреждение, лечение и излечение рака по системе Ниши». Всего 28 страниц машинописного текста. Прочитав их, я поняла, что набрела на то, что так долго искала. Начала пробовать все, что там рекомендуется и, к собственному удивлению, стремительно пошла на поправку. Через две недели боль начала ощутимо отступать. Через три я увидела в отражении стекла книжного шкафа какой-то намек на свой прежний силуэт. Вскоре я почувствовала себя практически здоровой. Даже тромбоз, вопреки тому, что он считается современной медициной неизлечимым заболеванием, исчез...

— С чего вы начали конкретно?

— Начала с упражнений. «Золотая рыбка» для капилляров, для спины и живота...

— Вы в точности выполняли все указания?

— Почти. Только меняла дозировку в зависимости от самочувствия. Давайте попробуем. Упражнение «Золотая рыбка». Лягте на спину лицом вверх, руки закиньте за голову, вытянутыми на полную длину, ноги тоже вытяните, ступни поставьте перпендикулярно, под прямым углом к ноге и полу; носки и пальцы ног потяните к лицу. Ахиллосову пяту и бедро (особенно подколенная область) усиленно прижмите к полу. Но вначале несколько раз поочередно на счет «5» нужно потянуться, осторожно растягивая позвоночник в разные стороны; обеими руками в одну сторону, а правой сначала пяткой — в противоположную, расслабиться; затем то же самое сделать с левой пяткой (вперед и обеими руками в противоположную сторону). Повторить так поочередно по 5 раз.

Затем положить ладони под шейные

позвонки, локти согнуты и прижаты к полу; ноги соединены, пальцы обеих ног направить к лицу. В этом положении начинайте быстро вибрировать всем телом, вправо-влево, наподобие рыбки, двигающей в воде хвостом, при этом предварительно вытянутый позвоночник должен лежать неподвижно, вдавливаясь в пол. Вдавливаются в пол икры ног и лядки. Вибрируют справа налево лишь перпендикулярно стоящие ступни и затылок. Это, естественно, заставляет вибрировать все клетки организма. Эдакая своеобразная «треска», лежа на полу.

«Золотую рыбку» надо делать каждое утро и вечер по 1—2 минуты или на счет от 120 до 240 — как хотите. Упражнение имеет удивительный эффект. Оно устраняет искривление позвоночника, способствует излечению сколиоза, координирует симпатическую и парасимпатическую нервную систему, нормализует процессы кровообращения, активизирует перистальтику кишечника, оказывает помощь при радикулите, остеохондрозе.

Далее выполняла упражнение для капилляров. Нужно лечь на спину, на пол или твердую ровную постель. Под шейные позвонки положить твердую подушку-валик. Поднять одновременно руки и ноги вертикально вверх над телом параллельно друг другу, словно перевернутый на спину жук. В таком положении начинайте быстро трясти поднятыми руками и ногами. Ниши советует 2—3 минуты, а я делала минут по 10. Ахала, но делала.

При выполнении этого упражнения советую ступни стремиться держать параллельно полу и тянуться пятками и кончиками пальцев рук вверх к потолку. Представьте себе, что с неба на вас летят шарики, а вы их играючи отбиваете быстро-быстро.

Упражнение стимулирует кровообращение, способствует движению и обновлению лимфатических жидкостей, дает возможность тем, кто прикован к постели, бороться с неподвижностью, гиподинамией и ее последствиями, повышает иммунитет организма в целом, регенерирует капилляры.

Мне кажется, что в этом упражнении организм достигает эффекта бега «треской» без нагрузки на сердце и суставы. При выполнении его происходит также мощный самомассаж на внутриклеточном уровне. Полагаю, что именно это упражнение помогло мне избавиться от тромбоза.

Затем следующее упражнение — смыкание стоп и ладоней. Тоже выполняется, лежа на спине. Подушку-валик положить под шейные позвонки. Сомкнуть ступни ног, колени развернуть (как «лягушка» или как «цыпленок табака»). Ладони сомкнуть и поставить перед лицом. Но прежде по 10 раз надавливать подушечками пальцев левой и правой руки друг на друга и отпустить, затем надавить подушечками левой руки на подушечки правой, затем на всю ладонь, сомкнув ладонями рук двигать за голову на длину рук. (Окончание на 10-й стр.)

На русской почве

Я ехала домой в метро, вышла из вагона, села на лавочку и заплакала. Подошла дежурная, спросила: «Чего ревешь?» Я рассказала ей. Она ответила: «Ты же советская. Думай». Я вспомнила про свою малярию. Врачи тогда тоже говорили про смерть. А я-то живу.

Поиски хирурга привели меня в Институт хирургии имени А. А. Вишневого, который уже два года как проводил опыты на крысах, кроликах и коровах, и у него были хорошие результаты — из трех прооперированных коров по поводу рака матки — две родили здоровых телят.

Какова же идея была у Вишневого? Александр Александрович иссекал опухоль и не сшивал здоровые края ткани, как это делали все, а на вырезанное место вставлял тефлоновую сеточку, служившую как бы «основой для штопки». Сквозь эту сеточку за четыре месяца прорастала новая здоровая мышечная ткань. В результате орган восстанавливался, и искусственные волокна сеточки, сослужив свою службу, рассасывались. В 1966 году 23 апреля в Москве впервые была произведена такая операция на человеке. Этими людьми оказались я и еще одна молодая 26-летняя девушка. Нас называли Белка и Стрелка.

Операция превзошла все ожидания. Я довольно быстро поправилась и через три года родила здоровую девочку. «Твой ребенок мне дороже теребковского», — сказал мне как-то Вишневский. В одном из павильонов ВДНХ висел портрет моей Анечки — достижение советской хирургии, а рядом — фотография коровы с телятком. В те годы это была сенсация.

Прошло 12 счастливых лет после операции, как вдруг внезапно у меня снова была обнаружена опухоль и почти на том же месте.

«Что же происходит?! — подумала я. — Врачи убирают последствия, а первопричина остается. В чем же дело?! Откуда вообще берутся опухоли? Я же не родилась с ними?..»

Профессора Вишневого уже не бы-

ЭТО ДЛЯ ВСЕХ

РАСТЯЖКИ— ЭТО ТО, ЧТО ВАМ НАДО

Элиз Б. МИЛЛЕР:

Я очень рада, что всем вам пришла по душе моя статья «Йога при сколиозе», я получила огромное количество положительных откликов. Надеюсь, что она помогает и тем, кто страдает от искривления позвоночника, и учителям йоги, занимающимся с больными сколиозом. Материал «Растяжки на рабочем месте» подготовлен мною для того, чтобы познакомить людей, вынужденных вести сидячий образ жизни, с простыми йогическими вытяжениями; он особенно подойдет тем, кто никогда не занимался йогой. Читайте! Надеюсь, когда-нибудь я приеду в Россию и встречу со всеми вами.

Вы провели на работе долгий, тяжелый день. Виски пульсируют, спина колесом, шея не гнется, ломит поясницу... Хорошо бы по дороге домой заехать куда-нибудь позаниматься йогой. Но откуда взять время? На дорогах пробки, нужно еще зайти в магазин, а когда доберешься домой, то никто, кроме вас, не приготовит семейный ужин...

Под давлением повседневной жизни мы пренебрегаем своими физическими потребностями, выполняя лишь то, что вынуждены выполнять. Мы слишком устаем, чтобы тратить силы на упражнения, даже когда знаем, что они нам помогут.

Мы сидим в машинах, в метро по дороге на работу, мы сидим по восемь или более часов за столом, перед компьютером. Наши рабочие места не продуманы с точки зрения эргономики, что приводит к перенапряжению глаз, сутулости, болям в шее и скованности спинных мышц.

Однако, приложив минимум усилий, мы можем внести в распорядок дня мягкий, стимулирующий комплекс растяжек; нам не понадобится кабинета и даже переодеваться. Вытяжение — один из лучших способов расслабить скованные мышцы и снять напряжение. Оно не просто удлиняет мышечные волокна, делая нас более гибкими, но увеличивает приток крови к инертным, вялым частям тела. Регулярное вытяжение одновременно тонизирует и рас-

слабляет мышцы, придавая жизненные силы всему телу, восстанавливает подвижность суставов и облегчает боль, вызванную неправильной осанкой, наполняет энергией и тело, и ум, способствуя ясности мышления. Когда мы расслаблены и энергичны, мы работаем более эффективно и достигаем большего, нежели при вымученном непрерывном труде.

Начать никогда не поздно, ведь растяжка — основная физическая потребность для людей всех возрастов. Это наша естественная потребность — посмотрите на кошек и собак, они потягиваются всякий раз, как почувствуют, что их тело теряет гибкость. Почему бы и нам не поступать так же?

Когда мы напряжены или наше внимание сосредоточено на внешних предметах, то часто забываем о дыхании. Задержка дыхания еще больше напрягает тело, посылая стрессовые сигналы в центральную нервную систему. Объединив осознанное дыхание с движениями растяжки, мы научимся лучше сосредотачиваться и успокоим нервную систему. Дыхание — индикатор напряжения. Если вы чувствуете, что задерживаете дыхание, значит, настало время сделать перерыв и начать вытяжения. Когда вы научитесь координировать свои движения со вдохом и выдохом, то вытягиваться станет легче. Объем дыхания контролирует диафрагма, которая тесно связана с позвоночным столбом, поэтому задержка дыхания и напряжение диа-

фрагмы напрягают и сокращают позвоночник. А поскольку ребра также соединены с позвоночником, то направленные вверх и вниз движения дыхания производят непрямой массаж и «смазывают» сочленения позвонков.

Те простые вытяжения, которые следует выполнять стоя и сидя, не требуют строго определенного порядка: вы можете сделать одно или два из них, или все сразу, несколько раз в течение дня. Первые шесть упражнений предназначены для верхней части тела. Их лучше выполнять стоя, но можно и сидя. Они увеличат подвижность плеч и туловища, улучшат осанку, углубят дыхание и снимут напряжение с шеи.

ТРЕХЧАСТНОЕ ДЫХАНИЕ

Когда мы напряжены или волнуемся, то часто дышим поверхностно и задерживаем дыхание. Данное упражнение способствует полному, целостному дыханию, наполняя энергией тело и ум.

Положите одну ладонь на пупок. Сделайте глубокий, длительный вдох через нос, наблюдая, как живот раздувается, словно воздушный шар. Мягко выдохните, наблюдая, как живот становится плоским. Повторите несколько раз.

Расположите обе ладони на нижних ребрах, под грудной. Ребра ладоней упираются в бока, пальцы смотрят внутрь. Вдохните до нижних ребер, чувствуя, как они расширяются под вашими ладонями. Сначала вам будет легче ощущать дыхание в области передних ребер, там, где находятся пальцы. Чтобы лучше почувствовать боковую поверхность ребер, слегка надавите на них ладонями. Дыхание равномерно распределяется по обеим сторонам грудной клетки. Выдохните, наблюдая, как плоть и кожа под ладонями становятся

мягче, как расслабляется грудь. Повторите несколько раз.

Расположите ладони на верхней части груди, пальцы едва касаются ключиц. Верхушка легких слегка возвышается над ключицами, но большинство из нас об этом не знает. Сознательно направьте дыхание в верхнюю часть груди, чувствуя, как легкие наполняются воздухом до самых ключиц. Вы можете ощутить, что ключицы слегка поднимаются вверх. Теперь медленно выдохните, расслабляя плечи и ключицы по направлению от ушей. Повторите несколько раз.

Теперь, на одном глубоком вдохе наполните воздухом все три области поочередно — живот, грудную клетку, верхнюю часть груди. Вдыхая треть воздуха в область живота, вытяните руки вперед на уровне плеч. Теперь разведите руки в стороны, не опуская их вниз, и вдохните вторую треть воздуха на уровне нижней части легких и ребер. Тянитесь руками, удаляя лопатки от позвоночника, наблюдайте за тем, как расширяются ребра. Поднимите руки над головой ладонями друг к другу и вдохните последнюю треть воздуха в верхнюю часть легких и область ключиц. Вытянитесь вверх, заставляя воздух подниматься как можно выше. Опустите руки, расслабляя их, и медленно выдыхая весь воздух. Повторите 5—10 раз.

ВЫТЯЖЕНИЕ «ВИНОГРАДНАЯ ЛОЗА»

Руки опущены вдоль тела. Поверните руки ладонями к туловищу. Выполняя медленный, глубокий вдох, поднимите руки через стороны над головой (расстояние между ладонями равно ширине плеч). Выдохните, расслабьте плечи от ушей. На вдохе вытяните правую руку как можно выше, тянитесь вверх пальцами, как будто вам нужно сорвать с лозы гроздь винограда (Рис. 1). Левая рука расслаблена, локоть слегка согнут. Чтобы лучше вытянуть правый бок, поднимите на пальцах левой стопы, отрывая пятку от пола. Межреберные мышцы должны хорошо вытянуться. Выдохните, расслабьте правую руку. Сделайте глубокий вдох, вытяните вверх левую руку, поднимаясь на подушечках пальцев правой стопы. Выполните по пять растяжек в каждую сторону. На выдохе опустите руки вдоль тела.

РАСТЯЖКИ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТУЛОВИЩА

Упражнения этой серии должны плавно следовать

друг за другом. Не забывайте о дыхании.

1. Вытяжение вбок.

На вдохе вытяните руки через стороны над головой, ладони смотрят наружу. На выдохе возьмитесь за левое запястье правой рукой. На вдохе вытяните пальцы левой руки к потолку. На выдохе мягко вытягивайтесь вправо с помощью левой руки и правой кисти (Рис. 2). Левая рука и голова находятся на одной линии с левым боком. Чтобы твердо стоять на ногах, прижмите к полу внешний край левой пятки. Следите за дыханием, обращая особое внимание на сильное вытяжение левой половины грудной клетки, когда воздух попадает в левое легкое. На выдохе вернитесь в исход. Выполните упражнение в другую сторону. Повторите еще один раз.

2. Раскрытие груди.

Переплетите пальцы рук, расположите ладони на затылке, локти смотрят в стороны. Подбородок параллелен полу, темя вытягивается к потолку. На вдохе тяните локти назад, приближая лопатки друг к другу и слегка изгибая спину (Рис. 3). На выдохе вытяните локти вперед, опустите голову вниз с помощью ладоней, слегка опустите и локти. Это движение удлинит заднюю поверхность шеи и снимет напряжение с ее мышц. Опускайте голову к груди, вы расслабляете челюсти, язык и мышцы лица. Повторите 5 раз.

3. Вытяжение для передних спин.

На выдохе вытяните руки перед собой на уровне плеч, пальцы переплетены, ладони смотрят наружу. Таз втянут, живот движется к пояснице. Выпуская воздух из легких и области передних ребер, с силой удаляйте ладони от груди, расширяя лопатки (Рис. 4а). На вдохе согните локти и приведите руки к груди, таз выдается вперед. Одновременно раскройте грудную клетку и поднимите ее по направлению к рукам (Рис. 4б). Убедитесь в том, что лопатки опускаются к пояснице, а локти — к боковым поверхностям туловища. Повторите 5 раз. Это упражнение развивает подвижность и гибкость позвоночника.

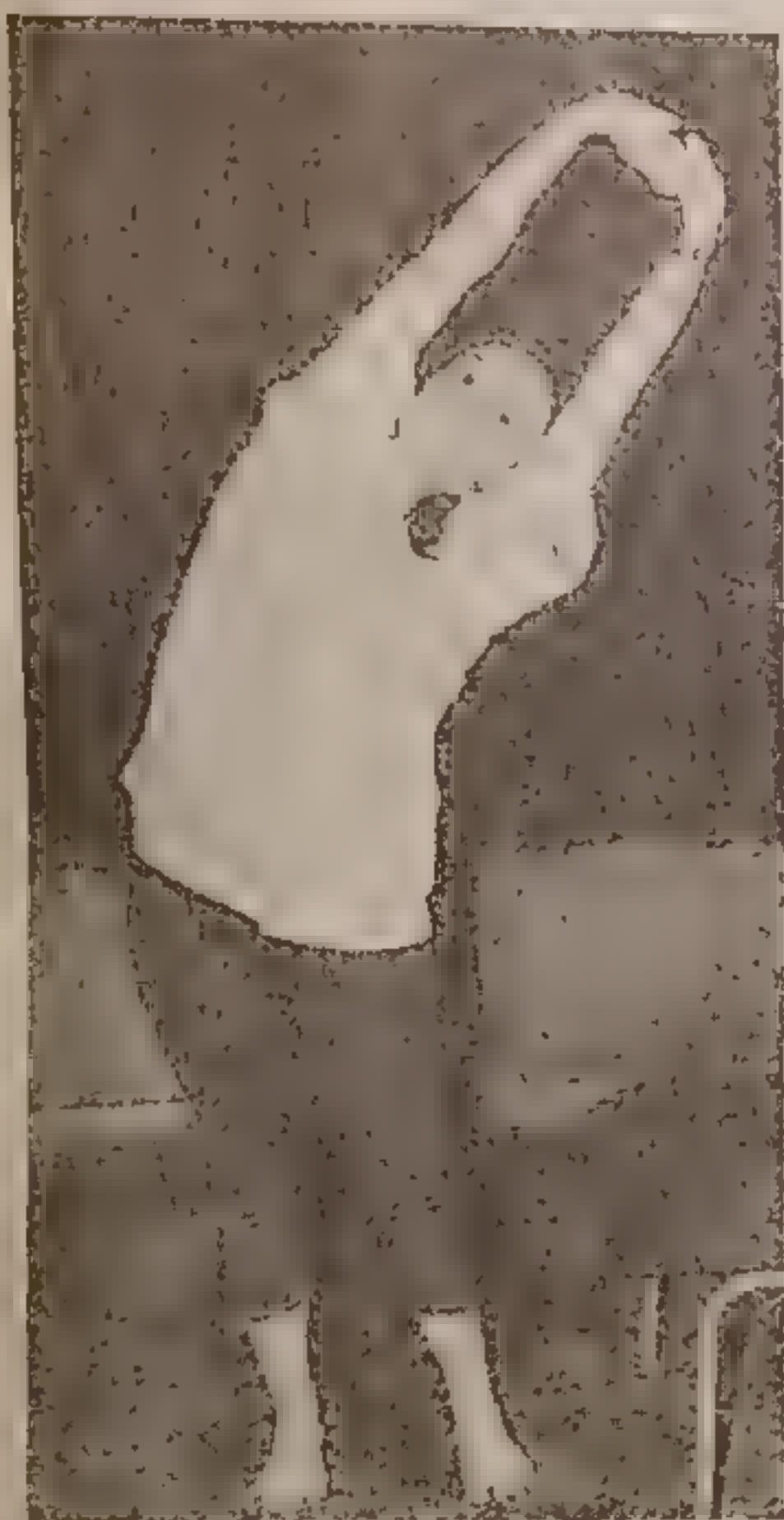
4. Мягкое скручивание.

На вдохе медленно поднимите руки над головой. Выдохните и мягко скрутите тело вправо, сохраняя руки на одной линии с ушами (Рис. 5). Скручивание начинается от основания позвоночника. Пупок и грудь поворачиваются вправо. Голова находится на одной линии с телом.





1



2



3

Мы очень часто задерживаем дыхание во время скручиваний. Следите за тем, чтобы на вдохе тянуться к потолку, а на выдохе еще больше скручиваться. Когда вы добьетесь максимального поворота, на выдохе вернитесь к центру. Выполните в другую сторону. На выдохе опустите руки.

ВРАЩЕНИЕ ШЕИ

На вдохе поднимите правое плечо к уху. На выдохе медленно вращайте плечо по кругу назад, удаляя его от уха. Выполните в другую сторону. Теперь на вдохе поднимите оба плеча к ушам, на выдохе опустите их вниз. Повторите еще 10 раз, затем расслабьте плечи.

ВЫТЯЖЕНИЕ ЛОПАТОК

От длительного сидения мышцы между лопатками часто становятся очень напряженными. Это упражнение раскроет мышцы, расположенные вдоль позвоночника, образует большее пространство между позвоночником и лопатками. Увеличится приток крови к спинным мышцам и межпозвоночным дискам, снизится вероятность защемления нерва.

Согните локти, расположив их перед грудью. Предплечья параллельны груди. Заведите левый локоть за правый, укрепив его в локтевом сгибе, переплетите ладони так, чтобы пальцы правой руки оказались на левой ладони (Рис. 6).

На вдохе поднимите верхнюю часть рук на уровень плеч, вытягивая вверх ладони и пальцы рук. Медленно вдохните, вытягивая руки по направлению от тела. Ладони находятся прямо над локтями, не позволяйте им двигаться ко лбу. Лопатки, как крылья, раскрываются в стороны. Выдержите позу в течение 10—15 циклов дыхания, дышите областью между лопатками. Поменяйте положение рук.

РАСКРЫТИЕ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ И ПЛЕЧ

Обычно мы наваливаемся грудью на стол, округляя плечи, голова выдается вперед по отношению к туловищу, спина сгорблена. Данное упражнение выравнивает верхнюю часть туловища и раскрывает грудь. Сядьте или встаньте прямо, удлинив позвоночник; голова расположена над плечами, плечи — над тазом. Вдохните и на выдохе согните левый локоть за спиной, расположив кисть на позвоночнике. Медленно продвигайте кисть вверх, тянитесь пальцами к шее.

На глубоком вдохе вытяните правую руку к потолку, на выдохе согните локоть и вы-

тяните кисть вниз. Сцепите левую кисть или запястье с правой кистью, ладони смотрят друг на друга (Рис. 7). Если руки не достают друг до друга, возьмитесь обеими руками за галстук (желательно, не за тот, который в данный момент завязан на вашей шее).

Не позволяйте голове выдаваться вперед — держите ее на одной линии с телом. Представьте, как вершина лопатки движется вниз и внутрь, к переду тела. Грудь поднята. Выдержите позу 10—15 циклов дыхания, затем выполните в другую сторону.

Чтобы выполнить следующие два упражнения, снимите туфли или ботинки, упритесь руками в стену или в спинку стула.

ВЫТЯЖЕНИЕ «ПРЯМОЙ УГОЛ»

Встаньте лицом к стулу. Стопы расставлены на ширину бедер и параллельны друг другу. Сделайте глубокий вдох и вытяните руки над головой. На выдохе вытяните руки перед собой, сгибаясь в бедрах так, чтобы упереть руки в спинку стула. Отойдите стопами немного назад — пятки должны быть на одной линии с бедрами (Рис. 8). На вдохе удлините позвоночник и удалите бедра от кистей рук. На выдохе позвольте середине спины и лопаткам опуститься к полу.

Нужно сгибаться от бедер, а не от талии, для того, чтобы сохранить естественный прогиб поясницы и правильное положение межпозвоночных дисков. Напряжение подколенных сухожилий может округлить вашу поясницу, приподняв ее над ягодицами (Рис. 9 — неправильно). Если это происходит, нужно слегка согнуть колени и вытолкнуть ягодицы к потолку. Постепенно выпрямляйте ноги, сохраняя таз поднятым, а поясницу — прогнутой. Если вам все-таки не удастся удержать естественный прогиб поясницы, положите кисти рук на стену так, чтобы грудь была выше таза. Это поможет вам сделать позу правильно.

Оставайтесь в этом положении 10—15 циклов глубокого дыхания. На вдохе поднимите руки над головой и встаньте. Выдохните, опустите руки. Вы чувствуете, что стали выше и грудь раскрылась?

ВЫТЯЖЕНИЕ ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ

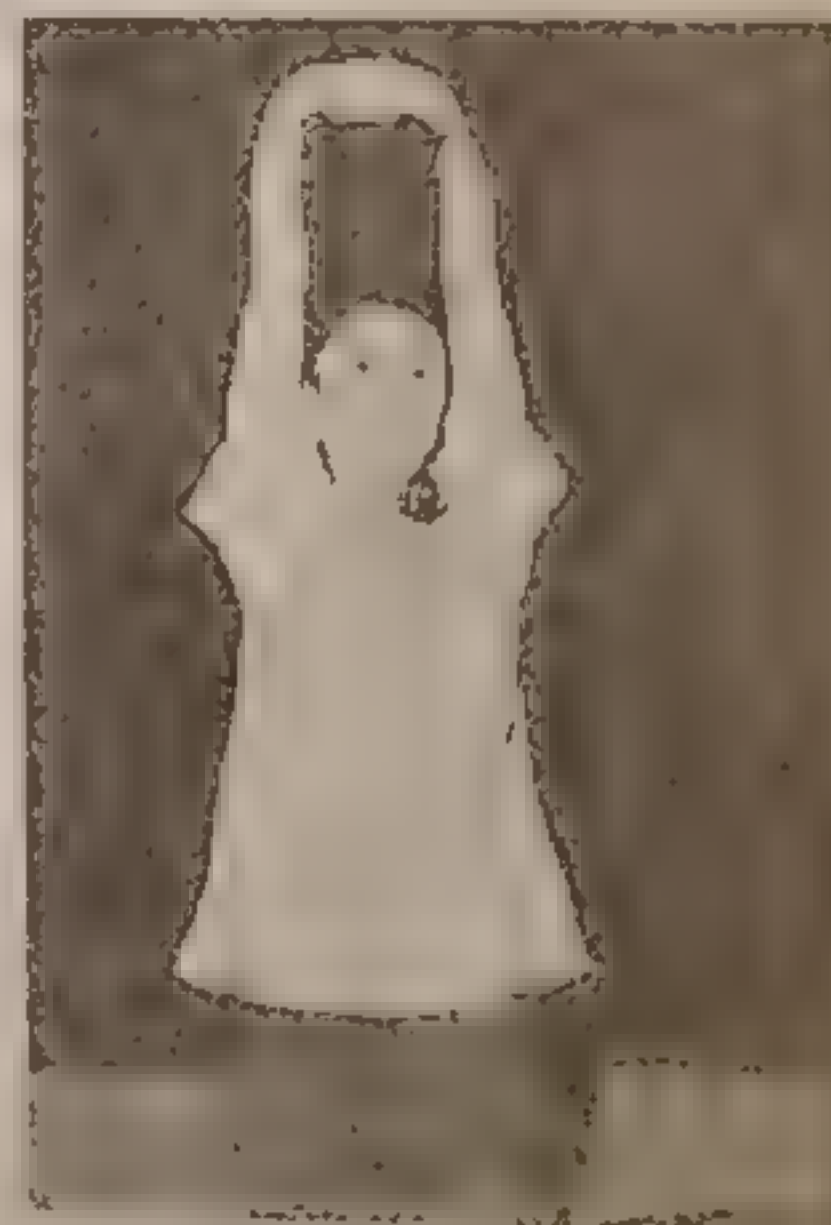
Вдохните и войдите в предыдущее положение (Рис. 8). (Окончание на 11-й стр.)



4а



4б



5



6

Семена НИШИ на русской почве

(Окончание. Начало на 6—7-й стр.)

затем обратно «вперед-назад», перевернуть сомкнутые ладони рук пальцами к ступням и двигать ими «вперед-назад», сомкнутыми ладонями рук двигать над телом «вперед-назад», вытягивая руки над головой и пронося их над туловищем, будто рассекая воздух, «рубя топором», поставить сомкнутые руки перед лицом, и двигать сомкнутыми ступнями ног «вперед-назад» на 1—1,5 длины ступни. Каждое движение — по 10 раз.

После того, как проделали все эти движения, сомкнутые ладони установите на груди перпендикулярно телу, как антенну. Закройте глаза и оставайтесь в таком положении 5—10 минут каждое утро и вечер. Поза похожа на позу йогов «Лотос», только в лежачем положении: стопы соприкасаются, а колени развернуты, как у «цыпленка-табака».

Упражнение имеет очень важное значение. Оно координирует функции мышц, нервов, кровеносных сосудов в области паха, живота, бедер. При беременности это упражнение помогает нормальному развитию плода, исправляет его неправильное положение. Чрезвычайно полезно всем, но особенно будущей матери, если она хочет иметь легкие роды.

В этом упражнении заложен эффект накопления энергии. Оно биоэнергетично и медитационно. Доказано, что ладони излучают таинственные лучи. Лечение путем прикосновения ладонями («рейки») основано на действии этих лучей. Но, прежде чем прибегнуть к такому лечению, надо вызвать к жизни полностью потенции ладоней.

Делается это следующим образом. Сядьте (лучше на пятки), поднимите вертикально вверх перед грудью руки с соединенными ладонями, чтобы пальцы правой и левой рук касались друг друга, а локти были соединены. Далее направляйте непрерывно в течение 40—45 минут концентрированно на ладони всю свою умственную энергию.

Попытайтесь сделать это один раз, как бы утомительно это не было, и тогда обязательно полностью активизируется энергия в ваших ладонях. Если это удастся однажды, вам не нужно будет повторять такую процедуру в течение всей остальной жизни.

Техника лечения очень проста: достаточно прикоснуться на некоторое время ладонью к больному месту, и болезнь будет побеждена. Но, чтобы достигнуть результатов более значительных, предварительно следует выполнить упражнение для капилляров вначале самому, а затем помочь сделать его больному.

Теперь упражнения для спины и живота. Нужно сесть на край стула или на пол (на колени, опустив таз на пятки), можно и «по-турецки». Позвоночник выпрямить, как «аршин проглотил».

Подготовительная часть.

1. Плечи поднять к ушам и опустить — 10 раз;

После выполните промежуточные упражнения. По 1 разу каждое.

Вытянуть руки перед грудью параллельно друг другу и быстро посмотреть через левое, а затем через правое плечо на копчик, затем провести мысленно взгляд от копчика до шейного позвонка. Не надо смущаться, если вы вначале не будете видеть своего копчика или позвончика и тем более шейных позвонков. Важно «увидеть» это в своем воображении.

Поднять руки вверх параллельно друг другу, вытянуть себя по осям и быстро посмотреть назад вначале через левое плечо, затем через правое (так же как и с руками, вытянутыми перед собой).

Эти промежуточные упражнения повторяйте после каждого последующего 1, 2, 3, 4, 5 упражнения.

2. Наклонить голову вправо, поставить прямо, затем наклонить влево, стремясь мочкой уха достать до плеча поочередно по 10 раз к каждому плечу.

3. Наклонить голову вперед, затем назад до отказа — по 10 раз в каждую сторону.

4. Наклонить голову вправо (ухо к плечу): затем медленно, вытягивая шею до отказа, перекачать голову назад до позвончика, проверить и убедиться, что голова откинута до отказа, и затем поставить ее ровно — так в каждую сторону по 10 раз.

5. Поднять руки вертикально вверх. Затем согнуть в локтях под прямым углом. Сжать кисти рук в кулак. Откинуть голову назад до отказа. Затем, отводя локти как можно дальше назад (будто желая их свести за спиной, как это делают крылышками бабочка), свести лопатки, а подбородком одновременно тянуться вверх к потолку, считая про себя до 7, — повторить так 10 раз.

Эта подготовительная часть активизирует работу эндокринных (гормональных) желез, таких как щитовидная, паращитовидные железы и вилочковая железа, а также усиливает работу лимфатических желез, расположенных вокруг шеи, плеч, под мышками, в груди.

Далее переходим к основной части упражнения.

Б. Основная часть: выпрямить позвоночник, сохраняя равновесие, сесть на кончик стула или на пол. Раскачивайте тело влево и вправо, одновременно выпячивая живот вперед и втягивая его к позвоночнику в течение 10 минут каждое утро и каждый вечер.

Выполняя это упражнение, говорите себе, что с каждым днем вы чувствуете себя все лучше, лучше и лучше. Такое самовнушение оказывает на организм в высшей степени благотворное влияние как на тело, так и на ум, превращая плохое в хорошее, а хорошее в лучшее.

Упражнение для спины и живота координирует функции нервной системы, регулирует деятельность кишечника, способствует благотворному влиянию сознания на физическое состояние органов тела.

— Помимо упражнений, у Ниши есть система питания?

— Да, Ниши — сторонник сыроедения. Не вегетарианства, а сыроедения. Трудно перейти на новый режим питания, но если вы не можете есть только сырые продукты, то ешьте вареные, но — скажем, мясо, рыбу, картофель, но при этом съедайте в три раза больше сырых овощей, зелени, фруктов. Все сочетайте с овощами. При этом помните, что наземная зелень более полезна, чем корнеплоды. От нитратов избавляйтесь, вымачивая овощи под струей воды.

Вот примерный режим дня, который помог мне восстановить здоровье.

6—7 утра — подъем. Выполнение упражнений по Системе здоровья Ниши. Контрастный душ.

7—8 часов утра — первый завтрак: «живая кашка» из овсяного толокна или гречки, тертое яблоко или 2 чернослива; 1 стакан горячего чая из листьев или сок из 5 видов овощей, одновременно свежесжатых (морковь, свекла, картофель, помидор, огурец — любых пяти видов), или салат из свежих овощей; 1 кусочек черного подсушенного хлеба с тонким слоем сливочного масла и ложечкой меда.

11—12 часов дня — второй завтрак: овощной салат с кусочком вымоченной брынзы или сыра, или яйцо, или две столовые ложки творога с 1 чайной ложкой растительного масла, для растворения животных жиров творога. Пить нельзя. 1—2 кусочка подсушенного черного хлеба.

15—16 часов дня — обед. Можно есть практически все, но с учетом сочетаний «живой» и «вареной» пищи (75—100 г мяса, рыбы, яиц, орехов или брынзы) и 250—400 г овощей — овощного салата или винегрета. Мясо, рыба — запекаются в собственном соку или отвариваются, первый отвар слить, далее варить до готовности (бульон не употреблять). 1 кусочек черного хлеба (лучше подсушенного).

18.30—19 часов — ужин: кефир, немного овощного салата или 1 яблоко, 3 столовые ложки семечек. Без хлеба.

21.00—22.00 — упражнение по Системе здоровья Ниши. Контрастный душ.

С 23.00 до 6—7 утра — сон. Твердая ровная постель, подушка-валик.

Данного режима необходимо придерживаться в течение года. Через год организм автоматически будет регулировать расход и поступление энергии в необходимых для него количествах. В результате он может длительное время (сутки и более) не принимать пищи без вреда для здоровья.

Как готовить «живую кашку». Предварительно помыть крупу, подсушить. Взять 3 столовые ложки овсяной или гречневой крупы, смолоть на кофемолке (или не молоть), залить с вечера 110 г воды (температура — не выше 37 градусов). Утром добавить тертое яблоко и растительное масло — 2—3 столовые ложки. Каша готова.

И. КОЧЕТКОВА.

РАСТЯЖКИ—ЭТО ТО, ЧТО ВАМ НАДО

(Окончание.
Начало на 8—9-й стр.)

Шагните правой ногой вперед на 45 см, а левой — назад на 45 см. Между ногами теперь около метра. На вдохе, вытягиваясь, удаляйте бедра от стула. Руки вытянуты (Рис. 9). Выдохните и расслабьте грудь, опуская ее к полу.

Шея и голова параллельны полу, на одной линии со спиной. Если поясница округляется, согните оба колена и вытолкните копчик к потолку, приводя поясницу в прогнутое положение. Медленно выпрямите ноги, сохраняя копчик втянутым. Выдержите позу в течение 10—15 циклов дыхания. Вдохните, выпрямитесь, поднимая руки над головой. Выдохните и опустите руки. Выполните в другую сторону.

Все остальные вытяжения вы можете выполнять сидя.

ВЫТЯЖЕНИЕ ШЕИ

Сядьте прямо, не позволяя шее касаться стула. Уравняйте положение головы и позвоночника, чувствуя, как темя поднимается вверх. Возьмитесь левой рукой за край стула. Вдохните, на выдохе опустите правое ухо к правому плечу, не поднимая это плечо и не поворачивая голову. Сделайте несколько вдохов и выдохов, наблюдая за вытяжением левой стороны шеи.

Чтобы лучше вытянуться, положите правую ладонь на левую часть головы, слегка отталкивая шею от плеч (Рис. 10). Одновременно крепко держитесь левой рукой за стул и удаляйте левое плечо от шеи. Вы должны представить, что шея удлиняется, а мышцы вдоль позвоночника расслабляются. Оставайтесь в позе в течение еще пяти дыхательных циклов, затем промассируйте шею и плечи левой рукой. Медленно расслабьтесь. Выполните в другую сторону.

РАСКРЫТИЕ ГРУДИ

Сядьте на край стула, переплетите пальцы за спиной. Ладони смотрят наружу. Слегка наклонитесь вперед, поднимите руки и положите их на спинку стула (Рис. 11). Вдохните и поднимите грудь. Выдохните, расслабляя плечи и раскрывая верхнюю часть грудной клетки. Выдержите позу 10—15 дых. циклов, ощущая легкость и раскры-

тие в области сердца. На выдохе медленно освободите руки, опустите их вниз.

РАСКРЫТИЕ БЕДЕР

Сядьте на середину стула, не касаясь спинки. Вдохните, на выдохе поднимите колено и бедро к груди. Переплетите пальцы рук вокруг голени; подтягивайте голень вверх, ощущая вытяжение в средней части спины. Положите левую руку на внешний край правой лодыжки, поднимите правую стопу и положите ее на левую ногу над коленом. На выдохе слегка прижмите колено правой рукой к уровню бедра, чувствуя вытяжение в правой ягодице (Рис. 12). Оставайтесь так 10—15 циклов дыхания, затем выполните в другую сторону.

ПРОСТОЕ СКРУЧИВАНИЕ

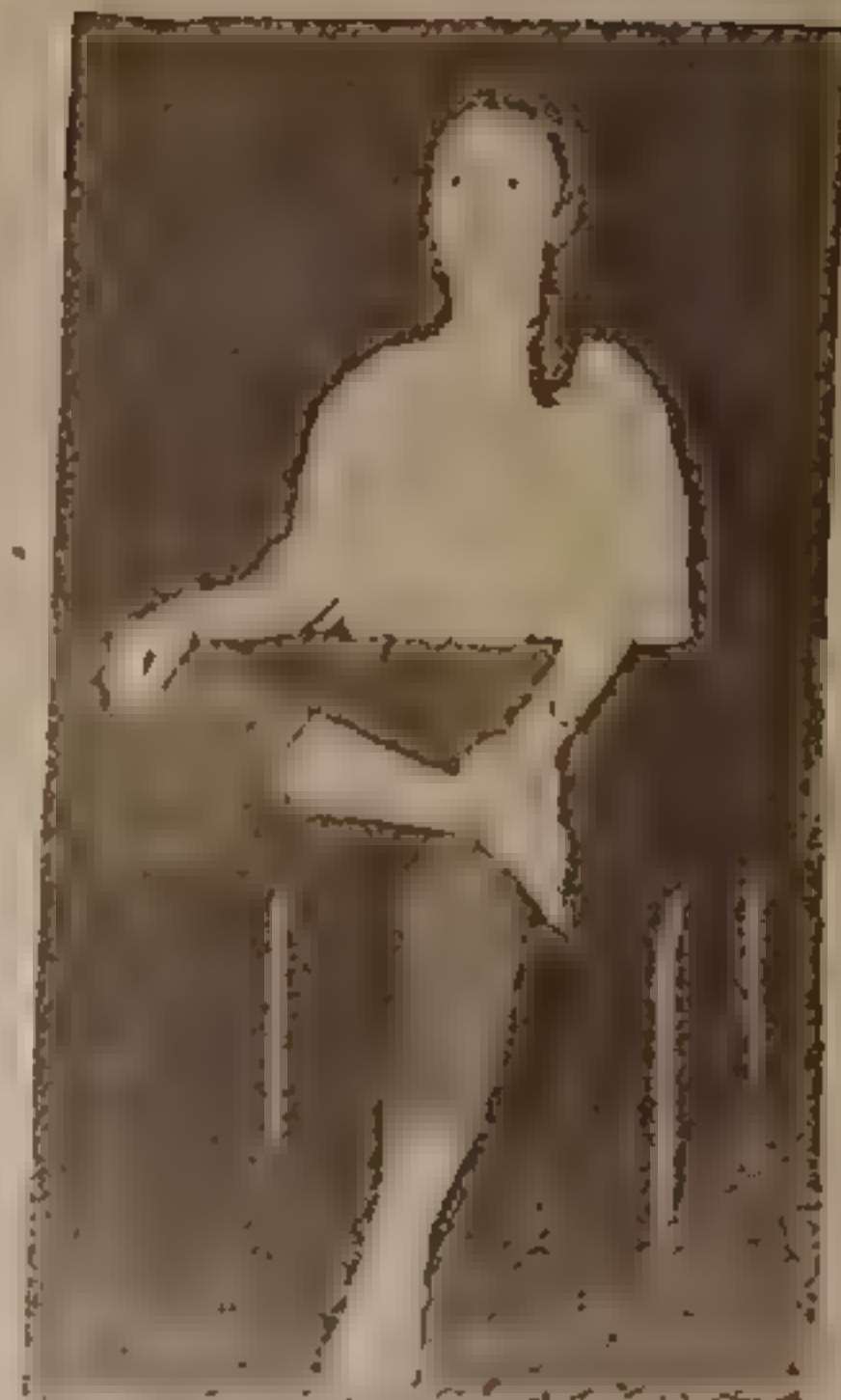
Сядьте боком (по диагонали) на край стула. Если на вашем стуле есть подлокотники, то придвиньтесь к одному из них бедрами как можно плотнее. Вдохните и поднимите правую руку к потолку. На выдохе опустите руку по окружности вниз и вправо, поместив ее с внутренней стороны спинки стула. Поднесите левую руку к правому колену или подлокотнику. Вдохните, удлините позвоночник. На выдохе скрутитесь вправо, прижимая правую руку к спинке стула, чтобы увеличить скручивание (Рис. 13).

Лопатки опускаются вниз. Дышите грудью. Если мышцы вашего тела напрягаются, расслабьте их сознательно (в области спины и ребер), и еще больше скрутитесь. *Выдержите позу в течение 40—15 дыхательных циклов, вернитесь к центру. Выполните в другую сторону.

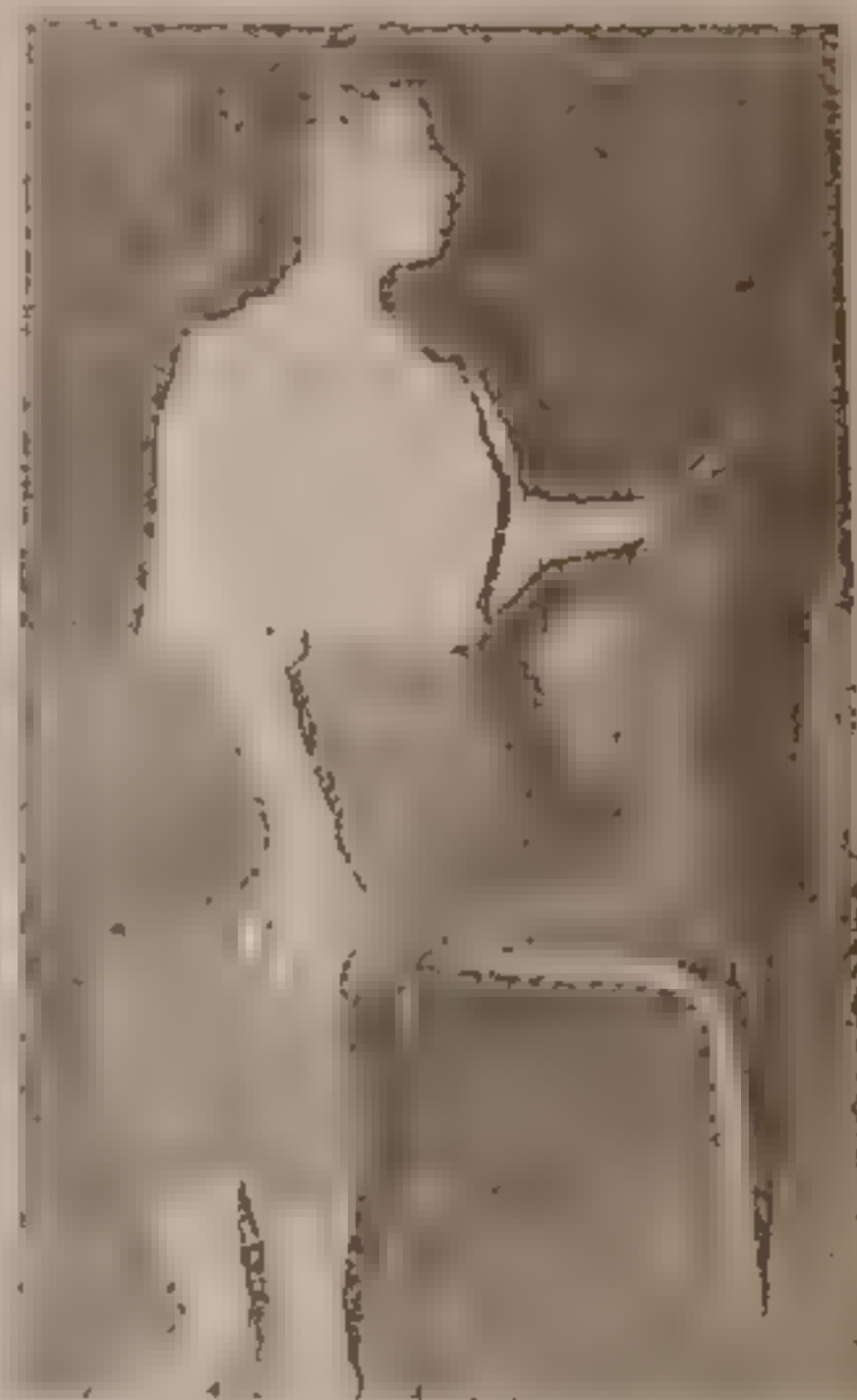
Скручивание позвоночника снимает боли в спине, усиливая ее подвижность. Увеличение притока крови к дискам и нервам делает позвоночник здоровым и гибким.

ВЫТЯЖЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА И СПИНЫ

Сядьте на край стула, расставьте колени на ширине 75 см. Стопы параллельны и находятся прямо под коленями. Наклонитесь вперед, надавливая локтями на внутреннюю поверхность бедер. Дышите глубоко, ощущая вытяжение бедер. Медленно опустите вытянутые руки на пол



12



13



14

(Рис. 14). Продолжая дышать, тянитесь вперед кончиками пальцев, удлиняя позвоночник. Если вы не можете достать до пола, положите ладони на стол или на другой стул. Медленно подтяните локти к бедрам, вернитесь в исходное положение.

ШАГАЙТЕ БЕЗ СТРАХА

Годы не прибавляют нам жизни. Мы стареем и с тревогой думаем о грядущей поре, словно в насмешку именуемой «золотой осенью». Каким уж там «золотая». Нищенская пенсия, одиночество, болячки. А между тем есть способ вашу осень сделать действительно золотой. В этом нам помогает инженер, обладатель многих дипломов различных оздоровительных курсов, йог, последователь Семеновой, Бутейко и других апологетов оздоровления Анатолий Лощинин. Первые его два урока были посвящены очищению. Сегодня разговор о дыхании по Бутейко. Сложная тема. Но попытайтесь разобраться в ней. Читайте внимательно.

Урок 3. Дыхание

Вот и настало время поговорить о дыхании. В разных школах самооздоровления, о которых упоминалось в предыдущих уроках, этому вопросу, на мой взгляд, не уделяется должного внимания.

К пониманию особой важности дыхания в жизнедеятельности организма я пришел далеко не сразу. Тем более, что за время моих многолетних занятий хатха-йогой пришлось несколько раз переучиваться: осваивать полное дыхание йогов в различных школах, гимнастику Стрельниковой, дыхание по Лукьяновой, Бутейко.

К практике волевой ликвидации глубокого дыхания — ВЛГД К. П. Бутейко я приступал трижды и каждый раз, не получая ожидаемых результатов, не понимая причин своих неудач, оставлял занятия. Наконец, мне повезло: в августе 1993 года на международном конгрессе по народной медицине в Москве я познакомился с самим автором метода ВЛГД. Тогда на меня произвел большое впечатление его призыв к народным целителям: «Прежде чем лечить больных, научите их правильно дышать».

Я решил пройти курс обучения в центре Бутейко в Москве и получить сведения об этом методе из первых рук.

Хотя раньше я читал разработанные автором методики, занимался по ним самостоятельно, слушал лекции врачей, специально обучавшихся, как они говорили, у самого Бутейко, но только теперь, прозанимавшись в Московском центре (2-я Владимирская, д. 3-а, метро «Шоссе Энтузиастов», тел. 176-00-63), я понял всю глубину и важность этого метода для подавляющего большинства людей, особенно в нашей стране.

Цивилизация породила тысячи причин, заставляющих нас дышать глубоко: загрязнение окружающей среды,

продуктов питания, воды, стрессы, характер пищи и ее переработка в желудочно-кишечном тракте, употребление чая, кофе, табака, алкоголя и так далее — все это заставляет наш организм поглощать повышенное количество кислорода. Результат — снижение содержания углекислоты в крови и возникновение кислородного голодания клеток нашего тела.

Да, да, я не оговорился — налицо парадокс. Современный человек, действительно, потребляет кислорода все больше и больше, дыша при этом все глубже и глубже, но клеткам кислорода отчаянно не хватает.

Секрет и прост и сложен. Оказывается, необходимый клеткам кислород, доставляемый гемоглобином крови, может попасть в клетку только при определенной концентрации углекислоты в крови. Ход этого процесса определяется биохимическим законом Вериги-Бора, согласно которому понижение содержания углекислоты в крови и соответственно в альвеолах легких до 3,0 процентов делает невозможной «передачу» кислорода от гемоглобина к клеткам организма. Наступает смерть, хотя, парадокс, кровь полностью насыщена кислородом.

Повышение содержания углекислого газа CO_2 в крови снижает его дефицит. Клетки начинают дышать, а обменные процессы нормализовываются. При повышении концентрации CO_2 в альвеолах легких до 6,5 процента обменные процессы приходят к физиологической норме — той норме, которая запрограммирована природой. Дальнейшее увеличение CO_2 ведет к режиму сверхвыносливости.

Что же происходит в организме, когда концентрация CO_2 лежит в пределах 3,5—6,5 процента.

1. В клетках образуются недоокислившиеся продукты, которые, как шлаки, засоряют

наше тело, нарушают нормальное управление обменными процессами.

2. Нарушается способность организма синтезировать необходимые гормоны и ферменты, что усиливает нарушение обменных процессов; не позволяет организму самому производить недостающие компоненты.

3. Падает активность витаминов и вырабатываемых в организме ферментов, что ведет к недостатку витаминов, которых и так часто не хватает.

4. Гладкая мускулатура внутренних органов оказывается спазмированной, что с одной стороны является реакцией организма на потерю CO_2 и попыткой снизить эту потерю, а с другой — ведет к повышенному напряжению нервной системы.

5. Дыхательный центр головного мозга, за многие годы привыкнув к пониженному уровню CO_2 в крови, оказывается не способным обеспечить физиологическую норму CO_2 — 6,5 процента в альвеолах легких. Этот центр за норму регулирования дыхания принимает другой бо-

лее низкий уровень CO_2 .
6. Нехватка CO_2 , ведущая к снижению кислорода внутри клеток, в том числе клеток головного мозга, нарушает их нормальное функционирование — мы глупеем. Ускоряется процесс старения организма.

К. П. Бутейко в результате многолетних трудов и исследований удалось установить однозначную связь между содержанием углекислоты в крови и концентрацией углекислого газа в альвеолах легких. Он открыл способ, который позволяет любому желающему определить степень глубины своего дыхания и по желанию контролировать себя. Контроль основан на измерении контрольной паузы — КП — это интервал времени между концом обычного выдоха и моментом появления четкого острого желания на задержке дыхания сделать вдох.

Изменение КП производится следующим образом. Вы садитесь на стул с прямой спиной, расслабляетесь, закрываете глаза, поднимаете их вверх и сосредотачиваете внимание на дыхании, обра-

КРИТЕРИИ СТЕПЕНИ ВЕНТИЛЯЦИИ ЛЕГКИХ

Состояние организма	Норма дыхания	Степень нарушения	CO_2 в альвеолах легких	Пульс уд./мин	Контрольная пауза — КП, сек	Частота дыхания, уд./мин
Сильное	Полное	IV	3,0	100	10	20
Среднее	Полное	III	3,5	80	15	15
Среднее	Полное	II	4,0	60	20	10
Среднее	Полное	I	4,5	40	30	7
Среднее	Полное	Н	5,0	30	40	5
Среднее	Полное	Н	5,5	20	50	4
Среднее	Полное	Н	6,0	10	60	3
Среднее	Полное	Н	6,5	5	70	2
Среднее	Полное	Н	7,0	3	80	1
Среднее	Полное	Н	7,5	2	90	1
Среднее	Полное	Н	8,0	1	100	1

щая внимание на начало и конец вдоха и выдоха. В таком режиме дышите 5—10 минут. Затем после очеред-

ного обычного выдоха зажимаете пальцами нас (рот все время закрыт) и включаете секундомер. Когда появится

В ЗОЛОТУЮ ОСЕНЬ

четкое желание вдохнуть (не терпимое желание, как при длительном пребывании под водой, а только четко осознанное: вы еще можете терпеть, прилагая волевое усилие), секундомер останавливается, и вы считаете с него величину вашей КП. Далее обращаетесь к таблице и определяете степень нарушения дыхания.

Для восстановления нормального режима дыхания необходимы ежедневные достаточно продолжительные по времени тренировки в дыхании с ощущением нехватки воздуха. Совокупное время тренировок может составлять от 2-х до 6-и часов в сутки с обязательным измерением КП до и после каждой тренировки. При правильной технике поверхностного дыхания, при постоянном ощущении нехватки воздуха во время тренировки КП будет увеличиваться. Это лучший показатель того, что вы — на верном пути.

Многим, возможно, непонятен тезис относительно дыхания с ощущением нехватки воздуха. Как создается эта нехватка? Сделайте вдох, выдохните. И задержите на короткий срок дыхание. На короткий! Возникает необходимое ощущение. Можно дышать во время тренировки таким образом. Однако еще лучше, эффективнее просто все более и более укорачивать глубину дыхания — переходить на дыхание поверхностное и очень поверхностное. В этом случае тоже возникает ощущение той самой нехватки воздуха.

Ищите его постоянно: по дороге на автостоянку, к метро, к автобусу, в очереди за продуктами, во время работы, читая дома книгу или сидя перед телевизором. Если вы сможете набирать за день от 4-х до 6-ти часов такого дыхания, успех будет обеспечен. Если вы научитесь дышать подобным образом во время бега трусцой, вам хватит одного часа.

Наш организм привык к глубокому дыханию и не может сразу перестроиться на поверхностное. CO_2 у вас вырабатывается за счет жизнедеятельности тканей. Ощущение нехватки воздуха говорит о том, что уровень CO_2 в крови стал выше того уровня,

который наш организм в данный момент принимает за норму. Чем дольше мы подерживаем ощущение нехватки воздуха и чем оно сильнее, тем успешнее перестраивается дыхательный центр, тем выше норма CO_2 , по которой он регулирует глубину дыхания. Приступив к тренировкам, вы обнаружите, что, начав дышать с чувством нехватки воздуха, острота этого ощущения достаточно быстро угасает. Это как раз и указывает на перестройку дыхательного центра. Если вы, обнаружив это, сумеете поддерживать прежнюю степень нехватки воздуха, то ваш дыхательный центр будет непрерывно (пока идет тренировка) повышать порог регулирования.

После окончания тренировок те самые факторы цивилизации, которые вызвали необходимость глубокого дыхания, снова примутся за свою разрушительную работу, снижая уровень CO_2 в крови. Поэтому за время тренировки прирост CO_2 должен быть выше его потерь после тренировки. Поэтому целесообразно стремиться к достижению максимального увеличения содержания CO_2 в крови во время тренировки и принимать все возможные меры для исключения факторов, способствующих углублению дыхания.

Вы решили достичь нормы CO_2 — измените свой образ жизни. Резко сократите или исключите вообще потребление кофе, чая, табака, алкоголя. Старайтесь как можно чаще бывать на свежем, еще лучше — чистом воздухе, пейте родниковую или очищенную воду. Употребляйте в рационе в основном «живые» продукты. Следите за тем, чтобы они хорошо усваивались. Питайтесь умеренно, регулярно проводите процедуры очищения.

Впрочем, следует сделать важное предупреждение для тех, кто в погоне за быстрым эффектом может переусердствовать. Дело в том, что есть ограничения на степень наращивания CO_2 в крови. Их два.

Первое. При росте задержки дыхания нарастает ощущение нехватки воздуха. Если мы при очередном измерении

КП остановим секундомер в тот момент, после которого еще возможно дышать так, как до начала измерения, то получим так называемую максимальную паузу — МП. Она обычно бывает примерно в 1,5 раза выше КП. При повторных измерениях вы сможете все точнее и точнее измерять как КП, так и МП. При этом обнаружится, что увеличение времени задержки дыхания за пределы МП ведет к срыву дыхания.

Задержав волевым усилием дыхание на долгое время за пределы МП, вы затем невольно начинаете дышать глубоко. Как атлет после неистового спринта. В результате интенсивно вымывается CO_2 , и эффект тренировки резко падает. Запомните ощущение нехватки воздуха в момент измерения МП. Это ощущение определит вашу максимальную степень ощущения нехватки воздуха, которую вы можете реализовать при тренировке на данном этапе вашей тренированности.

Второе. Регулярные тренировки обязательно приведут вас к увеличению степени насыщения тканей кислородом. Таким образом усилятся обменные процессы, увеличится и выброс шлаков в кровь. Это может привести к обострению прежних «болячек». Это не должно вас пугать, ибо говорит о продвижении вперед. При увеличении степени дискомфорта снизьте степень нехватки воздуха, и ваше состояние нормализуется.

Учтите: тренировки с ощущением нехватки воздуха на уровне КП определяются как тренировки слабой степени, на уровне МП — сильной степени. Обычно тренируются где-то между КП—МП. Тренировка без ощущений нехватки воздуха не имеет смысла, она бесполезна с точки зрения накопления CO_2 . При этом тренировки на возможно менее глубоком дыхании при большей частоте дыхания эффективнее тренировок на глубоком дыхании с малой частотой дыхания при одной и той же степени нехватки воздуха перед очередным вдохом.

Поэтому различные техники глубокого дыхания, как с задержанием после вдоха,

так и задержанием после выдоха целесообразно использовать после устранения дефицита CO_2 и доведения контрольной паузы до 60 сек. Но при любых техниках дыхания необходимо проводить измерения КП и сверять полученные результаты с таблицей. Любое снижение КП — сигнал об угрозе организму со стороны окружающей среды. Его необходимо возможно быстрее устранить.

Я провел на себе в течение нескольких месяцев сравнительные испытания различных техник ВЛГД. В результате пришел к выводу, что на этапе устранения дефицита CO_2 (КП 60 сек.) наиболее результативной является следующая схема дыхания: поверхностный вдох, полный нижний выдох, задержка дыхания с перекрытием горловой щели, ложным вдохом и расслаблением мышц живота.

Рассмотрим эти фазы дыхания с точки зрения ВЛГД.

Нижний вдох обеспечивается благодаря сокращению диафрагмы и ее смещения вниз. Поверхностный нижний вдох ощущается как легкий холодок в носу, как вдох, который заканчивается как бы во входной части носа. Такой вдох дает возможность внести в легкие желаемую порцию воздуха при минимальных усилиях.

Полный нижний выдох (мы детально рассматривали его технику в первых уроках) обеспечивается последовательным сокращением мышц брюшной полости: сперва — мышц, сжимающих выход мочеиспускательного канала, затем — сжимающих выход прямой кишки (анус), затем подъем этих групп мышц вверх, наконец, сокращением мышц передней стенки живота. Эта техника обеспечивает эффективный выдох, сжатие органов брюшной полости, отток от них крови и подъем диафрагмы вверх. Участие мышц брюшной полости, их активное сокращение способствует накоплению CO_2 .

Наконец, следует задержка после выдоха с одновременным закрытием горловой щели (ни сказать, ни вдохнуть нельзя). Расслабление при этом мышц живота и ложный вдох создают активный прилив крови к органам брюшной полости. Задержка после выдоха позволяет четко фиксировать момент возник-

(Окончание на 16-й стр.)

ПУТЬ К СЕБЕ

Итак, сегодня наше заключительное занятие по медитации. Возможно, у кого-то сложилось мнение, что это пустая трата времени — медитировать. Тем более, что эффект занятий проявляется не сразу и не явно. Но прислушаемся к мнению американцев. Они, как известно, не дураки. Несколько лет назад в Москве проходили курсы медитации. Их вели американские специалисты. Так вот они утверждали, что если в доме или в подъезде хотя бы один человек занимается медитацией, улучшается микроклимат во всем доме. Это совсем не лишнее в наше время. Но даже если в результате медитации улучшится микроклимат только в вашей семье — это тоже большой успех.

В 19-м вестнике мы остановились на программе № 4. Продолжим наши занятия.

Итак, программа № 5.

А. Янтра — это какой-либо рисунок, геометрическая фигура, символ, на которых вы концентрируетесь во время медитации. Концентрация на янтре помогает избежать отвлекающих мыслей и чувства беспокойства.

Б. Не следует приступать к упражнению в рассматривании янтры до тех пор, пока вы не освоите программу номер 4.

В. Упражнение выполняется 15 минут в день 5—7 раз в неделю на протяжении двух недель, после чего продолжительность сеансов может быть увеличена до 30 минут.

Занимайтесь медитацией с концентрацией внимания

на янтре примерно месяц, после чего примите решение относительно целесообразности включения этого упражнения в свою программу медитации.

Г. Дополнением к рассматриванию янтры служит следующее упражнение. Сидя с закрытыми глазами, сосредоточьте внимание на межбровье и удерживайте его здесь до тех пор, пока испытываемое ощущение не станет достаточно интенсивным. Затем пусть ваше внимание без каких-либо усилий с вашей стороны переместится в центр головы.

Д. Представьте себе, что в верхней части вашей головы имеется свободное пространство. Заполните это про-

странство сознанием в форме придуманной вами янтры. Созерцайте эту янтру внутренним взором.

Е. Возможно, вы предпочитаете медитировать, представляя себе во время сеанса свою, то есть придуманную вами янтру. Может быть, по завершении сеанса медитации, в котором вы визуализировали свою мантру, у вас появится желание нарисовать или нарисовать ее. В этом случае вы сможете использовать ее в последующих сеансах медитации.

Программа № 6.

А. В восточной философии лотос со множеством лепестков символизирует всеобщую связь явлений и предметов во Вселенной.

Б. В спокойном месте, выбранном для медитации, примите удобную позу.

В. Выберите слово, образ или идею, которые как бы являются центром лотоса. По крайней мере первые две недели используйте слова, имеющие положительное значение: к примеру, «друг», «счастье», «покой», что будет способствовать формированию благоприятного настроения.

Г. При повторении выбран-

ного слова у вас неизбежно возникнет определенная ассоциация. Представьте возникшее в силу ассоциации слово или идею как один из лепестков, прикрепленных к центральному слову. Примерно 7 секунд рассматривайте связь, существующую между ними. Не усердствуйте, стараясь понять смысл этой связи. Он может стать для вас моментально ясным, но может и оставаться непонятным. В любом случае вернитесь к центральному слову и ждите следующей ассоциации.

Д. Выполняйте это упражнение примерно по 10 минут в день в течение двух недель. В последующие три недели увеличьте продолжительность сеанса до 20—30 минут, после чего решите, оставить этот вид медитации или сделать его частью своей регулярной программы.

Е. Помните, что цель этой формы медитации — развить самодисциплину, а не добиваться «озарений». Поглощенность интересными ассоциациями является одной из основных помех осуществлению этой формы медитации.

ЧЕЛОВЕКУ О ЧЕЛОВЕКЕ

В ПОИСКАХ «ВИРУСА» РАКА

(Окончание.)

Начало на 5-й стр.)

опухолей и кист. В том числе от опухолей мозга, фибром, кист яичников и молочной железы.

Кроме всего сказанного, в помощь процессу излечения вам пригодятся еще несколько советов.

1. Развивайте ваше восхищение природой. Ежедневно пытайтесь уделить несколько минут тому, чтобы увидеть и восхититься чудом и красотой окружающей природы. Восхищайтесь небом, горами, солнцем, ветром, дождем, снегом и всеми природными явлениями. Попробуйте воскресить свое чувство удивления чудом жизни.

2. На каждого, кого вы встречаете, смотрите с благодарностью, начиная с членов своей семьи и друзей. Распространите эту благодарность на всех людей.

3. Выражайте благодарность до и после каждого приема пищи. Благодарите солнце, землю, воздух, всех и вся за создание вашей пищи, равно как и тех, кто вырастил и приготовил продукты питания. Используйте эту возможность для воссоединения с природой и обществом.

Традиционное выражение «одно зерно — это десять тысяч зерен» символизирует ту идею, что за одно зерно, полученное ею, земля возвращает много зерен. Человек, который здоров, также воплощает этот идеал желанием помочь другим достичь здоровья и счастья. Поэтому без колебаний помогайте другим людям. Рассказывайте им о вашем опыте.

Как известно, сегодня практически каждая семья страдает от рака, сердечно-сосудистых болезней или умственного расстройства. Если после того, как вы выздоровели, вы повернетесь спиной к другим, это будет напоминать вложение денег на банковский счет без их использования когда-либо в интересах вашего удовлетворения. Тот, кто так поступает, никогда не станет счастливым, ибо помогая другим, вы ускоряете процесс собственного физического и умственного самоусовершенствования.

Родившись, вы менее всего предполагали, что в будущем вам придется продавать ваше время и, возможно, вашу жизнь, обменивать их на деньги. Настало время подумать: действительно ли делаете вы то, что хотите. Удовлетворяют ли вас ваша деятельность,

работа. Попробуйте решить, как провести оставшиеся годы.

Если при размышлениях обнаружится, что вы не удовлетворены и несчастны, начните процесс самоперестройки: измените привычки, род деятельности, образ жизни, характер мышления. С помощью макробиотики вы сможете повернуть процесс физического и морального упадка вспять, найти путь к здоровью и счастью.

Человечеству пора осознать, что фактически рак не является единственной заботой раковых больных и их семей. Рак есть просто драматический симптом — один из многих — глубинных неправильных представлений и в конечном счете саморазрушительных тенденций, на основе которых воздвигнута величавая современная цивилизация. В реальном смысле слова рак — вокруг всех нас и поражает всех нас.

И если мы сможем научиться излечиваться от рака с помощью не разрушительных, агрессивных и симптоматических методов, а всеобъемлющей перестройки самого нашего образа жизни, то считайте, что надежное решение многочисленных пороков самого общества не за горами.

Перевел Л. ВЛАДИМИРСКИЙ.



ИЩИТЕ СВОЮ «ЗОЛОТУЮ» СЕРЕДИНУ

Благодаря публикациям «ЗОЖ», нашел свою дорогу к здоровью, не прибегая к помощи официальной медицины. Мне скоро 56 лет. Где-то лет с 35-ти начали «цепляться» разные болезни. На перечисление их уйдет много места. Скажу лишь, что было и серьезное заболевание, делал операцию. Часто обращался к врачам.

И в голову не приходило, что смогу обходиться без помощи официальной медицины. Сейчас к врачам почти не хожу. А вот материалы Семеновой, Шелтона, Кнейпа, Поля Брэгга, Немывакина, Иванова, Шаталовой, Литвиной, Питера Дедмана и других дали мне толчок к изучению самого себя, своего здоровья, своих потребностей и возможностей. Америку я не открыл, но понял, что для того, чтобы жить, надо самому себе создавать экологически приемлемые и полезные для жизни условия. Все «а меру», все по необходимости.

Перешел на вегетарианство, наладил режим работы, отдыха, физических нагрузок.

Чтобы найти свою «золотую» середину, пришлось все проверять на себе. Так что охотно поделюсь опы-

том со всеми, кто мне напишет.

Адрес: 263026, Украина, Луцк; ул. Кравчука, 10/39. Коровицкому Н. И.

«ПЕРЕДЕЛЫВАЕМСЯ» ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Мне 52 года. Имела букет разных болячек. Но сейчас, читая «ЗОЖ», стараюсь «переделать» себя в отношении питания, настраиваю на это и своих детей. Агитирую своих знакомых, на подписку вестника.

Адрес: 462412, Орск, Оренбургской обл., ул. Панфиловцев, 27. Осиповой Лилии Васильевны.

СПАСИБО «ДЕТКЕ»

Мне скоро исполнится 56. Из них 4 года 3 месяца живу по «Детке» Порфирия Иванова. За это время избавилась от лишнего веса, улучшилось зрение. Вообще «Детка» здорово помогает в жизни... Жаль, что поздно узнала про эту систему. Об Иванове услышала в 1989 году. С тех пор и занимаюсь. На пенсии, но пока работаю. В 1977 году трагически погиб муж. Одна воспитала 2 сыновей. Система эта дает силу и успокоение.

Адрес: 453200, Салават, ул. Калинина, д. 38, кв. 21. Аралбаевой Фине Шакировны.

ТЕПЕРЬ БЕЗ ВАС НЕ СМОГУ

Вестник № 4, что попал мне в руки, зачитала до дыр. Там была статья Надежды Семеновой об очищении. И вот уже полгода успешно «гоню из себя камни».

У меня хроническая гипертония, но с вашей помощью, пожалуй, я выкарабкаюсь и из этой болезни. Теперь без вестника просто нельзя жить.

Адрес: 143900, Москва, г. Балашиха-3, ул. Октябрь-

ская, д. 2, кв. 13. Арестовой Нине Ивановне.

ЖИВЕМ ПРОЩЕ И... ВЕСЕЛЕЕ

В 15-м вестнике «ЗОЖ» вы опубликовали письмо Галины Бусел. К сожалению, оно без обратного адреса, а мы бы очень хотели с ней подружиться, ведь у нас много общего. Мы тоже стремимся быть здоровыми при помощи рационального питания, голодания, бега. Сколько можно болеть! Надоело! Теперь вот взяли за правило: если заболел кто, то в первый день ничего не есть. Попробуйте, убедитесь, что выздоровление наступит быстрее.

Изучаем проблему сочетания продуктов. Представьте, даже муж заинтересовался, а вдвоем куда проще. И потом — экономия. Вместо того, чтобы бегать по магазинам в поисках мяса подешевле и стоять в очередях за хлебом, не лучше ли приготовить вкусную и простую еду из овощей или кашу с тушеным луком без соли? Мы для себя сделали открытие: соль в принципе не нужна. Без нее даже вкуснее.

Не говорю уж о фруктах, которые мы с удовольствием едим по утрам. На это денег не жалею. Впрочем, только и тратим их на фрукты и крупы. Овощи выращиваем свои на участке.

Еще мы бегаем. Но по-разному. Муж — через день по часу, а я — по лестничной клетке нашего 10-этажного дома каждый день по 15 минут.

У меня тоже, как и у Галины, маленькие дети — Настенька и Володя. Зарядку делаю специально при них, чтобы видели. Им уже по 3 годика, так что скоро будем делать вместе. С детьми, конечно, проблем

много. И большинство упирается в питание. Они, к примеру, привыкли запивать еду. Как их отучить? Что им есть в детском садике? Там ведь нет системы рационального питания. Кормят, как всех... А наши любят курагу, изюм... Это вместо конфет.

Женаты уже 4-й год. Мне 26, Сергею — 34 года. Я по образованию зубной техник, муж — слесарь-сантехник. Очень будем рады переписке с молодыми семьями. Надеемся получить ответ и от Галины Бусел.

Наш адрес: 443066, Самара, ул. 22-го партсъезда, д. 52, кв. 18. Соколовой Наталье.

ЧИТАЮ С ТРЕПЕТОМ

Как и многие другие, жажду вестник «ЗОЖ» с особой радостью и трепетом. Мне 33 года. Учитель физкультуры в школе. Уже успел подпортить здоровье и пытаюсь восстановить его с вашей помощью. Питаюсь по Шелтону, бегаю, обливаюсь холодной водой. Очень заинтересовался материалами по макробиотике.

Знакомых и друзей агитирую подписаться на «ЗОЖ». Уже шестеро подписались.

Я сожалею, что поздно узнал про «ЗОЖ». Выпуски в «Советском спорте», который выписываю давно, практически не читал — был здоров, и они просто не интересовали. А теперь вот ухватился за «ЗОЖ», как утопающий за соломинку... Только сейчас понял, как мало мы получаем знаний о себе в школе, институте. Поэтому стараюсь прививать принципы ЗОЖ своим ученикам.

Адрес: 155510, Ивановская обл., г. Приволжск, пер. Фрунзе, д. 2, кв. 22. Минутину И. А.

Отзовитесь!

Пишите все, кто хочет заниматься или уже занимается славянскими видами единоборств.

Адрес: 618260, Пермская обл., г. Чусовой, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 10, кв. 93. Сазонову Виталию Николаевичу.

Моя подруга несколько лет больна вирусным энцефаломиелитом. Очень просим отозваться людей, победивших этот недуг. Ее адрес: 665816, г. Ангарск Иркутской обл., 177-7-51. Любарской Люде.

Ей всего 30 лет, она врач-стоматолог по образованию.

но последние годы сидит дома, с трудом по стеночке ходит лишь по квартире. А раньше была спортсменкой — бегала на коньках.

Галина Аполонская.
АНГАРСК.

Моему мужу 36 лет, 5 лет он болеет воспалением предстательной железы. «Белые вороны», подскажите, как избавиться от этой болезни народными средствами.

Адрес: 603102, Нижний Новгород, ул. Васильева, д. 36, кв. 8. Кате А.

Хочу поздравить вас с Новым годом и пожелать здоровья, добра и благополучия, чтоб не было в ва-

ших думах боли и печали.

Два года назад у меня не стало мамы, самого близкого и дорогого человека. Слово небо обрушилось и померк белый свет. Мы жили вдвоем. Мама часто болела, а я ничем ей помочь не могла — ведь я еще и инвалид I группы с детства. Заболела в 1950 году, когда мне было всего 3 года. Несмотря на все трудности, болезни, невзгоды, у нас в доме царил атмосфера взаимопонимания, доброты и любви. Благодаря этому я не озлобилась на жизнь и судьбу.

Милые «белые вороны», как бы ни было горько и тяжело, я желаю всем сберечь

в своих сердцах доброту и любовь к своим близким. Без этого жизнь станет невыносимой. Еще никогда злоба и жестокость не помогали людям.

Адрес: 632373, Новосибирская область, Куйбышевский район, Михайловский совхоз, д. Ярково. Власовой Любови.

Очень нужны для лечения молоденькие ветки пихты или лиственницы (1 кг) и корни малины лесной (0,5 кг). Кто может помочь, отзовитесь! Все оплачу.

Адрес: 350072, г. Краснодар-72, ул. Карякина, 10, кв. 58. Малайской Марине.



СТРАХОВОЙ ПОЛИС — ГАРАНТИЯ ВАШЕГО СПОКОЙСТВИЯ

На современном этапе экономическая ситуация в стране ухудшается: основная масса населения оказалась за чертой бедности, неуклонно возрастает преступность. Часто мы видим одиноких неимущих людей, стоящих в подземных переходах с табличками: «погорельцы», «ограбленные», которые уже не в состоянии позволить себе возместить похищенный телевизор или сгоревший комод.

Добро граждан все более подвергается риску ограбления, порчи или уничтожения, связанного с какими-либо катастрофами, природными катаклизмами. Поэтому сегодня страхование имущества играет довольно важную роль.

К сожалению, к страхованию наши сограждане прибегают весьма неохотно, памятуя услуги Госстраха и связан-

ные с этим неудобства. Многие даже отдаленно не представляют, что это такое — страхование имущества.

Приведем в качестве примера страны с развитой рыночной экономикой, где страхование имущества — такой же неотъемлемый атрибут жизни, как покупка продуктов в супермаркете или получение заработной платы. Застраховано буквально все до «последнего гвоздя»: дом, машина, гараж, ценности. Вот почему после ураганов и смерчей американские фермеры, пересчитывая убытки, беззаботно улыбаются: при любом раскладе получение денег по страховому полису обеспечено, а, следовательно, потери будут компенсированы.

А что у нас? Молодая страховая компания «Русский стиль», которая дейст-

вует на рынке страхования с 1992 года, предлагает свои услуги.

Обладателем страхового полиса может стать как физическое, так и юридическое лицо. Страхование домашнего имущества осуществляется по общему договору. На драгоценности, коллекции и картины (при наличии документов компетентных организаций, подтверждающих их стоимость), а также компьютеры, факсы и прочую оргтехнику на случай похищения, заключаются специальные договоры.

Минимальный срок договора — 1 год. При желании клиента он продлевается без дополнительных взносов. При минимальных взносах — от 0,1 до 3,5 процента от стоимости имущества — имеющий полис АСО «Русский стиль» вправе рассчитывать на получение страхового возмещения в течение 72 часов после события, повлекшего ущерб, при представлении необходимых документов.

Добро страхуя в «Русском стиле», Покой придет и в вашем мире,
Трудом накопленных вещей,
Не сможет никакой злодей
Вас обокрасть, стащить обновку,
Клиент получит наш страховку!

«Русский стиль» ждет вас. За справками и подробностями договора страхования обращаться по телефону в Москве: (095) 203-16-62.

ШАГАЙТЕ БЕЗ СТРАХА В ЗОЛОТУЮ ОСЕНЬ

(Окончание.)

Начало на 12—13-й стр.)

новения желаемого ощущения нехватки воздуха.

Вероятно, требуется пояснение относительно «ложного вдоха». На задержке дыхания при закрытой горловой щели он выполняется за счет напряжения межреберных мышц и некоторого разведения ребер в стороны.

Постепенно оттачивая технику такого дыхания, вы сможете использовать ее не только в статике: в положении стоя, сидя, лежа, но и в динамике: вначале во время ходьбы, а потом и в бегу.

В методе ВАГД обращается внимание на три фактора, препятствующих достижению физиологической нормы CO_2 :

— больные зубы, обычно грануломы на корнях зубов. Их ликвидация может увеличить КП в 2 раза;

— трудно поддающиеся лечению миндалины;

— наличие грибковых заболеваний.

Поэтому важно устранить

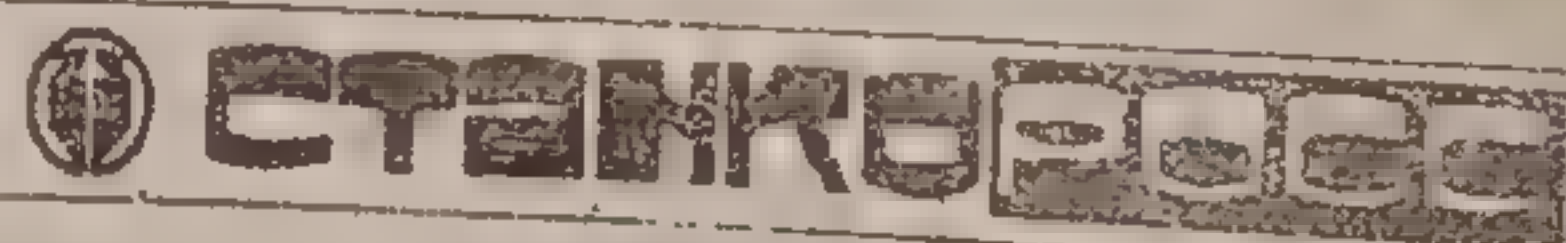
указанные нарушения, если таковые имеются, тем или иным способом, стараясь сохранить и зубы, и миндалины. Рекомендую использовать различные народные средства и приемы, його-терапию и так далее.

В процессе дыхания важнейшее значение для организма имеет кислород — O_2 , изменение концентрации которого от 21-го до 15-и процентов практически не ощущается, а углекислый газ — CO_2 , изменение концентрации которого даже на 0,5 процента ведет к заметным сдвигам.

Опыт работы центров Бутейко показывает, что с уменьшением дефицита CO_2 , ростом КП наиболее быстро нормализуется работа желудочно-кишечного тракта, суставов, позвоночника, органов дыхания. Метод ВАГД, наконец, признан официальной медициной и рекомендован для внедрения во врачебную практику.

Анатолий ЛОЩИНИН.

Деревообрабатывающие станки А/О



Деревообрабатывающие станки и оборудование для дачного и жилого, промышленного и непромышленного строительства, для ремонта и производства столярных изделий и мебели поставит известная своим высоким качеством московская фирма «Станкоросс».

Обращаться по адресу:

107082, Москва,

Б.Почтовая, 36 или по телефону —

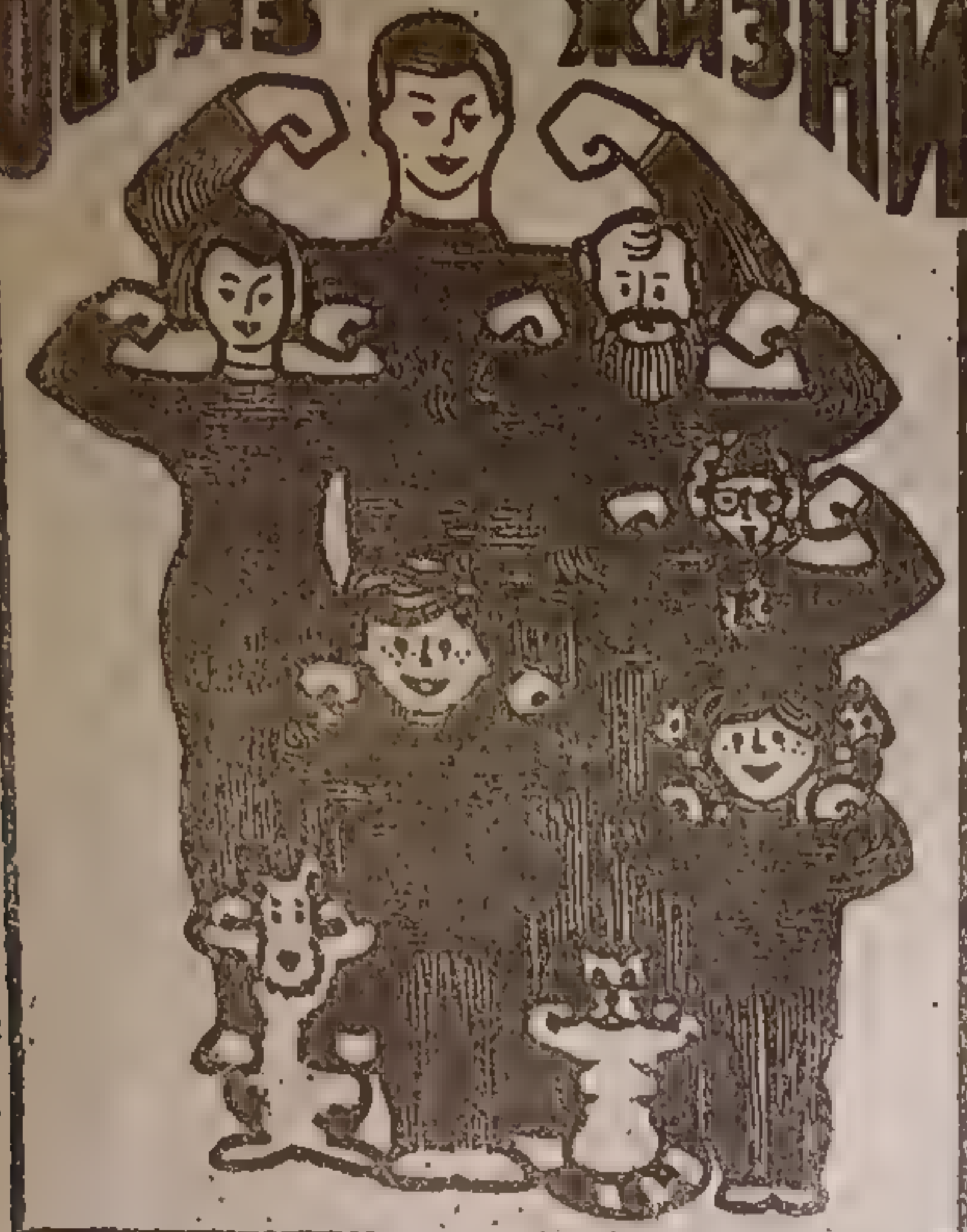
261-53-46, 261-60-82,

факс — 265-27-45.



«Станкоросс» — это не реклама. Это уровень и национальная гордость России.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ПРИЛОЖЕНИЕ К ГАЗЕТЕ

Советский Спорт

№ 21

1994 г.

ВЕСТНИК



РУССКУ
СТУ
АКЦИОНЕРНОЕ
СТРАХОВОЕ
ОБЩЕСТВО

АКЦИОНЕРНОЕ
СТРАХОВОЕ
ОБЩЕСТВО
«РУССКУ»
СТУ
ГЛАВНЫЙ
СПОНСОР
ВЕСТНИКА
«ЗОЖ»

Морковку я уже съел

Фото В. КАРАТАЕВА.

К ЧИТАТЕЛЯМ-94

Итак, друзья, несмотря на постоянные и не беспочвенные, увы, слухи о нашей кончине, мы живы и более того, имеем наглость подать заявку в каталог на II полугодие 1994 года.

Мы почти выполнили программу, запланированную на 1993 год. 20 вестников представляют собой довольно плотную стопку газет и содержат достаточно много интересного, о чем свидетельствуют постоянные просьбы выслать комплект. И мы высылаем, несмотря на то, что цена почтовых отправок на сегодняшний день уже превышает цену самого вестника. Только перед Новым годом мы отправили читателям в ответ на их запросы и денежные переводы около 2 тысяч комплектов. Признаемся: здесь возможны ошибки, что-то в панике мы, возможно, и перепутали. Кто-то может не получить желаемое. Срочно пишите.

И еще. Не шлите деньги в конвер-

тах. То и дело читаешь: «Вложила вам в конверт...». Дальше следует определенная и подчас большая сумма. Но мы ее никогда не получим, потому что у нас в стране, а почта — это часть страны, примитивно воруют.

А теперь о главном. наших читателей стало больше. Только подписка, даже после потери жаждущих нас читать из стран СНГ, выросла более чем на 10 тысяч. С скромно, но все же рост. И давайте сохраним это поступательное движение на II полугодие. Даже если каждый наш читатель сагитирует одного — только одного (!) — знакомого, сослуживца, близкого человека, нас станет вдвое больше. Это будет грандиозный успех. Однако в эту грядущую бочку меда придется плеснуть ложку дегтя. Правительство принимает крутые меры, чтобы пресса, особенно маломасштабные издания, как, примерно, наше, приказала долго жить,

независимо от гуманитарной ценности. Повышение стоимости основных фондов обязательно больно ударит и вас, и нас. Правда, редакторы главных изданий возвысили голос, пригрозили забастовкой и добились аудиенции у правительства. Но то главные издания. А кто такие мы? Забота о здоровье народа сегодня не выходит за рамки деклараций. Вестник и есть то самое здоровье. И тем не менее мы нужны только нашим читателям и никому больше. В грядущем полугодии нам в свете, как говорится, вышеизложенного, придется вновь поднять цену. Но мы глубоко уверены в том, что читать нас в любом случае будет гораздо дешевле, нежели лечиться. Лечиться сегодня вообще невозможно. Покупать лекарства тоже. С другой стороны, умирать тоже весьма накладно. Поэтому читайте вестник «ЗОЖ», лечитесь сами и живите дольше.

Администрация «ЗОЖ».



НОЖОМ И ВИЛКОЙ ВМЕСТО ЛОПАТЫ

Пусть не удивит вас тот факт, что в сегодняшнем вестнике, как, кстати, и во всех прочих, много разговоров о питании. Может быть, даже очень много.

Это не случайно. Особенно в предленинские времена и ситуации, в которых мы живем. Питание остается главным в своде правил, именуемых здоровым образом жизни.

Не верьте, когда вам говорят, что главное — это дыхание, ссылаясь на невозможность прожить и двух минут без хорошего глотка воздуха. Все мы дышим автоматически, произвольно. Мы не задумываемся, как правильно дышать. И если только горе-методисты не напоминают нам, демонстрируя упражнения: «На счет раз — сделайте глубокий вдох, на счет два — глубокий выдох...» — то в обычной жизни мы дышим неглубоко и поверхностно, то есть, почти по Бутейко. И если же в этом деле нам нужна какая-то специальная тренировка, то только при каких-то сильно болезненных состояниях.

И не верьте тем, кто говорит, будто главное — движение. Нет слов — движение — это прекрасно. Бег трусцой, велосипедные прогулки, походы на байдарках по рекам и пешком по лесным далям, горный туризм, бодибилдинг, аэробика и многие, многие другие формы оздоровительных и спортивных занятий — просто великолепны. Они не только закаляют, помогают укрепить здоровье, но и создают определенный психологический настрой, атмосферу уверенности в себе.

Однако согласитесь с тем, что вас вовсе не следует обучать ходьбе или легкому бегу, или езде на велосипеде. Все это приходит к вам само собой. И даже в том случае, когда вы напроочь лишены каких-то спортивных устремлений. Можно привести длинный перечень долгожителей, которые никогда не занимались спортом. Но они много двигались: ходили пешком, работали на приусадебных участках. Их никто этому не обучал. Простые формы движения были для них нормой жизни.

Иное дело питание. На протяжении долгого времени человечество рассматривает питание как обще-

доступное массовое наслаждение. Что-то вроде секса. В поте лица трудились кулинары. На кухнях рождались умопомрачительные рецепты и продуктовые смеси. Постепенно складывалась пищевая индустрия, ублажающая вкусы потребителей, но не имеющая ничего общего с наукой.

Но и наука не оказалась здесь безупречной. Она, увы, не пошла, да и, наверное, не могла пойти от изучения функций организма, а взялась, как говорится, за констатацию фактов. Именно поэтому родились сумасшедшие нормы потребления протеинов и тупая теория калорийности продуктов вместо их ценности.

Человечество за это расплатилось и расплачивается болезнями, сокращением сроков жизни. Поистине ножом и вилкой вырыты в миллионы раз больше могил, нежели, наверное, за всю историю войн и эпидемий.

Сегодня пора остановиться и осмотреться вокруг. И тут не может быть никакого автоматизма, кроме глотательных движений. Нужно осознать, зачем мы едим, что нужно есть, как сохранить пищевую ценность продуктов при их обработке. И, наконец, что происходит в организме после того, как мы прожужем и проглотим завтрак или обед.

Всем нам нужно сесть за парту и углубиться в науку о питании, отдавая себе отчет в том, что это очень серьезная наука, в которой без учебников и учителей не обойтись.

К великому сожалению, наше государство вовсе не заинтересовано в этом «учебном процессе». Скажем, в сегодняшнем вестнике вы прочтете об эксперименте датского врача Хейдхеде. На изучение проблемы его подвигло именно правительство страны. А заботится ли о питании и, стало быть, читаете — о здоровье — наше правительство? Скажем, с коммунистическим правительством Страны Советов все ясно. Специалисты питания той поры твердо стояли на принципах калорийности, ибо так было проще. На тот же принцип ориентировалось и все сельское хозяйство СССР.

Увы, нынешнее правительство, уже России, просто не в состоянии решить проблемы, связанные с питанием. В цивилизованных странах мира давно появились магазины натуральной пищи, вегетарианские рестораны. Принята ориентация на увеличение производства овощей, фруктов, злаковых. Что же касается нас, то мы по-прежнему твердо держим курс на производство свинины, сала, яиц, жиров животного происхождения и так далее, хотя и это удаётся нам из рук вон плохо.

Вот почему мы уделяем питанию, различным его школам, различным взглядам на предмет столь пристальное внимание. Не рассчитывайте на то, что завтра появится на прилавках все необходимое и хорошего качества. Заботьтесь о себе сами. Читайте научные публикации и мотайте на ус. И не истеките на прилавках копчености, мясные консервы, всевозможные изыски из-за бугра по баснословным ценам. Наши политики говорят правильно: голода в России не будет. Продуктов навалом, и за граница нам в случае чего поможет. Но не будет простой штуки — денег, чтобы эти продукты купить. Хуже того, не окажется именно тех продуктов, которые необходимы для здоровья. И происходит подобное до тех пор, пока в стране не появится национальная программа питания, составленная умным, образованным человеком. Пока эта программа не станет учебным пособием, рекомендованным для программ общеобразовательных школ. Читайте вестник и убедитесь сами.

Анатолий КОРШУНОВ.

ЧУДО ПРОРОЩЕННОЙ ПШЕНИЦЫ

ВОПРОС: Много слышал и читал о пользе пророщенной пшеницы. Собрал даже кое-какие рецепты ее приготовления. Но как эту самую пшеницу прорастить — понятия не имею. Подскажите.

ОТВЕТ: Пшеничные зерна моют и кладут в тарелку, на дне которой разостлана ткань, смоченная в теплой воде. Сверху зерно прикрывают такой же мокрой тканью. Тарелку оставляют при температуре 22—23° С, время от времени увлажняя верхнюю ткань, пока зерна не проклюнутся. При длине выростка 1—1,5 мм отмечается максимальная биологическая ценность зерна.

Приготовленные таким образом зерна богаты витаминами, особенно группы В и Е, ферментами, микроэлементами (содержатся в оболочке), и к тому же при переваривании белков пшеницы образуются особые вещества — эндорфины. Все эти вещества необходимы для построения всех клеток человеческого тела и укрепления психики.

Вот интересная выдержка из доклада врача-йога госпожи Шмит: «Проводимая в течение 20 лет большая экспериментальная работа полностью подтверждает эффективность стимулирующего действия проросшей пшеницы — этого природного эликсира жизни — на координацию развития человеческого организма в любом возрасте, на регулирование и восстановление жизненно важных про-

цессов, на оптимизацию обмена веществ и стабилизацию нервной системы».

Во многих случаях при введении в рацион проросших зерен результаты лечения ряда серьезных заболеваний превосходили все ожидания (причем попутно восстанавливалась острота зрения, координация движений, цвет и густота волосного покрова головы, укреплялись зубы и т. д.).

По моим наблюдениям, у людей любого возраста уже через 1—2 недели наступало явное улучшение состояния здоровья, а затем происходило полное исцеление.

Следует отметить, что при этом наблюдалась практически полная невосприимчивость к простудным заболеваниям.

Интересно отметить параллель со статьей Владимира Лаговского «За секретом Гагулы» (журнал «Природа и человек», № 3, 1989 г.). В ней говорится об обновляющем материале — животных зародышевых клетках, которые вводятся в организм посредством операции. Мы же вводим растительные зародышевые клетки естественным путем — через рот. В обоих случаях эффект налицо.

Проросшие зерна становятся мягкими, как будто они распарены. Крахмал в них превращается в солодовую сахар, а это облегчение пищеварения на целую ступень (ведь мы вначале крахмал должны превратить в сахар). Поэтому проросшие семена

— самые лучшие для пищеварения и наиболее сильны целительно из всех других зерновых блюд.

Вот несколько рецептов особенно целебных блюд из проросшего зерна.

Приготовление лечебных каш и киселя следует проводить следующим образом: за 12—24 часа до приготовления блюда из проросшего зерна (из расчета 50—100 граммов на человека) его проращивают вышеуказанным способом. Затем промывают и пропускают через мясорубку. После этого добавляют мед по вкусу, сливочное и другие специи. В зависимости от того, сколько добавлено, получается каша или кисель. Кипятить ни кашу, ни кисель недопустимо.

ПШЕНИЧНО-РАСТИТЕЛЬНАЯ СМЕСЬ

Мною разработан уникальный по целительной силе рецепт пшенично-растительной смеси:

а) Проросшее зерно перемолоть на мясорубке, перемолоть свежую морковь (можно использовать выжимки от соковыжималки), свеклу, корень сельдерея, одуванчика, пастернака, петрушки и много других съедобных культурных и дикорастущих растений, употребляемых в пищу. Все это тщательно перемешивается между собой и перемолотым проросшим зерном, добавляется немного меда в качестве консерванта.

В зависимости от компонентов, вкус смеси меняется в широких пределах, что поз-

воляет избирательно влиять на организм. Меняя растения и подбирая их с учетом ваших заболеваний, вы можете целенаправленно воздействовать на их скорейшее исцеление. Например, если использовать корень и зелень одуванчиков с перемолотыми зернами пшеницы, то эта смесь способствует скорейшему восстановлению от физических нагрузок, тонизирует весь организм. Если использовать петрушку, морковь и зерна, то вы будете оздоравливать почки и т. д.

Особенно полезна эта смесь зимой и ранней весной. В этот период к перемолотому проросшему зерну полезно добавлять размоченные сухофрукты: абрикосы, яблоки, груши, изюм, а также морковь, свеклу и другие травы. Вкус получается очень интересный, своеобразный. Насыщенность такой смесью довольно велика. Многие становятся сытыми от 3—5 ложек.

б) Смесь готовится подобным же образом, но только вместо меда берется масло. Масло рекомендуется использовать для получения несладких смесей. В этом случае используются горькие травы, вяжущие и так далее.

Обе разновидности смеси можно готовить раз в неделю и кушать по мере необходимости. По крайней мере неделю-две она остается такой же целебной. Я брал ее на работу и завтракал, обедал, когда появлялось чувство голода. На себе и на других замечено, что улучшается пищеварение, эвакуаторная функция кишечника, повышается работоспособность и потенция.

Геннадий МАЛАХОВ.

СОВЕТУЕТ ПИТЕР ДЕДМАН

ДЖЕМЫ, ЗИМНИЕ ПРИПРАВЫ

Яблоки и сливы содержат натуральный пектин, и мы советуем добавлять их понемногу в любой джем.

ОСНОВНОЙ РЕЦЕПТ ДЛЯ ДЖЕМА. Возьмите любые фрукты или ягоды, нарежьте, если необходимо. 1/3 от общего количества составляют яблоки или сливы. Налейте на дно тазика или кастрюли немного воды, столько, чтобы джем не подгорел, положите подготовленные фрукты. Доведите до кипения и варите

на медленном огне, подложив под дно керамическую прокладку. Если варите на уличной печке, обмажьте дно глиной. Не забудьте помешивать деревянной лопаточкой. Если у вас есть возможность, добавьте в джем вместо сахара мед, столько, сколько нужно, чтобы снять излишнюю кислоту. Варите еще около получаса. Если джем загустел недостаточно, можно отлить немного сиропа и использовать его для других блюд. Старайтесь варить из спелых фруктов — вам понадобится мень-

ше меда или сахара. Разложите по банкам и простерилизуйте.

ЯБЛОЧНОЕ МАСЛО. Сделайте пюре из очищенных яблок, добавьте корицу, гвоздику, имбирь. Поварите подольше, следя, чтобы повидло не подгорело. Закатайте в стерилизованную банку.

ТОМАТНЫЙ СОУС С ЧЕСНОКОМ. Проверните через мясорубку помидоры, добавьте в них тертый чеснок и соль.

БУЛКА СДОБНАЯ. 2 чайные ложки сладкого сгущен-

ного молока развести минеральной водой (1 стакан), смешать с мукой. Месить до тех пор, пока тесто перестанет прилипать к пальцам и исчезнут комки. Придать тесту удобную форму, смазать взбитым белком, поставить в теплую духовку.

ГОРОХОВАЯ МАССА. Вымочите и сварите горох или фасоль до состояния густого пюре, добавьте измельченный жареный лук, тертый чеснок и немного шалфея. Вместо гороха можно взять чечевицу.

БЕСЕДЫ О ЛЕЧЕБНОМ ГОЛОДАНИИ

Признаюсь читателям: этот материал написан довольно давно. Точнее, беседа с профессором Юрием Сергеевичем Николаевым, специалистом по лечебному голоданию, состоялась аж шесть лет назад. В ту пору профессору было 82. Прежде чем опубликовать этот материал в вестнике, я набрал номер телефона Николаева. И услышал его тихий голос. Договорился о встрече в ближайшие дни. То есть, будет еще одно интервью с человеком, который дожил почти до 90-летия. Кстати, А. Залманов в книге «Тайная мудрость человеческого организма» без всяких сомнений пишет: «Надо быть молодым в 90 лет. Надо сохранить общественную ценность и человеческое достоинство до последнего вздоха. Надо дать возможность старику зарабатывать; для государства и для налогоплательщика — это самая здоровая экономика; для старика это единственно возможная жизнь, ради которой стоит жить».

Вероятно, будущее интервью, опубликованное в вестнике № 22, будет именно на эту тему.

Мне давно хотелось встретиться с доктором медицинских наук, профессором Юрием Сергеевичем Николаевым — замечательным врачом и убежденным приверженцем метода лечебного голодания. На встрече этой настаивали и читатели, которых все более и более интересуют проблемы питания, организация разгрузочных дней, 24- и 36-часового голодания, вегетарианства. Пропаганда здорового образа жизни, хотя и не в той мере, как хотелось бы, приносит свои плоды: ныне все жаждут постройнеть, подтянуться, избавиться от лишних килограммов, лучше познать себя, овладеть естественными методами оздоровления. Отсюда и повышенный интерес к нетрадиционным оздоровительным системам и методикам. Словом, идея встречи витала в воздухе.

И вот я на московской улице Юных ленинцев, поднимаюсь по лестнице старенькой пятиэтажки.

Юрию Сергеевичу 82 года. Он высок, худощав. Так и хочется сказать — неестественно худощав. Убежден, соотношение роста и веса у профессора далеко не соответствует известной формуле Брока. И он тихо говорит. Настолько тихо, что приходится напрягаться, вслушиваясь. Сейчас, мысленно возвращаясь к началу нашей беседы, я думаю, она не очень-то удалась. Возможно, потому, что Николаев решительно предупредил:

— Только давайте сразу условимся: никаких сенсаций, никаких историй о чудо-исцелениях. Я меньше всего хочу говорить о лечении голодом, ибо оно должно проводиться в стационаре и под наблюдением врача.

— Но может быть, мы поговорим о краткосрочном го-

лодании, как о профилактической мере. Есть ли в нем смысл?..

Вслед за вопросом последовало что-то вроде лекции на тот предмет, что все мы перееедаем. В результате 30 процентов населения страдают едва ли не ожирением. Избыточный же вес имеет большинство людей... Обычные фразы, которые не однажды уже находили выход на страницах «Советского спорта»...

Перелом в разговоре наступил после того, как я, напряженно вслушиваясь в тихую речь Николаева, спросил:

— Я вас не утомляю, профессор?

— Нет, нет, — поспешно заверил Юрий Сергеевич, — просто сегодня восьмой день, как я голодаю.

— Восьмой?!

— Восьмой.

— А когда конец?

— Еще два дня...

— И вы ничего не едите?

— Да, только пью кипяченую воду. Сколько хочется.

— Но это очень, наверное, тяжело. Часто вы так?..

— Раз в три месяца обязательно. Ну, а краткосрочные голодания — сутки или 36 часов — по потребности. Как правило, раз в неделю.

— Что значит — «по потребности»? Вы что, временами испытываете желание голодать?

— Именно так, сколь бы невероятным это вам ни показалось. Я живо представляю, что происходит в моем организме в результате метаболизма — превращения веществ на клеточном уровне. Я как бы вижу и ощущаю все шлаки и отходы. И наступает момент, когда мне хочется голодать. Это вошло в привычку.

— В такие дни вы меняете

образ жизни?

— Если речь идет о краткосрочном голодании, то нет. Продолжаю работать, как работал. Много хожу. Утром обычная гимнастика, бег...

— Вы бегаєте?

— А что здесь удивительного? Это прекрасное упражнение.

— Ну, все-таки...

— Вас смущает мой возраст. Еще лет десять назад я бегал очень много — до двух часов в тренировку. Правда, в невысоком темпе — я сторонник умеренных нагрузок. Сейчас, в свои 82, я продолжаю регулярные занятия, но время пробежек сократил до 30—40 минут. И еще я приверженец парной русской бани. Мы собираемся по средам — три профессора, мои последователи, — и неистово паримся. По нескольку раз заходим на пол, после каждого захода — бассейн с холодной водой, затем наш фирменный массаж щетками. Словом, паримся основательно.

Я сижу в тесной кабинете напротив профессора. В комнате все напоминает о времени. Старая простая мебель, старые фотографии, полки со старыми книгами... Напротив меня, чуть привалившись боком к стене, Юрий Сергеевич Николаев — 82-летний человек, который голодает восьмой день. Часто звонит телефон. Профессор устало поднимает трубку, неторопливо и без эмоций, с кем-то говорит.

— На чем мы остановились? — неизменно обращается после телефонного разговора ко мне и сам же продолжает прерванную тему.

Так постепенно подобрался мы к 24-часовому голоданию. Я рассказал профессору историю с публикацией небольшого отрывка из книги Поля Брэгга «Чудо голодания». Мне казалось, отрывок вызовет широкий читательский отклик, но пришло всего два письма. Авторы их сердито сетовали на неудачу — оба, попробовав по голодать по рецепту Брэгга, испытали весьма неприятные ощущения и изрядно перепугались.

— Чепуха, — усмехнулся Николаев. — Краткосрочные голодания показаны абсолютно всем людям и не могут

принести вреда. Если, конечно, соблюдать элементарные правила.

— А что это за правила?

— Их не так уж и много, и они весьма просты. За день до голодания я бы советовал обязательно перейти на молочно-растительную диету. Хороши также каши — гречневая, пшенная, овсяная, геркулес... Во время голодания следует пить обыкновенную кипяченую воду. Важный момент — выход из голодания. Он по времени длится столько же, сколько вы голодали. Первая трапеза — сырые фрукты или овощи: морковь, репа, редька... Все тщательно и долго жевать...

— Но вот эти краткосрочные голодания — полезная для здоровья процедура?

— Думаю — чрезвычайно. Особенно для тех, кто легко набирает вес. Но, разумеется, голодания нужно проводить систематически. Помните: религиозные посты — они ведь были и следовали систематически. Отличная профилактика ожорства. Исключив из нашей жизни религию, мы исключили и посты. Но привычку переедать мы не исключили. Она осталась. И вы, скорее всего, не представляете, сколько болезней влечет за собой переедание и вообще неправильное питание... Кстати, вам бы не мешало основательно поголодать. Дней эдак 35—40...

Николаев окидывает мою фигуру критическим взглядом и продолжает:

— Собственно, о краткосрочных голоданиях больше нечего и говорить. Сердитые ваши авторы, вероятно, нарушали те немногие существующие правила... Отсюда и неприятные ощущения. Но когда человек к голоданиям привыкает, он ждет голодного дня как праздника, особенно, если день этот назначается осознанно, если вы представляете и понимаете, зачем это делаете. И еще раз обязательно напоминаю: очень важно правильно войти в голодание и правильно из него выйти, используя молочно-растительную диету. Еще лучше вообще перейти на такую диету...

— То есть стать вегетарианцем?

— Вот-вот — стать вегетарианцем.

А вы вегетарианец?

— Разумеется. Вегетарианцами были мои отец и мать. На принципах вегетарианства воспитывалась вся наша семья — мои братья, сестры.

Так неожиданно в нашем разговоре с профессором Николаевым возник новый поворот темы.

— Да, — говорит он мне, — я вырос в семье, где вегетарианство, если хотите, воспринималось как идеология. Не только как гигиеническое требование, но, возможно, даже прежде как категория нравственная. Люди вообще едят очень много. 1300—1400 граммов пищи в день вполне достаточно. Можно с успехом обходиться — это абсолютно доказано — и меньшим количеством. Переедание — как алкоголизм: чем больше ешь, тем большая потребность в еде у организма.

— Интересно: кем — вегетарианцем или мясоедом — был человек в своем изначале?

— Безусловно, вегетарианцем, — решительно отвечает Николаев. — Строение челюстей, зубов, система пищеварения — все свидетельствует о том, что человек на заре существования отдавал предпочтение растительной пище. Мясо вошло в рацион только после того, как гомо сапиенс научился извлекать огонь и пользоваться им.

Николаев поднимается с кушетки и приглашает меня в гостиную, где все так же очень много книг. На стене два портрета.

— Рабиндранат Тагор... А рядом?

— Это Свами Вивокананда, — задумчиво говорит Николаев, — мыслитель и гуманист, ученик Рамакришны, крупнейший представитель йоги.

— Вы знакомы с йогой?

— В какой-то мере да. Но это совсем другая тема, и мне не хотелось бы касаться ее сегодня. Я пригласил вас, чтобы показать фотографии отца и матери.

— Отец, — говорит Николаев, — дружил с Львом Николаевичем Толстым.

Юрий Сергеевич достает с полки стопку перевязанных бечевкой книг, бережно извлекает тоненькую пожелтевшую от времени книжицу. Читаю на обложке: С. А. Николаев «Освобождение земли». Предисловие написал Лев Толстой.

Я вслушиваюсь в тихий го-

лос. Юрия Сергеевича и думаю о его долгой, интересной, но и нелегкой жизни. Уже после революции отец, увлеченный идеями крестьянской экономики, покинет с семьей Москву, купит на Кубани 10 гектаров земли и организует товарищество. Именно в тот период жизни Юрий Сергеевич познает вкус простой крестьянской работы — научится пахать, сеять, сядет на старенький американский трактор «Форзон». Но случится так, что в 20 лет Юрий Сергеевич тяжело заболел полиартритом, и друг семьи врач Николай Григорьевич Судковой вылечит его, применяя метод голодания. Возможно, это исцеление и определит дальнейшую судьбу Николаева: он поступит в 1-й Медицинский институт и в 1932 году его окончит. И будет затем увлечение психиатрией, успешное применение метода лечебного голодания для лечения некоторых форм шизофрении. Будут единомышленники, но будут и враги. И придется еще продирааться через споры, отрицание, непонимание.

— Скажите, — обращаюсь к Юрию Сергеевичу, — если я правильно понимаю, метод лечебного голодания не нов?

— Стар как мир, — серьезно говорит Николаев, — но сегодня он защищен и подкреплен основательной научной базой, большой исследовательской работой, нашими знаниями о человеке, хотя — и это тоже надо признать — этих знаний еще крайне недостаточно.

— Но имеет ли столь же серьезную научную основу вегетарианство? В конце концов, никто еще не доказал, что вегетарианцы живут дольше мясоедов и меньше болеют.

— Не скажите, — парирует Николаев. — Просто вегетарианцев пока очень мало, еще меньше статистики в этой области. Но мои, например, наблюдения убеждают в том, что вегетарианское питание в плане здоровья имеет определенные преимущества. Кстати, это вовсе не значит, что я навязываю кому-то вегетарианство, хотя убежден: будущий человек будет склонен к вегетарианству в гораздо большей степени, нежели человек сегодняшнего дня. Но в любом случае, особенно в среднем и старшем возрасте, необходимо сокращать потребление животного белка и жира. Нужно мень-

ше есть мяса, рыбы, птицы, сливочного масла, сала и даже яиц. Три раза в неделю, не больше. И это уже не моя рекомендация — такова позиция подавляющего большинства медиков — специалистов по питанию в развитых странах мира.

...Тем, кого интересуют глубинные перемены в организме, сопутствующие голоданию, я бы советовал прочитать книгу профессора, написанную совместно с журналисткой Е. А. Ниловой «Голодание ради здоровья». Я лично ее прочитал и получил исчерпывающие ответы на многие вопросы. Книгу, — последний экземпляр — затертый, хотя и заново переплетенный — дал мне Николаев. В поисках ее он достал и другую книжицу, на обложке которой значилось: Эптон Синклер.

Я удивился:

— Знаменитый американский писатель?

— Именно, — подтвердил Николаев.

— А что общего между ним и голоданием?

— Синклер был страстным поклонником лечебного голодания, содержал специальную клинику и написал о лечебном голодании любопытную книгу.

— Гм... — тяну я, окончательно заинтригованный, — но в чем все-таки заключен оздоровительный эффект голодания?

— Что происходит... Пожалуй, так можно назвать — радикальная перестройка всего организма.

И Николаев принимается рассказывать мне об этой перестройке. Я добросовестно записал рассказ, но, думаю, точнее и подробнее об этой перестройке сказано в книге профессора.

Вот из нее выдержки.

«При полном голодании, когда больной получает только воду, организм приспосабливается на определенный срок к своему внутреннему питанию, то есть питанию своими запасами жиров, белков, углеводов, витаминов и минеральных солей. Это питание, оказывается, удовлетворяет все потребности организма и является полноценным.

К эндогенному питанию человеческий организм приспосабливается не сразу, на это требуется определенное время, определенная трата энергии. Обычно перестройка происходит на 6—10-й день

голодания.

У биохимиков есть выражение «жиры сгорают в огне углеводов». В начале голодания, когда в организме еще есть запасы животного сахара — гликогена, жиры сгорают в огне углеводов полностью, но как только запасы гликогена иссякают (а это наступает обычно на первый — второй день голодания), в крови начинают накапливаться кислые продукты неполного сгорания жира (масляные кислоты, ацетон), щелочные резервы ее снижаются, и это отражается на самочувствии больного: у него могут появиться головная боль, тошнота, чувство слабости, общего недомогания. Такое состояние — результат накопления в крови ядовитых продуктов. Стоит человеку в это время выйти на воздух, глубоко подышать, очистить кишечник с помощью клизмы, принять душ — и все эти симптомы исчезают. Однако явления легкого самоотравления кислыми продуктами распада жира, выражаясь медицинским языком, — явления ацидотического сдвига, постепенно могут нарастать до 6—10-го дня голодания, когда они обычно сразу, в течение короткого времени (иногда одного часа) исчезают, и больной начинает хорошо себя чувствовать. Этот критический период, получивший название «ацидотический криз», возникает в результате приспособления организма к режиму, эндогенного питания. Приспособление это в основном заключается в том, что организм, поставленный в трудные условия, начинает производить сахар из собственного жира и белка, и при наличии этого сахара жир сгорает полностью.

Одновременно с жиром организм должен использовать для своего существования также белки, необходимые для деятельности мозга, сердца, некоторых желез внутренней секреции, крови... При лечебном голодании нужные белки черпаются из резервов, имеющихся в тканях менее важных для организма органов.

И тут выяснилась еще одна «тайна» голодания, было сделано важное открытие: во время использования белковых резервов утилизируется прежде всего ослабленная, болезненно измененная ткань, а также имеющиеся в организме опухоли, отеки, спайки (Окончание на 6-й стр.).

БЕДНЫЕ, НО ОЧЕНЬ СЧАСТЛИВЫЕ

ВОПРОС: Помнится, лет 10—15 назад многие издания захлестнула волна публикаций о хунзах — небольшой общине людей, живущих высоко в горах, и очень здоровых. А потом наступило долгое затишье. Вот я и думаю: может, все эти рассказы о хунзах просто выдумка?

ОТВЕТ: Нет, хунзы не выдумка. Они действительно существуют и действительно отличаются крепким здоровьем и действительно счастливы. Но вниманию читателей материал из книги израильского врача Михаэля Годет в этом материале рассказано. Кое-что из опыта хунзов может очень даже пригодиться и в нашей будто бы цивилизованной жизни.

Это довольно примитивный и очень бедный народ. Ни один западный человек и помыслить не может о том, чтобы вести жизнь, подобную той, какую ведут хунзы, даже ценой обретения счастья и полного здоровья. Живут они в гористой местности, почти полностью лишенной плодородной почвы. Лесов там нет, и каждый клочок земли находится под плодовыми деревьями. Лугов тоже нет, поэтому каждая пядь земли отводится под овощи и картошку. Обрабатываемые земли испытывают нехватку воды: дожди там очень слабые, и те идут только в течение трех—четырех зимних месяцев, когда температура падает до нуля и ниже. И снегов там очень мало. Поэтому вода там на вес золота, ее собирают, дорожат каждой каплей и пользуются системой каналов, по которым вода доставляется издалека.

Коровы там чуть побольше сенбернаров, тощие козы и овцы пасутся на горных склонах, покрытых камнями. В таких условиях животные дают очень мало молока и еще меньше жира. Корова дает менее двух литров молока в день, и то лишь сразу после отела. Овцы и вовсе не дают молока, козы — самую малость. Мясо этих животных жилистое и совершенно обезжиренное.

И люди едва спасаются от голода, особенно в зимние месяцы. Зимой они укрываются в своих крохотных каменных домах. В них нет окон (чтоб не напускать лишнего холода) и всего одно отверстие, которое служит дымоходом.

Оно же обеспечивает вентиляцию воздуха. Никакой мебели, семья живет вместе: спят, едят и зачинают потомство на каменных скамьях, высеченных вдоль стен. Домашний скот «расквартирован» в прихожих.

Подобная картина способна лишь отпугнуть современного человека, столь приверженного к гигиене. Однако это еще не все. Поскольку, как уже было упомянуто, в окрестностях нет леса, то и нет дров для отопления. Огонь в очагах поддерживается за счет сухих веток и листьев, на нем варят пищу, но не хватает горючего для того, чтобы греть воду для стирки и купания. Поэтому люди умываются (и стирают одежду) только холодной водой. Более того, нет веществ, из которых можно было бы сделать мыло. Нет животных жиров, нет маслин для получения растительного масла.

Так и живет этот народ: без бань, без горячей воды и без мыла.

Нет достаточного количества продуктов питания и растительного происхождения. В зимние месяцы люди ведут «вегетативный» образ жизни, питаются скудными запасами злаков (прямо в зернах) и сушеными абрикосами, и когда наступает весна, люди переходят на подножный корм, собирают травы и овощи, пока не наступает пора сбора первого урожая.

В течение восьми—десяти теплых месяцев хунзы живут на открытом воздухе. Спят, работают, развлекаются, жենятся, рожают детей и умирают вне до-

ма. Дети с самого раннего возраста видят все, что происходит дома и у соседей, с момента рождения и до смерти.

Может ли читатель представить себе, что значит вести такой образ жизни? Без воды, без мыла, а холодное время года — в непроветриваемом помещении.

И эта картина не полная, потому что еще не было сказано об одном обстоятельстве, непосредственно связанном с «генетическим» здоровьем.

Считается аксиомой, что браки между близкими родственниками вредно отражаются на физическом и умственном здоровье каждого индивидуума. Представители же этого народа, хоть и неуклонно соблюдают в течение веков запрет заключать брак внутри одной семьи и даже одной деревни, все же вступают в брак только с членами своей маленькой нации.

Весь этот народ насчитывает примерно тысячу больших семейств. Нетрудно представить, какое пагубное действие должны были возыметь браки между членами такого маленького народа, изолированного от своих соседей не только высокими горами и глубокими пропастями, но и различными обычаями и верованиями.

И тем не менее, вопреки всему, все представители этого народа обладают завидным здоровьем.

Более того, согласно достоверным научным исследованиям, это единственный здоровый и счастливый народ во всем мире, тогда как его соседи, живущие в плодородных долинах и в гораздо более благоприятных условиях, располагающие изобилием продуктов питания, не обладают ни здоровьем, ни счастьем.

Причина такого здоровья и счастья у хунзов, согласно мнению ученых, посетивших этот народ и изучавших его жизнь и быт, кроется в характере пита-

БЕСЕДЫ О ЛЕЧЕБНОМ ГОЛОДАНИИ

(Окончание.)

Начало на 4-й, 5-й стр.).

ки и прочее. Этот процесс в медицине называется аутолиз.

При перестройке на эндогенное питание организм для поддержания своего существования расходует и сжигает не только накопленные им резервы, но и шлаки обменного происхождения. Это один из существенных механизмов лечебного действия голодания. Происходит интенсивное выведение из организма ядовитых продуктов, накопившихся в результате на-

рушенного обмена, перенесенных заболеваний, длительного приема лекарств, неправильного питания, употребления алкоголя, курения табака и других вредных воздействий, которые могли создать в организме склад «болезнетворных ядовитых продуктов».

Можно было бы продолжить цитировать книгу профессора или приводить все новые и новые аспекты беседы с ним. Но чем больше я говорил с Николаевым, тем больше возникало у меня во-

просов.

— Вот вы говорите: надо меньше есть... Но как бороться с аппетитом?

— Хочется есть — идите на тренировку, займитесь физическим трудом, пустите в ход аутотренинг. В конце концов, можно «обмануть» чувство голода — съесть сырую морковку или яблоко.

— Как относиться к сахару и соли?

— Как к врагам. Если и употреблять соль и сахар, то лучше в связанном варианте — в растениях.

Все рекомендации, которые предлагает профессор, испы-

таны им на себе. Мне бы менее всего хотелось, чтобы читатели восприняли беседу с Николаевым как призыв к поголовному и безоглядному голоданию. В разговоре Юрий Сергеевич неоднократно напоминал: 24—36-часовое голодание совершенно безопасно и полезно всем. Что же касается лечебного голодания, то оно должно проходить под наблюдением врача. В крайнем случае, человек, решивший подвергнуть себя подобному испытанию, должен владеть методом, проконсультироваться со специалистом или, наконец, с обладателем подобного опыта.

А. КОРШУНОВ.

Согласно нашей классификации, это питание является полноценным, натуральным и без вредных примесей. Они питаются скудно, но, можно сказать, правильно. В их пище мало калорий, но она полностью соответствует физиологическим требованиям человеческого организма.

Для отличного здоровья важны два аспекта: есть нужно немного, лишь в соответствии с истинными нуждами тела, но пища должна быть полноценной, доброкачественной и легко усвояемой.

Первый врач, который обследовал этот народ, Роберт Мак-Карисон интересовался прежде всего тем, что мы называем отрицательным проявлением здоровья, то есть, отсутствием заболеваний, которые бытуют в соседних племенах Кашмира и Малого Тибета. Он был удивлен, что не встретил среди хунзов ни инфекционных болезней, ни ревматических, ни порченных зубов, ни душевных заболеваний.

Наибольший интерес у ученого вызвал тот факт, что не обнаружилось ни одного из тех заболеваний, которые в преклонном возрасте принимаются современной медициной за «норму». В отличном состоянии зубы, глаза, даже дальновзоркость, которая начинает развиваться у цивилизованных народов лет с сорока пяти, и та не встречалась. Так же обстояло дело и с сердечными заболеваниями, и со склерозом, который наша цивилизация объявила «нормальным и неизбежным» явлением в старости.

Во время своей экспедиции к хунзам он жил вместе с ними в их домах и изучал их образ жизни. Отмечая их отличное здоровье, он особенно остановился на следующих трех аспектах.

Высокая трудоспособность в широком смысле слова: и во время работы, и во время плясок, и во время игр. Это качество сразу бросается всем в глаза. Для хунзы пройти сто—двести километров все равно, что для нас совершить короткую прогулку возле дома. Они легко взбираются на крутые горы, чтобы передать кому-то письмо, и возвращаются домой свежие и веселые.

Жизнерадостность. Хунзы постоянно смеются, они всегда в хорошем расположении духа. Даже тогда, когда голодны и страдают от холода.

Исключительная стойкость. «У хунзов нервы крепкие, как канаты, и тонкие и нежные, как струна», — говорит о них Мак-Карисон. Они никогда не сердятся и не жалуются, не нервничают и не выказывают нетерпения, не ссорятся между собой и с полным душевным спокойствием переносят физическую боль, неприятности, шум.

Мак-Карисон провел любопытное исследование. Он разделил подопытных крыс на три группы, в соответствии с тремя группами населения — «Уайтчепель» (район Лондона), «хунза» и «индусы». Все они содержались в одинаковых условиях, но получали разную пищу, в соответствии с национальными традициями каждой страны.

Группа «Уайтчепель» получала пищу, которую употребляют жители Лондона: белый хлеб и разные изделия из белой муки, варенье, мясо, соли, консервы, яйца, сладости, вареные овощи и т. п. Крысы «хунза» получали ту же пищу, что и люди этого племени, как и крысы «индусы». Мак-Карисон исследовал состояние здоровья целого поколения крыс, получавших три разные диеты, и выяснилась интересная закономерность.

Группа «Уайтчепель» переболела всеми болезнями, которые поражают жителей Лондона, начиная от детских заболеваний и кончая хроническими и старческими недугами. Группа «Уайтчепель» оказалась довольно нервной и воинственной, крысы кусали друг друга и даже загрызали до смерти. Крысы «индусы» по состоянию своего здоровья и по общему поведению оказались подобными тому народу, который олицетворяли в этих экспериментах. А крысы «хунза» оставались здоровыми и жизнерадостными и проводили время в играх и спокойном отдыхе.

Какой же урок мы можем извлечь для себя из этих наблюдений?

Прежде всего, мы убеждаемся, что пища, а не какая-то таинственная сила является причиной удивительного здоровья этого маленького народа — хунзов. Ни климат, ни религия, ни обычаи, ни раса не оказывают заметного влияния на их здоровье — только пища.

Во-вторых, мы узнаем, что опять-таки пища, а не что-нибудь другое может из здоровых людей сделать больных — достаточно только изъять из рациона некоторые питательные вещества, которые большинство людей считают маловажными. Мы узнаем также, что большого количества пищи и высокой ее калорийности мало для здоровья. Не «недоедание» вызывает болезни, царящие в неимущих классах всего мира, а состав употребляемой пищи.

В-третьих, мы узнаем, что даже моральное состояние может пострадать, если в рационе не хватает определенных питательных веществ.

Другими словами, мы узнаем, что качественный состав пищи сильно влияет на сохранение здоровья, оберегает от заболеваний и сохраняет молодость. От него зависит и умственное здоровье, душевное равновесие, отсутствие неврозов и других психических расстройств.

Теперь постараемся уточнить, какие же главные факторы отличают диету, лежащую в основе здоровья хунзов, от диеты, которая вызывает заболевания, характерные для жителей Калькутты и для обитателей бедных предместий Лондона.

Крысы, получавшие пищу индусов, располагали меньшим количеством растительных протеинов, минеральных солей и витаминов, чем та группа подопытных животных, которую кормили пищей хунзов. Но зато они получали гораздо больше приправ и соли.

Соль играет в диете более значительную роль, чем это принято думать.

Речь здесь не о том, что при некоторых заболеваниях ее вовсе нельзя употреблять в пищу. Надо усвоить ту истину, что соль вызывает изменения в потребностях организма. Организм человека, как и животного, требует «уравновешенного» питания. Это значит, что отсутствие какого-либо одного элемента должно быть восполнено каким-либо другим (или другими), дабы не нарушалось равновесие.

Чтобы дать некоторое представление об этой проблеме, напомним кое-что из того, что всем хорошо известно. В барах, например, подают исключительно соленую пищу, чтобы усилить жажду и продать больше напитков. После обильной и тяжелой пищи хочется выпить кофе. Известно также, что пьющие курят обычно больше, чем непьющие.

Так же обстоит дело и с людьми, которые потребляют много соли: они тем самым стараются восполнить недостаток кальциевых солей. Употребление пищи без мяса и молока приводит к уменьшению кальция. Добавление соли к такому питанию нарушает в организме равновесие между хлором и натрием, с одной стороны, и кальцием — с другой. Однако «дефицит кальция» в диете, бедной мясом, яйцами, сыром, молоком, орехами, будет ощущаться гораздо меньше, если количество соли в такой пище будет уменьшено.

Можно понять, почему естественная терапия утверждает, что «чем больше вводится в организм соли, тем больше мяса нужно есть». С другой стороны, можно сказать и наоборот: чем больше потребляется витаминов (и калия), тем меньше ощущается потребность в соли или в протеинах. Витамины «экономят» протеин.

Хунзы редко едят мясо и пьют очень мало молока. Они получают белки главным образом из пшеницы и ячменя (съедая зерна этих злаков целиком), из хлеба, приготовленного из тех же злаков, всегда с примесью отрубей. Эти зерна и их шелуха содержат белки, кальций и минеральные соли. Индусы же едят мало хлеба или совсем его не едят, основной элемент питания их — рис, который они употребляют в пищу очищенным. Рис содержит очень мало белков, а полезные минеральные соли и витамин В имеются только в шелухе риса. Хунзы едят много картофеля — тоже с шелухой, которая содержит белки и ценные минеральные соли. Индусы этого не едят. И те, и другие едят фасоль, которая богата белками, но для хунзов фасоль — один из продуктов в их рационе, содержащий белки. Но оказывается, что различные бобовые (фасоль, чечевица, горох), из которых человек получает белки, достаточны лишь в том случае, если он их потребляет в полном спектре. Если же один из видов бобовых выпадает из рациона, организм оказывается лишенным некоторых белков, важных для здоровья.

Следует добавить, что и в отношении (Окончание на 13-й стр.).

«ДВЕНАДЦАТЬ

СТУПЕНЕЙ

ВНУТРЕННЕГО

Год или два назад в выпуске «ЗОЖ» «Советского спорта» мы рассказали о журнале «Аура», который издается при содействии Центра нетрадиционных методов оздоровления (тел. в Москве: 261-52-15). Помнится, то был очень интересный журнал. Несколько материалов из него мы даже опубликовали на страницах «Советского спорта».

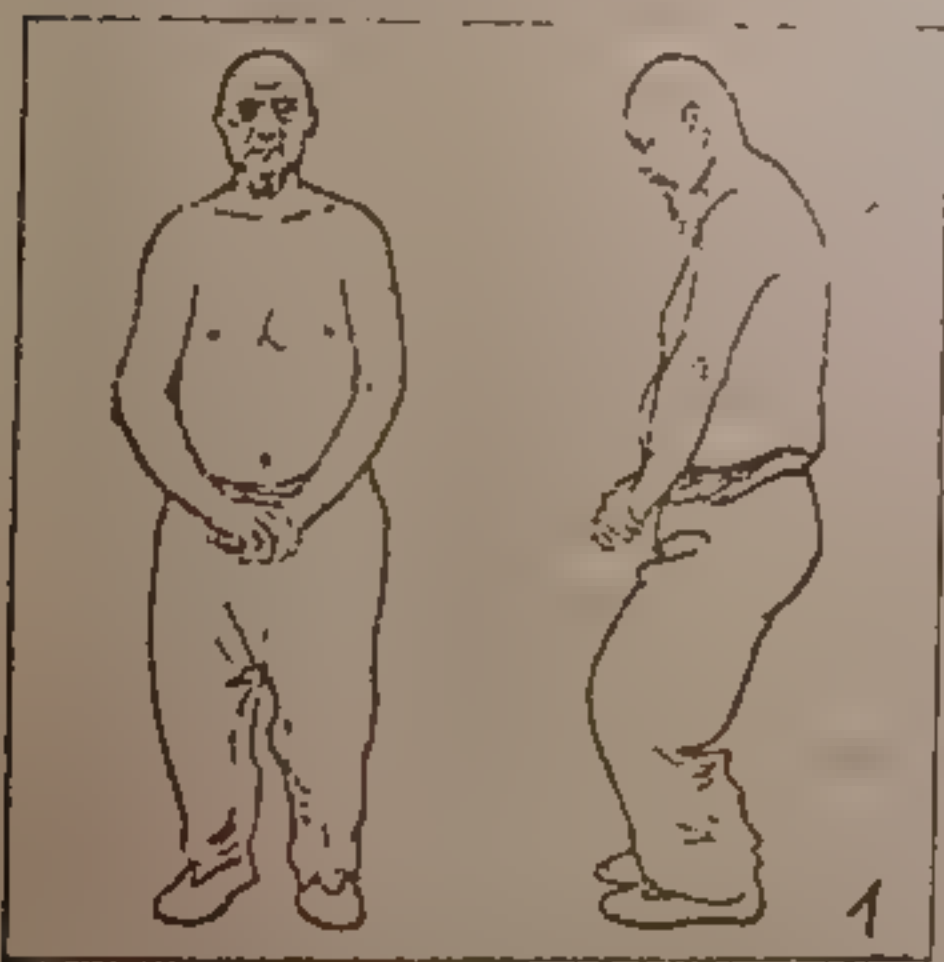
С тех пор прошло много-много месяцев, и мы уже было забыли об «Ауре», как вдруг получили второй номер. Он по-прежнему очень интересен и рассчитан на людей определенной ориентации. Мы предлагаем нашим читателям очень древний комплекс упражнений, который носит название «Двенадцать ступеней внутреннего достижения». Этот комплекс сложился в традиции школы «Синьцюань» и был впервые опубликован в 1927 году известным учителем этого направления ушу Бао Дином.

Комплекс предназначен для последовательной энергетизации отдельных частей и органов тела. Словесные пояснения и упражнения представляют собой дословный перевод с китайского текста. Что же касается частоты упоминания Киноварного поля, то это особые отделы тела человека, где сосредоточены наиболее мощные энергетические поля.

Познакомьтесь с комплексом. Это любопытно, а главное — очень полезно.

1. Тренировка киноварного тела

Встаньте прямо, ноги расставлены на одном уровне, примерно в 14—15 см друг от друга, правая рука обхватывает левую, а левая рука прижата к нижней части живота в области Киноварного поля. Сомкнув рот, сделайте медленный, глубокий вдох. Ваш мысленный взор целиком обращен на Киноварное поле.

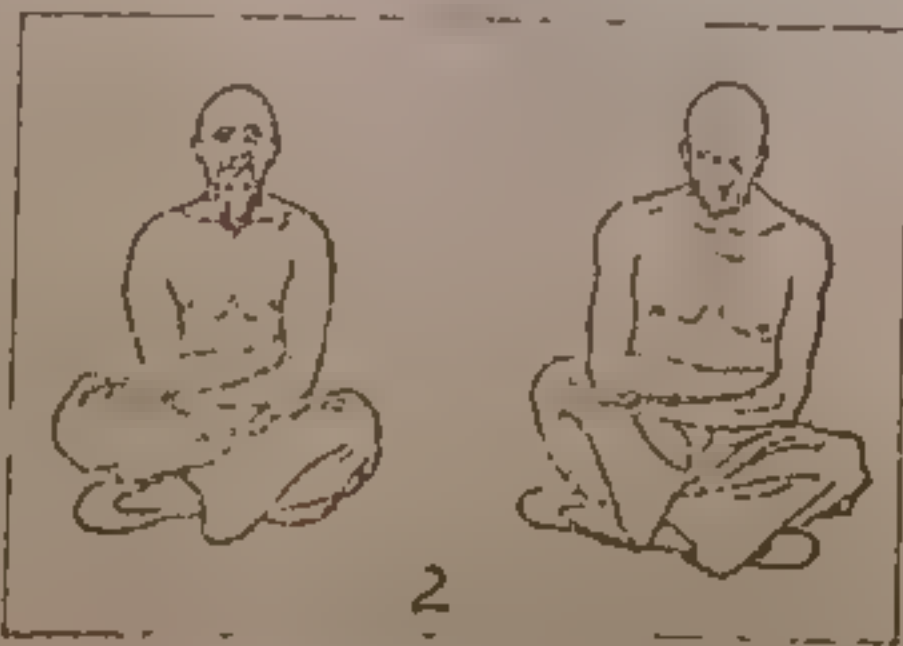


Постояв так примерно две минуты, поднимите голову и вытяните шею, как если бы вы проглотили что-то твердое, и мысленно проводите проглоченное до Киноварного поля. Затем опустите голову и сосредоточьте внимание на Киноварном поле, одновременно слегка согните ноги в коленях, словно опускаясь на землю. Пока ци опускается в Киноварное поле, рукой отслеживайте его движение от горла до низа живота, слегка надавливая на тело кончиками пальцев, а после того, как ци достигло Киноварного поля, трижды надавите на низ

живота. Такой массаж живота называется «пробудить ци». Затем повторите это упражнение еще два раза. Через каждые семь дней увеличивайте количество упражнений на три, но общее их число не должно превышать девяти.

2. Тренировка желудка

Сядьте на пол, поджав под себя ноги и сложив руки, как бы обнимая себя. Затем, закрыв рот, слегка опустив голову, в течение приблизительно двух минут сосредоточьтесь на «собирании ци» в Киноварном поле, как в первом упражнении. Подняв голову, сделайте глотательное движение (словно глотаете твердый предмет) и, вновь опустив голову, проследите, как слюна опускается в живот. Когда в животе раздаст-

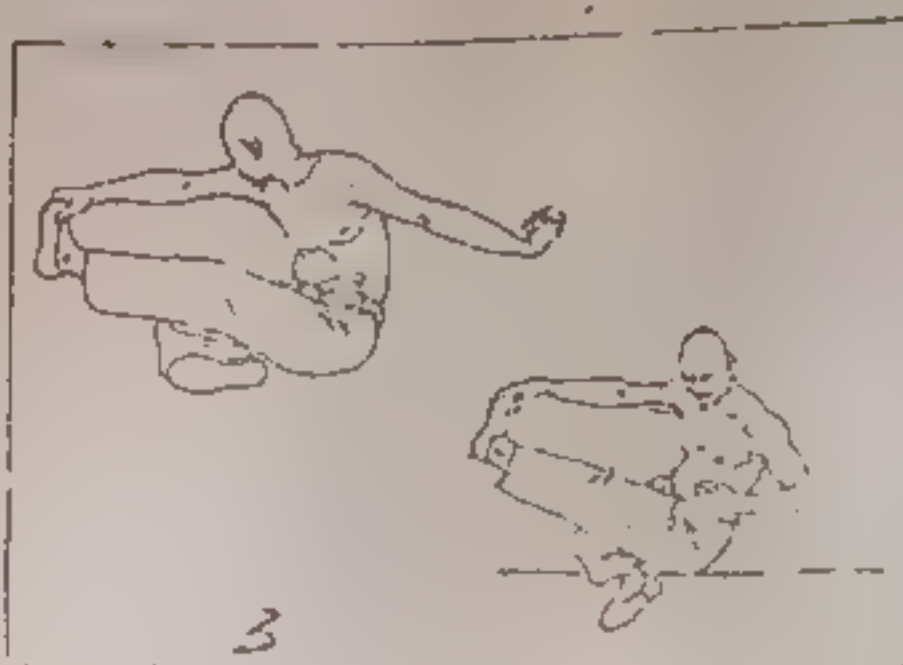


ся тихое бурчание, пальцами правой руки слегка постучите по нему. Повторите это упражнение до девяти раз. Затем двумя руками помассируйте живот, совершая круговые движения до 81 раза по часовой стрелке.

3. Тренировка для укрепления ребер

Сядьте на пол, подогнув правую ногу под левую, а ле-

вую вытянув перед собой. Поверните голову направо, так, чтобы подбородок упирался в правое плечо, а правой рукой ухватитесь за пальцы левой ноги. Левая рука отведена назад, ладонь обращена вверх, пальцы скрычены. Закрыв рот, в течение двух минут практикуйте «собираение ци». Вытянув шею, сделайте глотательное движение. Когда в животе раз-

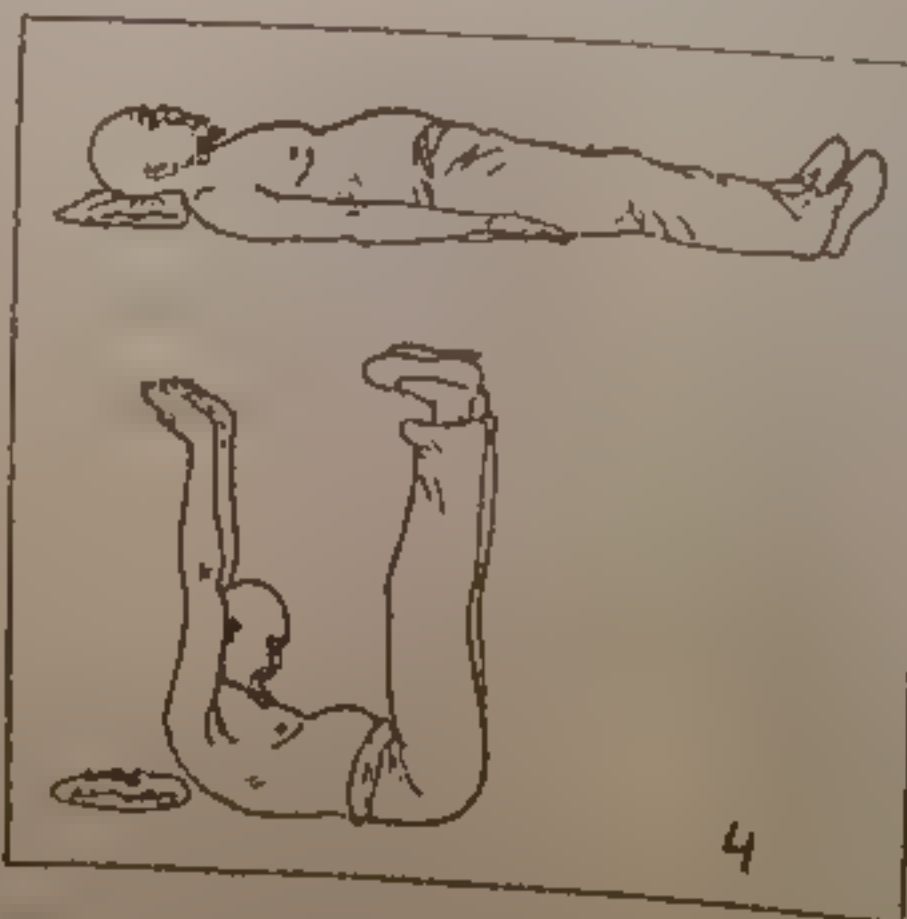


дастся бурчание, усилием воли проводите энергию ци в область левого бока поясницы. Одновременно поворачивайте голову вправо, как бы следя за движением ци, а пальцами левой руки три — пять раз слегка постучите по этому месту: это называется «возбудить ци». Прodelайте это упражнение девять раз. Правой рукой помассируйте круговыми движениями левый бок не менее 81 раза.

Данное упражнение следует проделывать симметрично и с правой стороной грудной клетки.

4. Тренировка солнечного сплетения

Лягте на спину, руки вытянуты вдоль тела, ладони обращены вниз. Ноги расслаблены, дыхание естественное.

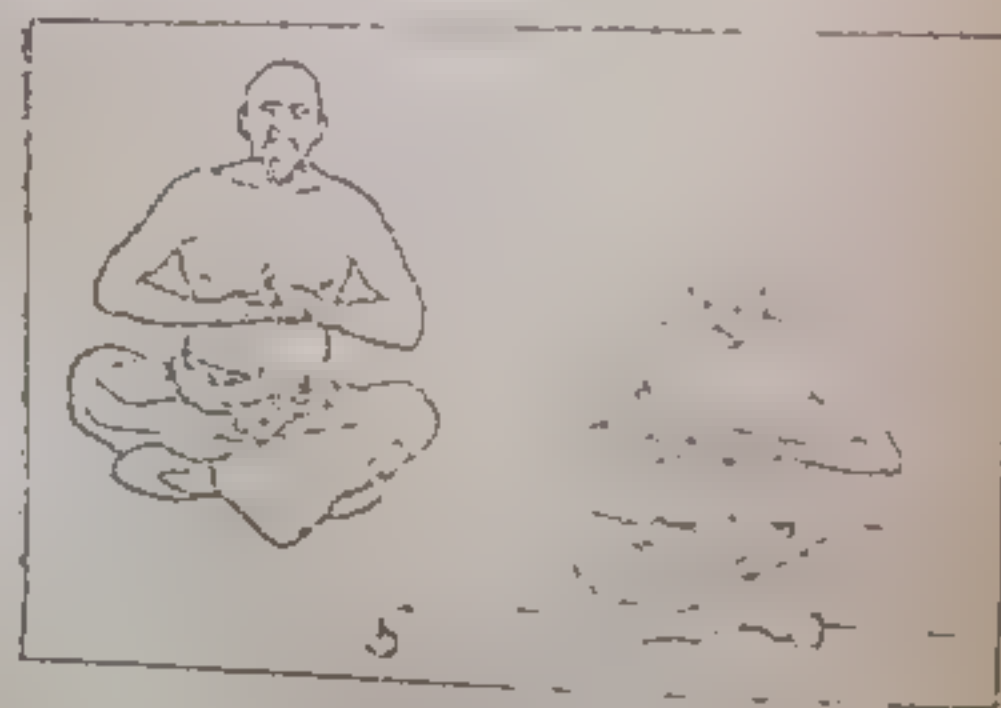


Сделайте как можно более глубокий вдох и задержите дыхание на две минуты, сосредоточив внимание на области Киноварного поля, затем приподнимите голову и вытяните шею, как если бы вы что-то проглотили, и мысленно проводите импульс

энергии ци в Киноварном поле. Дождавшись бурчания в животе, сосредоточьте внимание на солнечном сплетении. В это время нужно синхронно вытянуть вверх руки и ноги, и тогда сила всего тела соберется в области солнечного сплетения. Затем пальцами правой руки легко постучите 3—5 раз по солнечному сплетению, а по прошествии приблизительно двух минут опустите руки и ноги. Повторите это упражнение до 9 раз, а затем 81 раз помассируйте круговыми движениями область солнечного сплетения.

5. Тренировка грудной клетки

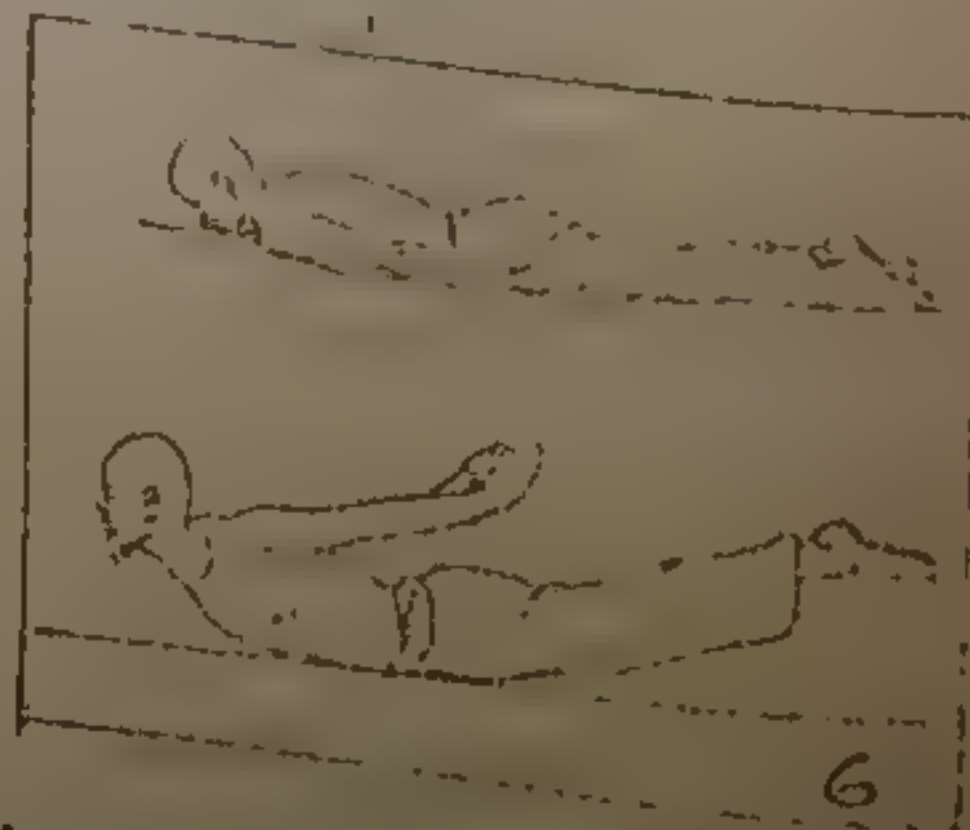
Сядьте на пол, скрестив ноги; ладони рук, обращенные вверх, находятся перед грудью, левая ладонь лежит на правой. Две минуты практикуйте соби́ра́ние ци в Киноварном поле, затем, подняв голову и вытянув шею, про-



глотите слюну. Когда в животе раздастся звук, усилием воли направьте ци в область груди. Все это время ваше внимание сконцентрировано на груди. Затем кончиками пальцев постучите по груди. Повторите это упражнение до 9 раз, после чего двумя руками помассируйте грудь круговыми движениями до 81 раза.

6. Тренировка спины

Это упражнение имеет целью укрепление позвоночника и спинных мышц. Лягте на живот, поместив подбородок



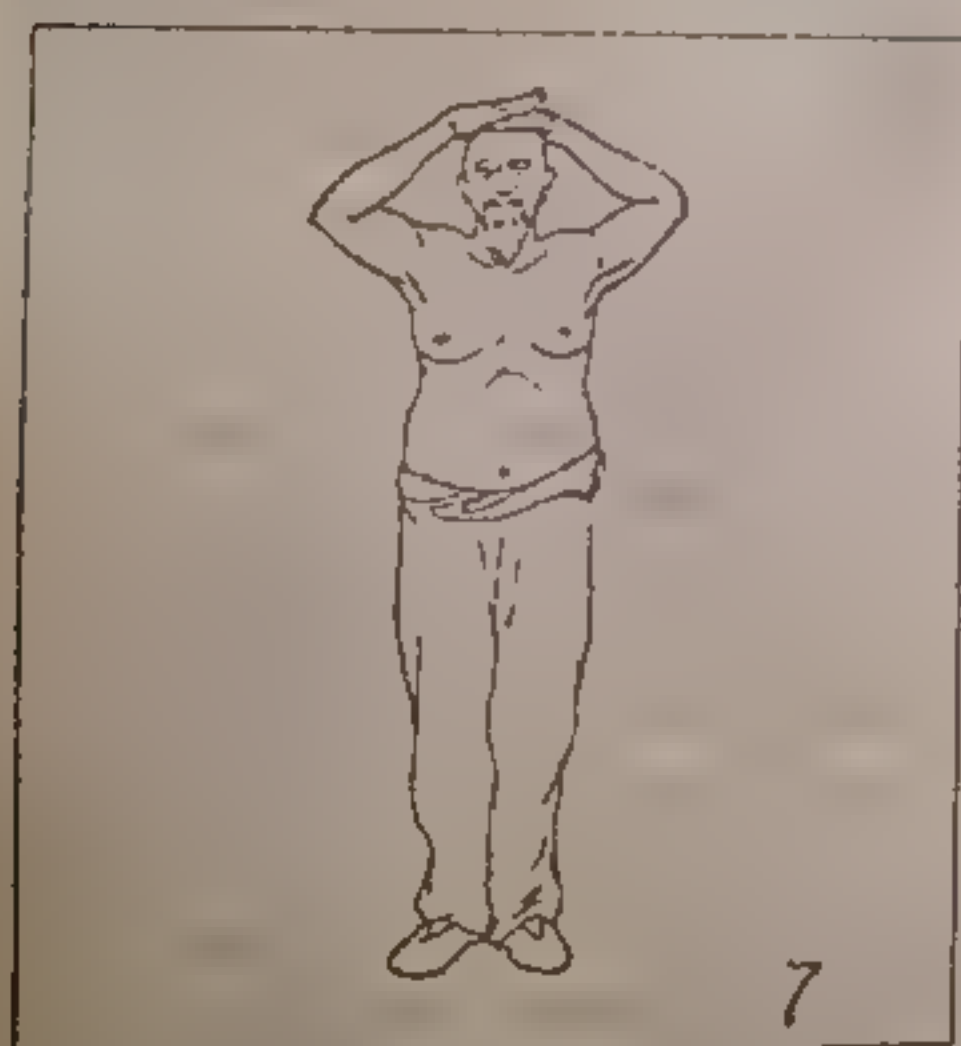
и ступни ног на одном уровне и вытянув руки вдоль тела; ладони обращены к бед-

рам. Затем сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на две минуты, после чего поднимите голову и вытяните шею, сделайте глотательное движение, как если бы проглотили что-то твердое. Проследите за движением слюны по пищеводу. После того, как в животе раздастся бурчание, усилием воли направьте энергию ци в спину, в область между лопаток. Одновременно приподнимите вверх обе руки и ноги так, чтобы пола касался только ваш живот, поддержите их на весу в течение двух минут и опустите. Прodelайте это упражнение 9 раз, затем встаньте и разотрите спину полотенцем.

7. Тренировка темени

Это упражнение имеет целью тренировку растяжки тела по вертикали.

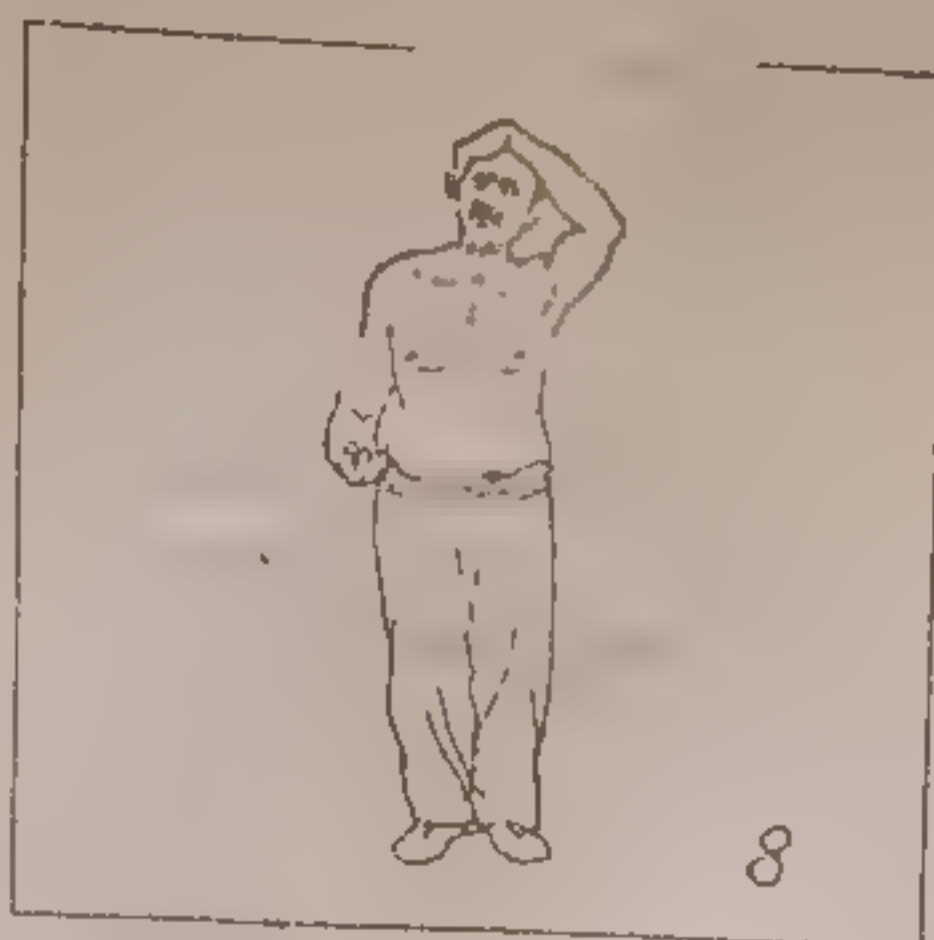
Встаньте прямо, пятки вместе, носки врозь, шея вытянута. Поднимите вверх руки и наложите их себе на макушку так, чтобы ладонь правой руки лежала сверху. Тело



по-прежнему вытянуто, голову держите прямо, не задвигая вверх подбородок. Сделайте вдох и задержите на две минуты воздух во рту, после чего поднимите голову и вытяните шею, словно проглатывая что-то твердое. Глаза закатите вверх. Затем усилием воли направьте «проглоченное ци» в темя, в точку «байхой». По прошествии одной минуты вновь наберите ртом воздух и так же его проглотите. Повторите это упражнение до девяти раз, после чего, разведя руки в стороны, упритесь ими в поясницу, а по прошествии одной минуты круговыми движениями ладоней (до 81 раза) помассируйте макушку.

8. Тренировка височной части головы

Это упражнение предназначено для энергетизации висков, играющих важную роль в энергетической системе организма.

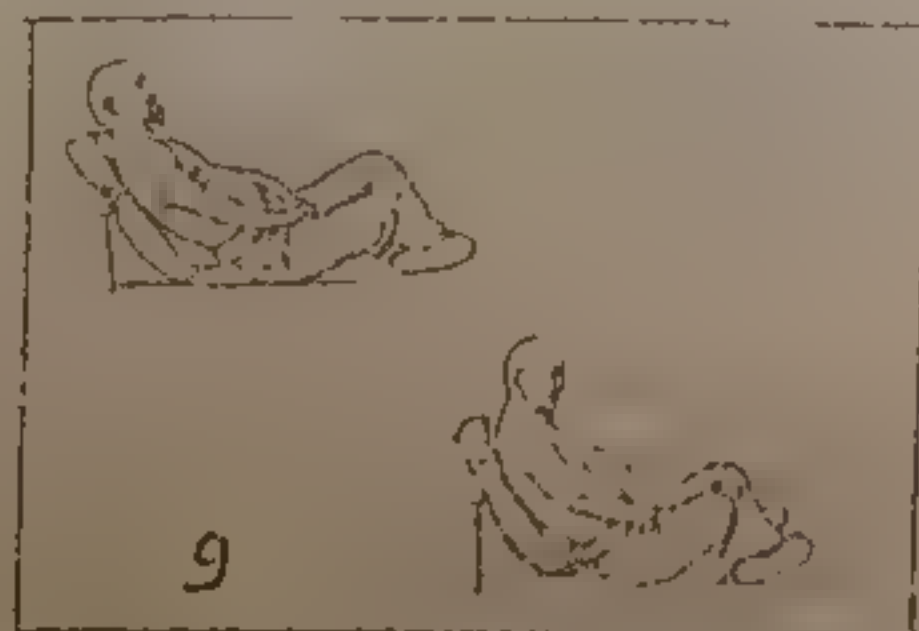


Встаньте прямо, пятки вместе, носки врозь. Для энергетизации левого виска слегка наклоните голову влево, ладонь левой руки наложите на правый висок. Ладонь правой руки согните в кулак и расположите у пояса. Закрыв рот, в течение примерно двух минут практикуйте собирание ци в Киноварном поле, затем сделайте глотательное движение и пошлите ци вниз, одновременно скосив глаза к левому виску. Через минуту снова закройте рот и проделайте упражнение вновь. Повторите его до 9 раз, после чего пальцами левой руки помассируйте левый висок, совершив 81 раз круговое движение.

Энергетизация правого виска осуществляется аналогичным образом.

9. Упражнение для энергетизации мошонки

Сядьте на постели, откинувшись назад и неплотно поджав под себя скрещенные ноги; ладони обеих рук располагаются в паху. Закрыв рот, сосредоточьте внимание на Киноварном поле,

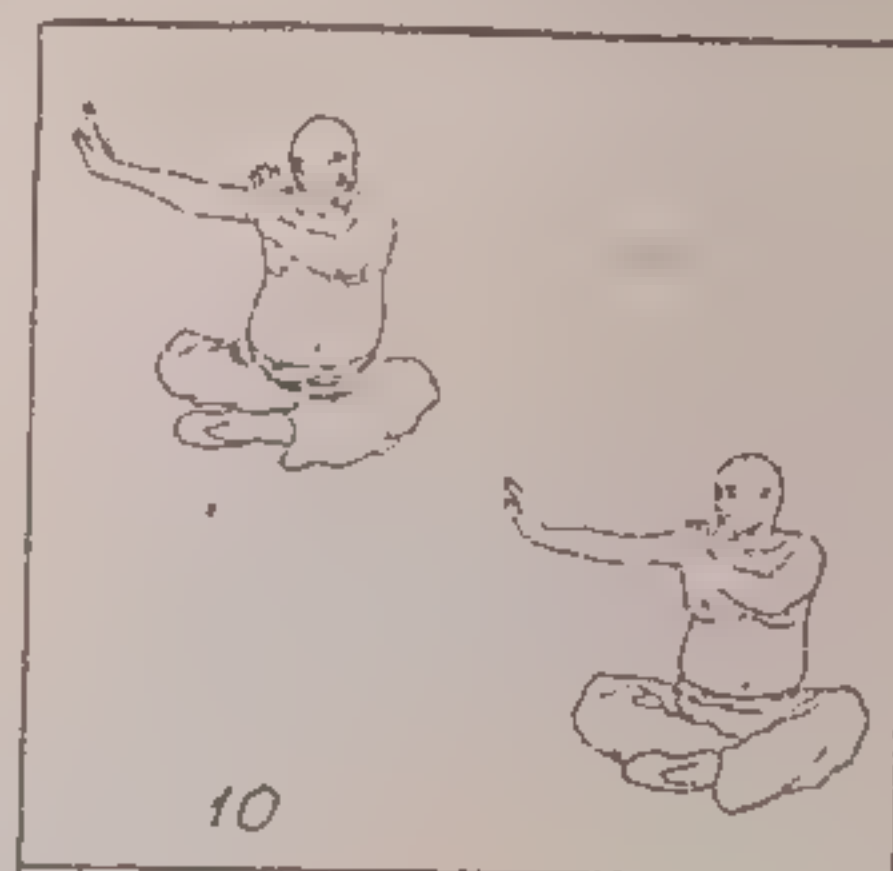


после чего вытяните шею, сделайте глотательное движение и, наклонившись немного вперед и опустив голову, проследите за движением энер-

гии в живот. Когда в животе раздастся бурчание, усилием воли направьте ци в мошонку. Повторите это упражнение до девяти раз, после чего помассируйте мошонку.

10. Тренировка плеч

Тренировка правого плеча осуществляется следующим образом: сядьте на пол, поджав под себя ноги, как принято в позах сидячей медитации, голову поверните налево, правую руку вытяните в сторону, пальцы обращены вверх, левая же рука слегка касается правого плеча, и ее пальцы тоже устремлены вверх. Закрыв рот, наберите полную грудь воздуха и на две минуты задержите дыхание, после чего вытяните шею, как будто вы делаете глотательное движение, проводите внутренним взором «проглоченное ци» до Киноварного поля. У вас должно быть такое ощущение, будто



в животе у вас «ползают муравьи» и раздается еле слышное бульканье. В этот момент переместите внимание на правое плечо, одновременно повернув направо голову.

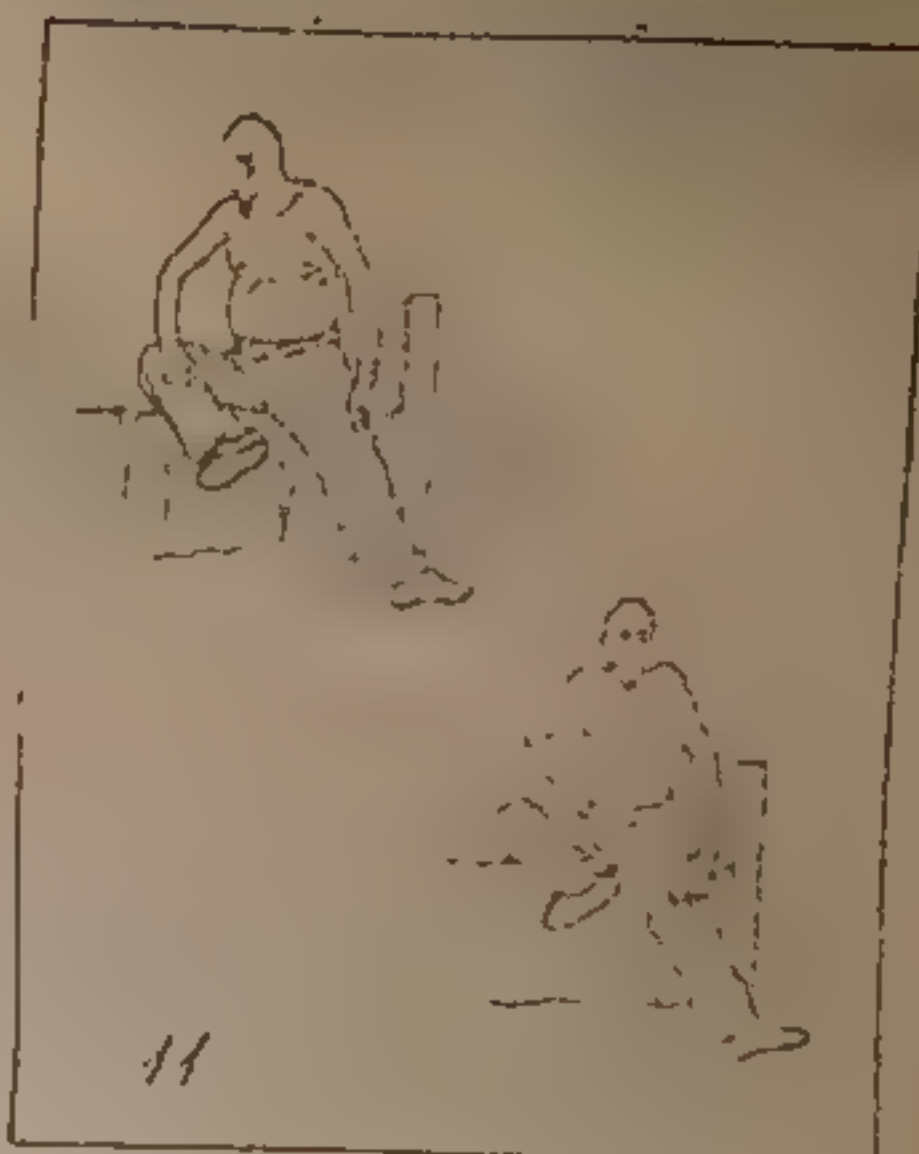
По прошествии примерно одной минуты повторите упражнение вновь и так до девяти раз. Затем пальцами рук 81 раз помассируйте плечо.

Тренировка левого плеча осуществляется таким же образом.

11. Тренировка ног

Для тренировки левой ноги сядьте на край кровати, слегка отклонив торс назад и повернув голову направо так, чтобы рот был обращен к правому плечу. Левая нога вытянута, ступня обращена вперед и целиком касается земли. Правая нога лежит на кровати в согнутом состоянии, а правая рука упирается во внутреннюю сторону колена правой ноги, пальцы левой руки касаются бедра левой ноги.

Наберите воздух в рот и задержите на две минуты дыхание, после чего приподнимите голову, вытяните шею,



словно вы проглотили что-то твердое. Пока «проглоченное ци» опускается вниз, направьте усилием воли энергию ци в подошву левой ноги, одновременно переведите на нее взгляд, а ладонь правой руки подтяните к пояснице.

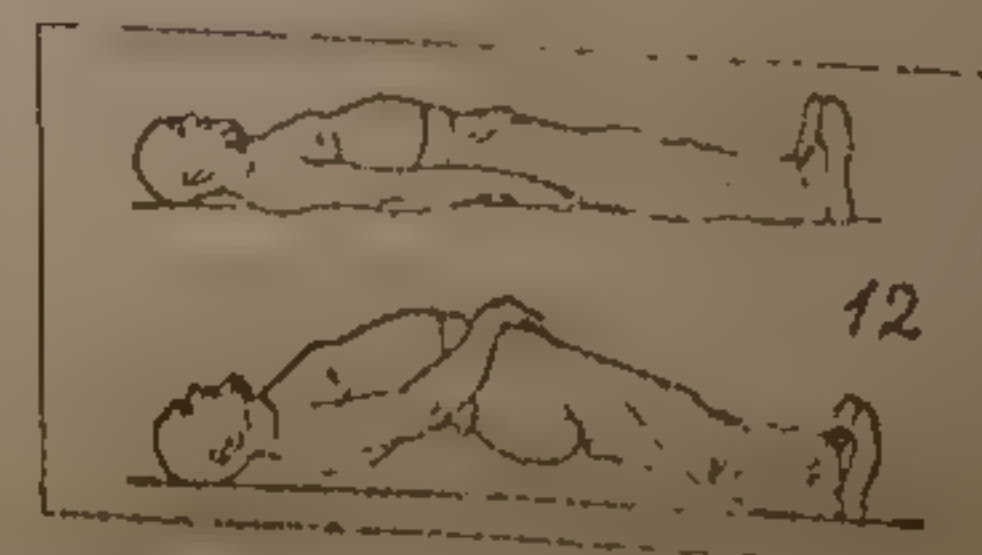
Побыв в этой позе с минуту, вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение до 9 раз, а затем помассируйте руками икру левой ноги. Упражнения для правой ноги выполняются в таком же порядке.

12. Тренировка всего тела

Лягте навзничь на ровную поверхность, вытянув конечности; ноги вместе, ладони обращены вниз. Эта поза называется «железный мост».

Затем сделайте глубокий вдох и задержите дыхание примерно на две минуты, после чего вытяните шею, словно вы проглотили что-то твердое, и направьте «проглоченное ци» в область Киноварного поля. После того, как в животе раздастся бурчание, разошлите ци по всему телу. По прошествии одной-двух минут снова сделайте вдох и повторите это упражнение до девяти раз. Когда вы проводите вашим сознанием импульс ци, приподнимитесь туловищем так, чтобы в землю упирались только ваш затылок и пятки.

В таком случае энергия ци будет растекаться по всему телу. Каждый раз, выполнив это упражнение, присядьте и помассируйте руками все тело, обращая особое внимание на «восемь малых мест»: глаза, нос, щеки, горло (кадык), подмышки, центр ладоней и ступней.



КОЕ-ЧТО О ДОЗЕ ПРОТЕИНОВ

«Мясо вредно!» — этот знаменитый бендеровский постулат вот уже на протяжении как минимум столетия служит предметом бесконечных споров. Споры эти сводятся к проблеме: следует ли есть мясо, то бишь, употреблять белки животного происхождения, и если следует, то в каком количестве. В сегодняшнем вестнике мы еще раз обращаемся к книге израильского врача Михаэля Горена «Путь к здоровью и долголетию».

В течение многих лет в ответ на этот вопрос приводились две цифры. Они были установлены немецкими учеными — Фойтом и Рубнером, а потом эти цифры были приняты другими учеными Германии и всего мира. Молодые врачи учили их наизусть, они приводились в учебниках для средней школы.

Фойт утверждал, что «для человека, занятого физическим трудом, нужно 118 г протеинов в рационе», большая часть которых должна состоять из животных белков (как самых полезных и легко усвояемых) — мяса, рыбы, яиц, творога и молока. Рубнер называл более высокую цифру: 127 г белка.

Беда в том, что дискуссия относительно крайности важности альбуминов в питании человека была начата за сто лет до этого знаменитым немецким химиком Юстусом фон Либигом (1803 — 1873). Он в свое время установил, что протеины поглощаются при работе мышц, и поэтому они должны быть восполнены продуктами питания. Он считал, что рабочий человек должен получить в день не менее 180 г протеина.

Теперь известно, что эта концепция была ошибочной. Даже великим людям свойственно подчас ошибаться. Ученые сумели доказать, что все элементы (белки, жиры и углеводы) в равной мере необходимы для организма и для работы мышц. Однако благодаря славе Либига (в свое время он был популярен, как в наше время Альберт Эйнштейн), его утверждение было безоговорочно и некритически принято всеми.

Из этой изначально ошибочной концепции вытекали и другие ошибки. Раз протеины нужны для продук-

тивной работы, то чем человек больше трудится, тем больше он должен потреблять протеинов. Или, например, такая: поскольку животные белки (мясо, рыба, яйца, сыр, молоко) относительно более концентрированы, чем растительные, следовательно, чтобы получить достаточное количество альбуминов, рабочий должен питаться исключительно животными протеинами или получать огромное количество растительной пищи.

Например:
100 г мяса содержат в среднем 30 г протеинов;
100 г рыбы содержат в среднем 21 г протеинов;
4 яйца (примерно 200 г) — 25 г протеинов;
100 г сыра — 25 г протеинов.

И получалось, что примерно полкило этих продуктов содержит 100 г протеинов лучшего качества. А если к этому еще добавить три стакана молока, то получится 120 г протеинов в день, как и рекомендуют Фойт и Рубнер.

Теперь посмотрим, как можно получить то же количество протеинов из рациона, который состоит исключительно из растительных продуктов. В среднем, чтобы получить приблизительно то же количество протеинов, которое содержится в 1/2 кг мяса, нужно съесть в день почти килограмм хлеба, столько же овощей, 1/2 кг фасоли или других бобовых, килограмм фруктов и 120 г миндаля.

Это и был один из тех аргументов, которые медицина выставляла против вегетарианства и которым она оправдывала диету, богатую протеинами, — мясо, рыба, яйца, молочные продукты.

Вегетарианцы же выдвигали в свою защиту тот довод, что все эти расчеты носят чисто теоретический харак-

тер и не подтверждены научными доказательствами. В действительности же только жизненный опыт человека может служить убедительным доказательством, а не эксперименты на крысах, мышках, кроликах и прочих животных.

Как уже было сказано, нормы, установленные немецкими учеными Фойтом и Рубнером, считались неизбывными и для работающего человека они составляли от 118 до 127 г протеинов в день.

Каким же образом эти ученые получили данные цифры?

Они провели большое социальное исследование, что по тем временам было действительно явлением прогрессивным.

Карл фон Фойт (1831 — 1896) провел исследование дневной нормы питания у большой группы населения Мюнхена (город, в котором он родился), славившегося массовым потреблением пива и сосисок. Объектом исследования служили извозчики, ремесленники, строители, чернорабочие. Он установил, сколько денег они тратят на такие продукты, как мясо, мука, овощи, картофель, хлеб, пиво, вино, в среднем на душу населения, и на основании этого сделал далеко идущие выводы. В том же духе действовали и другие ученые, его последователи и продолжатели. Все они исходили из того, что эти работы, обладая свободой выбора, приобретают именно те продукты, которые, во-первых, восполняют утраченную энергию и, во-вторых, способствуют еще большей продуктивности и производительности.

Иными словами, Фойт и его последователи полагали, что продукты, которые потребляет рабочий, и есть самые лучшие для него, и, более того, они самые лучшие не только для мюнхенского рабочего, но и для рабочих всего мира, которые принадлежат к белой расе.

Хотя я ненавижу немецкий милитаризм и империализм, но вынужден признать, что во времена кайзера немецкий народ не знал недоедания. Скорее наоборот, он страдал от переедания. В настоящее время лишь немногие богатые европейцы могут позволить себе такие излишества в потреблении продуктов, как «средний» мюнхенский ра-

бочий восьмидесятих годов.

Но ни Фойт, ни его ученики не могли знать, что хорошо известно сегодня многим и научно доказано: такое количество продуктов просто излишне и потому вредно. Это обжорство, а не необходимость. Остается лишь удивляться, что столько времени ученые слепо верили, будто следует научить народ «правильно питаться», основываясь на этом опыте.

Такова была сила авторитета немецкого профессора Фойта и его идейного наследника Рубнера, что даже соперничающая с немецкой американская медицина слепо и некритически следовала их рекомендациям. И это несмотря на тот факт, что профессор Читтенден — один из основателей североамериканской школы в области питания — доказал, что эти принципы не имеют под собой реальной основы.

Рассел Генри Читтенден, заведующий научным отделом Йельского университета и основатель первой химико-физиологической лаборатории в Соединенных Штатах, исследовал, сколько требуется взрослому человеку протеинов.

Он провел исследования сначала на самом себе, а затем — на студентах, солдатах, спортсменах — добровольцах.

Он показал, что можно жить на диете, содержащей 25 г высококачественных протеинов (а иногда и меньше), и в общей сложности на 40—50 г растительных и животных протеинов.

Эта цифра составляет лишь треть той, что «открыл» Фойт и пропагандировал Рубнер. Более того, Читтенден утверждал, что не только нет необходимости потреблять 120 г протеинов, но это даже вредно для здоровья.

И уж совсем революционным оказалось его утверждение, что совершенно нет необходимости употреблять 3000 калорий в день и более, как привыкли делать мюнхенские любители пива и квашеной капусты. Читтенден утверждал, что 2000 калорий вполне достаточно, а все, что потребляется сверх этой цифры, делается ради удовольствия, а не по необходимости.

Но теория — одно, а практика, жизнь — другое. Ученые и врачи почтительно склонялись перед именем

Читтендена, но продолжали поощрять тех, кто чрезмерно ел, пил, курил и наслаждался жизнью. «Гиганту науки» пришлось разделить участь непризнанных гениев, попавших в разряд «чудаков», проповедующих естественную диету, в то время как немецкая школа утверждала, что лучше мяса, колбасы и сосисок пищи нет.

Современные учебники по питанию и физиологии продолжают утверждать, что Читтенден ничего не доказал, кроме того, что «можно жить на диете, бедной протеинами».

«Слабое место этого аргумента (отсутствие необходимости потреблять более 40 г протеинов в день, поскольку этого количества достаточно для поддержания азотного баланса) заключается в том, что способность организма приспособиться за несколько месяцев к уменьшенным дозам протеинов не есть доказательство того, что эти дозы оптимальны с физиологической точки зрения», — пишут критики.

Однако игнорируется тот факт, что сам профессор Читтенден прожил долгие годы на таком режиме и был абсолютно здоров и полон сил. Это во-первых.

Однако, совершенно независимо от Читтендена датский врач Хиндхеде провел очень интересное исследование на себе, на членах своей семьи, на студентах и на рабочих и тоже пришел к выводу, что можно очень долго жить на диете, крайне бедной протеинами.

Хиндхеде был назначен датским правительством ответственным за питание четырехмиллионного населения своей страны в последние годы первой мировой войны, когда Дания была блокирована союзниками. Таким образом, он получил возможность проверить свою и Читтендена теорию на целом народе, и результаты проверки были блестящими.

Тот, кто интересуется историей здоровья человека (и человеческой глупостью), пусть познакомится с работой Хиндхеде «Современное питание» (Берлин, 1925 г.) в которой он, в частности, пишет:

«Тридцать лет тому назад, в июне 1895 года, я начал испытывать на самом себе диету, бедную протеинами. В моем саду была также

грядка земляники, дававшая примерно 300 кг ягод. Я решил есть как можно больше ягод и, кроме них, свежий картофель с маслом. Два-три раза в день картофель шел на первое блюдо, а земляника с молоком (в небольшом количестве) — на второе. Свежий картофель (в отличие от старого) беден протеинами, а земляника практически их вовсе не содержит. Скучное количество протеинов, как видно из таблиц, содержится лишь в косточках земляники, но они не съедобны. Таким образом я получал едва четверть того количества протеинов, которое считается необходимым для здоровья.

Но, к своему большому удивлению, я обнаружил, что никаких неприятных последствий не было. Наоборот, я чувствовал себя лучше, чем раньше, моя трудоспособность повысилась. И тогда я перестал доверять теориям в области питания. Я перевел на эту диету всю свою семью. Мы начали питаться, в основном, продукцией нашего сада и огорода (фрукты, овощи, картофель). Покупали лишь черный хлеб, маргарин, очень немного молока и крупы для каши. Десять последующих лет моя семья оставалась на этой диете. Четверо моих сыновей прекрасно развивались и через два года обогнали своих сверстников в росте, весе, силе, объеме груди.»

Нужно сказать, что Хиндхеде проводил свой опыт не из научных соображений. Будучи врачом, он усиленно интересовался социальными проблемами. Его целью было научить рабочих своей страны сохранять здоровье и силы при минимальных материальных затратах.

Меньше всего он думал о том, чтобы подтверждать или опровергать теории немецких ученых. Он не стремился показать, что рабочий, его жена и дети могут жить и работать при очень небольшом потреблении протеинов. Ему важно было, прежде всего, показать, что диета, которую он выработал, основана на продукции сада и огорода, очень дешевая и в то же время здоровая.

Датское правительство заинтересовалось его экспериментами (возможно, из экономических соображений,

учитывая их большое значение для неимущих слоев страны). Хиндхеде был назначен руководителем научной лаборатории на государственном жаловании.

Он оставил свою медицинскую практику и занялся экспериментами. Объектом его исследований стали рабочие, у которых были различные типы диет, включая и такие, в которых отсутствовали жиры, мясо и рыба.

Хиндхеде показал, что наш организм переваривает отруби пшеницы и ржи не хуже домашних животных и что человек может питаться растительным маслом вместо животного жира — факты, которые и сегодня игнорируются многими медиками. Он также показал, что необходимое количество протеинов организм может получить исключительно из картофеля (старого) и из той воды, в которой он варился. Ее не следует выливать, а надо употреблять в пищу.

Он также показал, что человек может шесть месяцев жить на черном хлебе с маргарином, но не выдержит и трех недель на белом хлебе. После двух недель начинается слабость, причем такая, что он едва держится на ногах.

Читателю нетрудно представить себе отношение к этим экспериментам со стороны представителей официальной медицины. Были ссылки на то, что опыты проводились в течение «слишком короткого времени», что «несколько месяцев» — срок, недостаточный для серьезных выводов и т. п., но совершенно очевидно, что десятилетний период, в течение которого семья исследователя и его сотрудники жили на такой диете, вполне достаточен.

Однако решающий опыт был проведен несколько позже.

В феврале 1917 года, когда союзные силы полностью блокировали Данию, эта маленькая страна очутилась перед угрозой голода. Датское правительство поручило тогда д-ру Хиндхеде и еще семи специалистам выработать план спасения страны от голода.

Сельскохозяйственная проблема в Дании стояла еще острее, чем в Германии, где голод, как известно, свирепствовал целых 18 месяцев. Дания экспортировала два

продукта, славившихся своим качеством: масло и шпиг. Но ее коровы, свиньи, а также население потребляли полтора миллиона тонн кукурузы и разных злаков, ввозимых из Соединенных Штатов и России. В 1917 году она производила не более 0,8 миллиона тонн этих продуктов, т. е. намного меньше годового потребления.

Та же проблема стояла и в Германии — на родине Фойта и Рубнера. Там правительство решило давать населению и солдатам минимальное количество протеинов. Хиндхеде по этому поводу сказал так:

«Суть проблемы сводится к следующему: либо человек, либо боров. И того, и другого одновременно накормить нельзя... В Германии решили оставить жизнь боровам и предать голоду людей. В Дании мы сделали наоборот: уменьшили поголовье до 10 процентов, а ячмень и картофель отдали людям. Добавили отруби в черный хлеб. Наш опыт показал, что можно добавить 30 процентов нужного количества пшеничных отрубей. Мы запретили употреблять картофель или рожь для производства алкоголя. Уменьшили вдвое производство пива. Из-за блокады невозможно ввозить ни чай, ни кофе — можно жить и без них. Можно довольствоваться 40 г говядины на человека в день. Производство масла намного уменьшилось из-за высоких цен, которые мы установили на свежее молоко, потребление которого несколько снизилось. Свиньи и борова были зарезаны, и шпиг пошел на экспорт...»

«Несчастный народ», — подумает читатель. Ни кофе, ни чаю, ни виски, ни пива. Без окороков, лишь немного говядины. Без белого хлеба, хлеб только ржаной, да еще с отрубями. Без масла, лишь немного других жиров... Но каковы же были результаты?

Они оказались следующими: в 1917 году в Дании смертность снизилась на 17 процентов по сравнению с 1913 годом, который был отмечен как год самой низкой смертности. Таких показателей не знали ни Соединенные Штаты, ни Европа.

Но ни в Европе, ни в Америке не извлекли из этих фактов должного урока.

ПОЧАЩЕ СМОТРИТЕ НА ЦВЕТЫ

Практика йоги обширна. В ней есть течение, составляющее некий моральный кодекс, есть целая наука о лекс физических упражнений, так называемых асан. А терпении могут быть доступны каждому и каждому принесут определенную пользу. Сегодня именно о таких приемах.

«НЕТИ» И «КАПАЛЯБХАТИ»

«Нети» означает шесть процедур. Здесь будет изложена лишь одна, самая легкая — «Джала - Нети» — очищение носа водой, и связанная с ней «Капалябхати» — продувание носа воздухом. Термин «Капалябхати» означает просветление, прояснение головы. Подразумевается не только освежающее действие на нервную систему, но и очищение носа и придаточных пазух (фронтальных, гайморовых и других). «Капалябхати» непосредственно примыкает к «Нети» и выполняется после нее.

Техника «Джала-Нети» и «Капалябхати». Возьмите чайник для заварки чая объемом не менее 400 г., очистите его изнутри. На носик наденьте детскую соску, вырезав на ее конце отверстие диаметром 3 — 5 мм. Налейте в чайник воду температуры человеческого тела. Размешайте в воде чайную ложку без верха поваренной соли. Сядьте на корточки перед ванной. Возьмите чайник за дно и вставьте соску в ту ноздрю, которая лучше дышит, скажем, в правую. Наклоните голову влево, подбородок повернется вправо, и вода начнет струйкой выливаться из левой ноздри, не попадая в рот. В течение всей процедуры дышите ртом. Если вода будет попадать в полость рта, наклоните голову немного вперед. Как только чайник опорожнится наполовину, встаньте, нагните туловище вперед и сделайте несколько резких выдохов через нос. В этот момент нельзя использовать носовой платок. И, наконец, процедура повторяется, когда остаток воды пропускается через другую ноздрю. «Джала-Нети» и «Капалябхати» следует делать утром после душа. Их можно делать всем и даже детям, но не более двух раз в день.

Процедуры помогают лечить острые и хронические фарингиты, риниты, острые и хронические воспаления придаточных пазух носа, помогают лечить начальные формы глаукомы и заболевания глаз, благотворно действуют на глазное дно и органы слуха. Это великолепное средство при мигрени, бессоннице, сонливости и плохой памяти. Стимулируют, как говорят йоги, развитие интеллекта, помогают при некоторых заболеваниях головного мозга, предотвращают преждевременное поседение волос и их выпадение...

Здоровым людям рекомендуется выполнять эти процедуры, когда утром «заложены» нос, во время эпидемий гриппа или других вирусных респираторных заболеваний.

Очищающие процедуры регулируют ритм дыхания. Дело в том, что дыхание левой ноздри оказывает успокаивающее действие, а правой — возбуждающее. Каждые полтора - два часа преимущественно дышит то правая, то левая половина носа, регулярно сменяя друг друга. Если этот механизм регуляции ломается, в организме наступают отклонения от нормы в течении физиологических процессов. «Нети» нормализует носовое дыхание, поэтому ее значение для здоровья всего организма трудно переоценить.

«САПАТАПХА» — «СЕМЬ ПУТЕЙ»

О гигиене горла приходится говорить особо, так как современного человека зачастую мучают острые и хронические фарингиты, ангины, хронический тонзиллит, и эта тема весьма актуальна. В индийской народной медицине «Аюверде» глотку называют «Сапатапатха», то есть, «семь путей». В нее открываются два носовых отверстия, две евстахиевы трубы, ведущие в среднее ухо, пищевод, гор-

тань и рот. В ней располагаются миндалины, защищающие внутреннюю среду организма от вторжения туда микробов, а также вредных веществ, способных проникнуть с пищей, водой или с воздухом. Миндалины первыми принимают на себя удар всего чужеродного и уничтожают это либо подготавливают организм к дальнейшей борьбе. Это одно из звеньев иммунной системы, которая необходима не только для борьбы с инфекцией, но и с интоксикацией, опухолеобразованием и другими чуждыми организму процессами. Иммунитет сражается с нарушителями постоянства внутренней среды. При его ослаблении и «поломке» вспыхивают инфекционные болезни, опухоли, аллергические и иммунные заболевания.

Все методы и приемы йогов направлены на укрепление иммунитета, благодаря чему йоги отличаются отменным здоровьем, невосприимчивостью к самым различным заболеваниям. Здоровье глотки, начального звена иммунитета, очень важно.

Техника исполнения «Синхасаны». Встаньте прямо, опуститесь на колени, разведите пятки в стороны, большие пальцы ног вместе. Сядьте между пяток, сохраняя спину прямой, смотрите вперед. Ладони рук лежат на коленях, пальцы рук вместе. После полного спокойного выдоха через нос задержите дыхание и одновременно сделайте следующее: откройте рот как можно шире, высуньте язык и постарайтесь кончиком достать подбородок. Затем — расширьте глаза, руки немного продвиньте вперед, чтобы лучезапястные суставы касались коленей, пальцы рук раздвиньте и согните, как бы образовав когти, локти выпрямите и сильно напрягите кисти. Оставайтесь в этом положении, пока длится пауза после выдоха, сколько сможете. Внимание сосредоточьте на глотке. После него верните руки в исходное положение, расслабьте их, убавьте язык, закройте рот, снимите напряжение с глаз и произведите спокойный мед-

ленный вдох через нос. Упражнение выполняется 3—5 раз подряд ежедневно.

«Синхасана» излечивает ангины, болезни голосовых связок, улучшает кровообращение в области горла и шеи.

Здоровье горла в значительной мере также зависит от того, как человек жуёт. При тщательном пережевывании пищи улучшается кровообращение шейно - челюстной области, что служит хорошей профилактикой болезней миндалин.

ТРАТАКА — ЗНАЧИТ ВНИМАНИЕ

«Тратака» — пристальная фиксация взгляда на каком-либо объекте. Это не что иное как сосредоточение, концентрация зрительного внимания. Упражнение оказывает благотворное воздействие не столько на зрение, сколько на сознание, которое становится дисциплинированным, приобретает способность не отвлекаться на помехи, создаваемые внешними раздражителями. Успех любого дела зависит от способности человека концентрировать свое внимание. Все без исключения выдающиеся деятели обладали способностью активно, по своему желанию концентрировать сознание на том или ином вопросе, благодаря чему с успехом его решали.

Девиз йоги — то, что может один, могут все. С помощью «Тратаки» каждый человек может улучшить концентрацию своего внимания.

На стандартном листе белой бумаги в центре нарисуйте круг диаметром около 2 см и закрасьте его черным, синим или зеленым цветом. Укрепите лист на стене, чтобы рядом не было ярких, резких предметов. Сядьте так, чтобы закрашенный круг был на уровне глаз на расстоянии 1,2 — 1,5 метра от вас (можно сидеть на расстоянии 5—6 метров от стены, но тогда диаметр закрашенного круга должен составлять 4—5 см). Освещение должно быть мягким. Лампа дневного света не годится, так как создает мерцание частотой 50 Гц, что утомляет зрение.

Смотрите на нарисованный круг, не отрывая взгляда, не мигая и не напрягая зрения. Глаза держите открытыми так, как вы обычно смотрите на окружающий мир — не прищуриваясь и не расширяя их. Смотрите до тех пор, пока не моргнете или пока из глаз не потекут слезы. Кроме нарисованного пятна вы не должны замечать ничего. Выполняйте упражнение ежедневно один раз утром после основного каждодневного комплекса физических упражнений или вечером перед сном. При выполнении «Тратаки» глаза не должны чувствовать напряжения и должны быть расслаблены. После нее нужно посидеть некоторое время с закрытыми глазами. Пристальный взгляд в этом упражнении характеризует не его напряжение, а устойчивость, отсутствие блуждания. Сознание должно быть расслабленным. Первое время на «Тратаку» будет уходить несколько секунд. Со временем ее можно довести до нескольких минут, но не более 10—15. При правильном выполнении после упражнения голова становится свежей, стабилизируется ход мыслей, повышается работоспособность мозга, улучшается острота зрения.

Есть и более естественные методы «Тратаки» — концентрация зрительного внимания на луне или звездах. Техника исполнения та же, только голову не нужно запрокидывать слишком высоко. Впрочем, не следует нарушать режим жизни ночными тренировками, то есть заниматься следует лишь в тех случаях, когда вы встаете ранним утром или когда рано наступает ночь.

СМОТРИТЕ НА ЦВЕТЫ

Коль вы разобрали «Тратаки», процедуру, имеющую дело с глазами, следует остановиться на гигиене зрения подробнее. Тем более, что глаза нужны человеку не только для красоты: более 70 процентов всей информации воспринимается органами зрения. Глаза — это окно в мир. И чем оно чище, тем реальнее мы воспринимаем окружающую действительность.

Составленный йогами комплекс упражнений для глаз весь делать необязательно. В основном он предназначен для людей с такими дефектами зрения, как близорукость, дальнозоркость и астигматизм. Его можно делать утром после основного комплекса или в любое время дня, но спустя четыре часа после еды.

1. Сделайте спокойный вдох через нос и закройте глаза. Во время медленного спокойного выдоха через нос массируйте закрытые веки глаз подушечками ладоней в направлении к носу и от носа. На паузе после выдоха, не открывая глаз, наложите ладони обеих рук на глаза, нос и рот, чтобы не проникал свет, и находитесь в таком положении сколько можете, не вдыхая воздуха. Затем, не отрывая ладоней от лица, откройте глаза и сделайте спокойный вдох через нос. Потом с медленным спокойным вдохом через нос открывайте ладони, мизинцы являются как бы осью вращения.

2. Продолжайте сидеть с открытыми глазами и смотреть прямо перед собой. Сделайте спокойный и медленный выдох через нос,

одновременно поверните глазные яблоки насколько можно влево и вниз, зафиксируйте их в этом положении сколько можете, не вдыхая. С медленным вдохом через нос верните их в исходное положение. Выполняется один раз.

3. Выполняется, как упражнение 2, только взгляд обоих глаз надо направить в крайний правый нижний угол. Выполняется один раз.

4. Выполняется один раз, как упражнение 2, но взгляд обоих глаз надо направить на кончик носа.

5. Выполняется один раз, как упражнение 2, только взгляд обоих глаз направляется на межбровье.

6. Представляет собой вращательные движения обоими глазами в следующем направлении: сначала в левый крайний угол, затем на межбровье, потом в правый крайний угол и, наконец, на кончик носа. Затем снова в левый нижний угол, и так далее. Выполняется на паузе после выхода до желания вдохнуть.

7. Представляет собой также вращательные движения обоими глазами, но в обратном направлении, а именно: сначала в правый крайний нижний угол, затем на межбровье, потом в левый крайний нижний угол и так далее. Выполняется до желания вдохнуть.

8. Такой же массаж глаз, как и в упражнении 1.

9. Это упражнение выполняется стоя, в конце комплекса. Наберите полный рот холодной воды так, чтобы раздулись щеки. Наклонитесь вперед, держите глаза широко раскрытыми. Берите пригоршнями из таза или из-под крана холодную воду

и плескайте ее в широко открытые глаза, не моргая (потребуется несколько дней, пока вы привыкнете к этому), до тех пор, пока вода во рту не согреется. Получается 10—20 плесканий. Упражнение делается на паузе после выдоха один раз. Затем выпустите воду из рта и немного помассируйте закрытые глаза. Холодная вода во рту стимулирует кровообращение в области лица, носа, глаз и укрепляет органы зрения. Ополаскивание глазных яблок водой действует как массаж, благотворно влияя на глазные мышцы и на кровообращение, тонизирует нервные окончания в этой области. Вытрите лицо полотенцем и слегка помассируйте веки закрытых глаз.

Для того, чтобы получить реальную помощь от упражнений для глаз, необходимо обязательно соблюдать гигиену зрения в повседневной жизни. Не следует читать и писать, слишком близко наклонившись к тексту. Лучше всего держать текст на расстоянии вытянутой руки, если при этом хорошо различаются буквы. Освещение должно быть достаточно ярким, без прямого попадания света в глаза. При длительной и напряженной работе для глаз каждые 20—60 минут давайте им отдых на 3—7 минут. В это время полезно смотреть вдаль, на красивый пейзаж.

Йоги советуют побольше смотреть вдаль, на зелень, цветы, воду, небо, облака. Это не только дает отдых глазам, но и успокаивает нервную систему, улучшает настроение, отключает от отрицательных эмоций и мыслей.

БЕДНЫЕ, НО ОЧЕНЬ СЧАСТЛИВЫЕ

(Окончание. Начало на 6-й, 7-й стр.).

Витаминное питание хунзов и индусов тоже существенно отличается. Последние едят меньше фруктов, чем хунзы, и почти исключительно бананы, которые очень калорийны, но бедны минеральными солями и содержат скудное количество витаминов. Для хунзов фрукты — будь то свежие или сухие — главный элемент питания. Даже хлеб занимает более скромное место в их скудном рационе, чем разные виды абрикосов, которые они едят целиком, включая кожуру, косточки и капельки

масла, которые содержатся в косточках. Кроме того, хунзы едят любую зелень, которую в состоянии добыть, включая траву. Индусы, напротив, едят очень мало зелени, особенно те, что живут в больших городах.

Все эти существенные различия в рационе и определяют разный уровень здоровья тех и других.

Третья группа подопытных крыс получала «английский» рацион. Он содержит большое количество белков, гораздо большее, чем получают хунзы. Но почти все, что содержится в их меню, преподносится им в очищенном, «рафинированном» и обработанном ви-

де, то есть, с недостатком минеральных солей и витаминов, как, например, сахар, овощные консервы, варенье и т. п. А кроме того, в «английский» рацион включены еще и вредные элементы: белый хлеб, выпеченный из муки, лишенной минеральных солей.

Столь нерациональное питание вызвало у подобных животных такую потребность в свежей пище и минеральных солях, что они начали поедать друг друга.

Следует помнить, что не количество, а качество и состав пищи определяют здоровье и душевное спокойствие. И чем меньше мы едим (даже здоровой пищи), тем больше у нас шансов приблизиться к идеалу здоровья и счастья.



СТАЯ ВНОВЬ ВСТАЕТ НА КРЫЛО

Привет. Сегодня у нас хорошая почта. Признаться, мы были приятно удивлены, когда узнали о том, что один из авторов опубликованного в 17-м вестнике письма получил аж 8 тысяч посланий в ответ. Это означает, что беловоронья стая оживает и, как говорят орнитологи, встает на крыло.

Более содержательна и наша рубрика «Отзовись». Мы не однажды писали о том, что не удовлетворены этой рубрикой.

Бессмысленных просьб о помощи в ней гораздо больше, чем толковых предложений. И правильно подмечает одна из наших читательниц — письмо ее сегодня публикуем, что сигналы бедствия посылают, как правило, люди, не читавшие или не желающие читать «ЗОЖ». Тем более, что очень часто обращаются за помощью в случаях, при которых больному не может по-

мочь никто, кроме него самого и его близких. Кстати, чтобы помочь, нужны знания. И тут мы могли бы привести много примеров, когда люди, оказавшись в безвыходных почти ситуациях, брались за книги, читали их, пытались понять и постичь и в конце концов выигрывали у безнадеги многие годы счастливой и здоровой жизни. Обретение знаний — лучший путь для выхода из тупика.

Администрация «ЗОЖ».

Рецепты — бесплатно

В 17-м вестнике вы опубликовали мое письмо, в котором я предлагал различные рецепты от болезней. Я получил 8 тысяч откликов. Люди просят выслать еще и лекарственные сборы. Я просто не в состоянии ответить на такой вал писем. Поэтому снова пишу в «ЗОЖ».

В течение этого года я обязательно всем своим корреспондентам вышлю рецепты. Бесплатно. Прошу лишь в письмо вкладывать конверт с марками и обратным адресом. Что же касается трав, то их выслать бесплатно я не могу. Цену сообщу предварительно, и без вашего согласия ничего высылать не буду.

Адрес: 265305, Ровенская обл., Костопольский р-н, с. М. Мидск, ул. Новая, д. 34, Ярошину И. О.

«Детка» и водопровод

Уже несколько лет читаю в «Советском спорте» выпуск «ЗОЖ», а в прошлом году подписавшись и на вестник. Я верующая и благодарна вам за то, что вы в

своем вестнике проповедуете все заповеди Божьи. Если бы люди прониклись ими, насколько бы меньше на земле было больных и как легче было бы нам всем жить по «Детке». Но тут возникли проблемы. Летом и осенью, до конца октября, я обливаю холодной водой, стоя босиком на земле. Но в октябре у нас отключают воду в водопроводе и мы ее возим издалека. Она так нужна в хозяйстве, что не до обливаний. Пробовала обливаться над ванной, чтобы потом воду использовать, но эффект не тот. Да и неудобно. Так что оставила это занятие, пока не сделаем свою колонку. Пока же ограничиваюсь тем, что каждое утро и каждый вечер выхожу босая и раздетая на снег, а если свежий снежок устал землю, то и растираюсь им.

Пью урину. Перестала чувствовать остеохондроз. Правда, по-прежнему беспокоит язва желудка. Думаю, тут играет свою роль тяжелая работа по хозяйству. Муж — не помощник. Он перенес инсульт, инфаркт... А я благодарю Бога за то, что помог мне найти вас. С помощью «ЗОЖ» и клуба «Белых ворон» я избавилась от многих недугов. Теперь вот хочу освоить раздельное питание.

Адрес: 676740, Амурский край, ст. Архара, ул. Залинейная, 8. Швед Тамаре Андреевне.

Говорят, но не делают

Получила вестники «ЗОЖ» со 2-го по 10-й номер. Читали всей семьей. Даже маму убедила подписаться. А ведь раньше она ругала меня за то, что я делала вырезки из 2-й странички «Советского спорта». Придумала, как сагитировать подписаться на вестник знакомых. Буду потихоньку давать им читать номера, пока они не поймут, что это нужное и интересное издание.

По-прежнему люблю рубрику «Отзовись». Но вот что заметила. Раньше люди писали о поисках друзей, единомышленников, а теперь все больше жалуются на болячки. Из этих писем ясно: не знакомы они с принципами ЗОЖ, не читали выпуски «Здоровый образ жизни» «Советского спорта» 3—4 года назад.

О себе. 40 лет, но чувствую лучше, чем когда-то в 25. В 39 родила пятого ребенка. Родила легко, да и беременность протекала без осложнений. Это потому, что я уже много знала о естественном оздоровлении организма, об уринотерапии, голодании. Шесть лет не принимаю никаких таблеток и не делаю инъекций витамина «В», алоэ, глюкозы... Конечно, бывает, простужусь, заболую. Но спасаюсь не лекарствами, а родниковой и минеральной водой, ваннами, уриной, обтираниями. Когда кому-то говорю об этом, мне отвечают: «А что тут особенного? Как же раньше наши предки не знали ни медикаментов, ни врачей?» Или: «Вот мне бабушка говорила...» Обидно: все правильно говорят, но не делают почему-то.

Приобщилась я к суточным голоданиям. И такой это был для меня праздник, когда в первый раз в жизни сутки ничего не ела. День этот выбрала специально в свое рождение. Пришли друзья, я всех угощала, всем наливала вино, но сама — ни-ни... И никто не обиделся, когда я сказала, что сегодня ничего не ем, не стали надо мной смеяться. Это было прекрасно!

Собственно, для чего пишу вам письмо. Просто хочется, чтобы о нас знали. Не только обо мне. Но и о моих земляках. У вас в Москве шумно, а у нас тут ти-

шина, но жизнь бурлит по-своему. В ноябре прошлого года, например, в районном центре прошел турнир по настольному теннису памяти моего отца. Он был тренером сборной области. Участвовало 47 человек. Приехали из разных деревень. До Ачинска, где турнир проходил, добирались автобусами. Ходят они плохо, с перерывами, а расстояния-то — 70, 100 километров. Кто побогаче, прикатили на собственных «Жигулях». Все участники — энтузиасты, любители, папины ученики.

Ну вот, наверное, все. Не очень складно написала. Вы много раз просили: пишите нам, рассказывайте о себе, чтобы была обратная связь. Так что моя весточка напечатайте, чтобы вы о том, что она есть, эта связь.

Д. КУКШИНОВА.
ЧИТИНСКАЯ ОБЛ.

Вместо колбасы — «ЗОЖ»

С момента выхода на страницах «Советского спорта» выпусков «ЗОЖ» и «БВ» храню все вырезки. Даю читать их друзьям и знакомым. Люди интересуются, а кто-то и подписывается на вестник и на «Советский спорт». Лично мы в семье решили не расставаться и с «Советским спортом». Ничего, что дорого, недоедим колбасы. Благодаря здоровому образу жизни на протяжении доброго десятка лет не чувствую возраста — мне 51 год, да и дети мои увлечены ЗОЖ. Вместе обливаемся, совершаем пробежки. Особенно интересуют публикации о питании. Они очень нужны. Сужу не только по себе. Приношу вестники на работу, так многие сотрудники бросают дела и садятся переписывать рецепты.

Адрес: 652090, Кемеровская обл., Анжеро-Судженск, ул. Ленина, д. 30-а, кв. 4. Тинарской Р. П.

Наш добрый друг!

Вестник «ЗОЖ» — не то, что другие газеты, которые можно прочитать и отложить в сторону. Он — как добрый друг, к которому снова и снова возвращаешься за советами.

Мы — молодые супруги. Зачитываемся трудами Брэгга, Шелтона, Караваева, Ива-

гора Все ближе подходим к вегетарианцам и начинаем питаться раздельно. В глазах знакомых мы — типичные «белые вороны». Даже родители нас не во всем поддерживают. Мама говорит: «Как же так? Мужика надо мясом кормить, а то на стенку полезет.» Но мы никого не слушаем. Ищем свой путь к здоровью. Болеть ужасно надоело: то ангина, то язва обострится, то насморк паршивый привяжется. Голодаем раз в неделю, а если заболел кто, то и больше.

У нас двое детей, по 3 годика. Мы задались вопросом: а можно ли им становиться вегетарианцами, голодать? Хорошо бы кто-то поделился опытом.

Адрес: 443066, Самара, ул. 22-го партсъезда, д. 52, кв. 18. Соколовой Наталье Александровне.

Парень из провинции

«Советский спорт» выписывал, наверное, лет десять. А вот пишу в газету впервые. И прежде всего потому, что хочу поблагодарить за вестник. Теперь мне «Советский спорт» не по карману, а вот благодаря вестнику приобретаю к здоровому образу жизни. В прошлом году открыл в нашей городской еженедельной газете «Общественное мнение» рубрику «Здравствуйтесь». Выходит она раз в месяц, и то приходится, как говорится, «пробивать» материалы. А меня лично вести здоровый образ жизни работа обязывает. Познакомился с местными бегунами из КЛБ «Олимпия» и вот уже 10 месяцев с ними бегаю. На моем личном спидометре уже 16000 км.

В сентябре приезжал в Москву на ММММ — свой первый марафон пробежал примерно за 3:12. Впечатлений — масса.

Заходил и в редакцию, взял вестники для наших подписчиков — их всего четверо, каждому доставил комплект с 1 по 10 номер. Жаль, что так мало у нас в Комсомольске читают вестник. Мне лично и выпуски «ЗОЖ» в «Советском спорте», и вестник привили понимание необходимости быть здоровым физически, духовно и нравственно.

Адрес: 315341, Полтавская обл., Комсомольск-на-Днепре, ул. Мира, 9, кв. 77. Ник. Корнеев. 24 года.

Отзовитесь!

У нас трое детей. Одна девочка — инвалид. В 6 месяцев она перенесла менингококковый менингоэнцефалит. В настоящее время у нее гидроцефалия и судорожный синдром. Нигде не можем достать «Консулекс», который помогает от приступов. Ищем тех, кто может нам помочь. А может, кто-нибудь вылечит нашего ребенка?

Адрес: 606400, Нижегородская обл., г. Балахна, ул. Кузнецкая, 45—50. Петуховой Галине Викторовне.

Я инвалид II группы. Благодаря газете «Советский спорт», а затем и вестнику «ЗОЖ» я в буквальном смысле слова встала на ноги. В прошлом у меня был паралич, диагноз: рассеянный склероз. В вестнике черпаю оптимизм, веру в себя, что мне так необходимо.

Вот уже пятый год я на инвалидности. Стараюсь вести здоровый образ жизни, занимаюсь спортом. У меня трое детей — сыновья 18, 17 и 6 лет. Ради них я и живу. С удовольствием отвечу на ваши письма.

Адрес: 165230, Архангельская обл., Устьянский р-н, с. Шангалы, ул. Ленина, д. 79 «А». Борисовой С. А.

Обращаюсь к вам с большой просьбой. Если кто-то знает, как лечить полипы прямой кишки и лимфоуденит народными средствами, напишите.

Сама я себя не отношу к «белым воронам», но читаю вестник и 2-ю страницу «Советского спорта» и собираю все рецепты. Очень надеюсь на вашу помощь.

Адрес: 446630, Самарская обл., ст. Богатое, ул. Лесная, д. 59/117. Чертыковцевой В. А.

Вестник «ЗОЖ» мне очень

понравился. Сама я уже 5 лет выписываю «Советский спорт», в котором меня привлекает 2-я страница. Она мне во многом помогла. Так, я избавилась от лишнего веса, сахарного диабета и привела себя в порядок.

Вот уже три года не пью таблеток, сахар в крови в норме. Занимаюсь по системе П. К. Иванова «Детка», интересуюсь очищением по Семеновой, голоданием по Брэггу, раздельным питанием, уринотерапией.

По утрам выпиваю 100 г урины, голодаю по 36, 42, 72 часа, хожу по лесу босиком. И вот уже на протяжении трех лет не болею, не простужаюсь.

Все, что вы печатаете в вестнике, очень полезно и нужно. Если большинство людей начнут заниматься, то я уверена: на земле станет меньше зла, ненависти, раздражительности. С помощью вестника я приобрела покой, здоровье, да и вообще все хорошее.

Адрес: 456608, Челябинская обл., г. Копейск, ул. Троицкая, д. 10, кв. 24. Киселевой Е. А.

Хочу жить в коммуне — поселении «БВ», в России, среди единомышленников. Согласна на любую работу, не боюсь трудностей, лишь бы рядом были друзья, готовые в любую минуту прийти на помощь.

Занимаюсь по системе Учителя П. К. Иванова 3 года. Стараюсь следовать всем его заветам, быть лучше, добрее. Помогаю людям.

Мне 40 лет. Живу одна. Сын служит в армии. Адрес: 326840, Новая Каховка, Херсонская обл., ул. Гагарина, д. 4, кв. 3. Гель М. Д.

Попали в безвыходное положение. Попробую объяснить суть дела. Мы с мужем вегетарианцы уже несколько лет. Из-за этого практически

лишились друзей. Никто нас не понимает. Никто к нам не приходит в гости и, естественно, не зовет нас. Все друзья и родственники от нас отвернулись. А теперь не знаю, что будет с 2-летней дочкой. Родственники хотят ее у нас отнять через суд за то, что, по их мнению, мы ее неправильно кормим. Как хотелось бы жить среди единомышленников. Может, где-нибудь есть вегетарианские деревни? Кто знает, ответьте.

Адрес: Волгоградская обл., р. п. Средняя Ахтуба, ул. Красина, д. 16, Алешновским.

Мне 31 год. «Советский спорт» выписываю пятый год и в основном из-за выпусков «ЗОЖ» и «БВ». 10 лет назад перенес болезнь Боткина. Позже врачи находили у меня холецистит и язву желудка.

Нерегулярно, но голодаю, раз в неделю. Иногда возникают боли в печени. Может, кто из «белых ворон» знает испытанное средство лечения? Буду признателен, если кто-то поделится опытом применения уринотерапии.

И последнее. Очень хочу приобрести книжечку о дыхательной гимнастике Стрельниковой. Может, у кого есть лишняя?

Адрес: 169470, Республика Коми, Ижемский р-н, п. Щельюр, ул. Рабочая, д. 107, кв. 9, Ануфриеву Геннадию Владимировичу.

Читаем вестник всем отделом. Несколько человек подписались. Лично я благодаря «ЗОЖ» сохранила здоровье. К врачам не обращаюсь. Живу в Казахстане. Мне 55 лет. Вдова. По специальности инженер, по призванию садовод-любитель. Хотела бы переписываться с людьми, ведущими здоровый образ жизни.

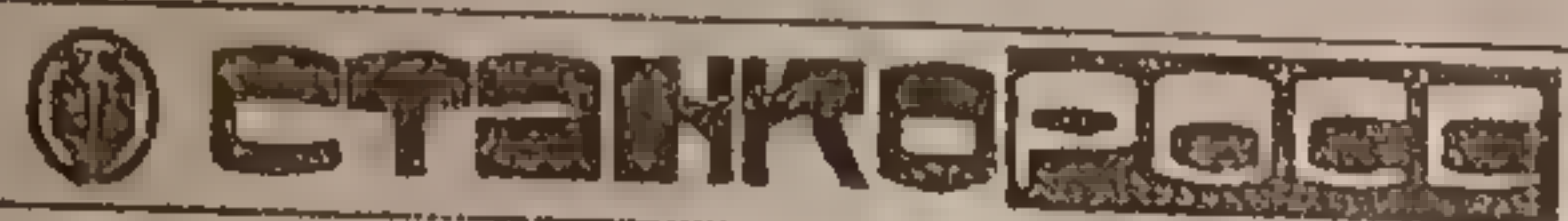
Адрес: 637025, Казахстан, г. Павлодар, ул. Торайгырова, д. 6, кв. 57, Власовой М. Н.



СТУДИЯ
АКЦИОНЕРНОЕ
СТРАХОВОЕ
ОБЩЕСТВО

СТРАХОВОЙ ПОЛИС — ГАРАНТИЯ ВАШЕГО СПОКОЙСТВИЯ

Деревообрабатывающие станки А/О



Деревообрабатывающие станки и оборудование для дачного и жилого, промышленного и непромышленного строительства, для ремонта и производства столярных изделий и мебели поставит известная своим высоким качеством, московская фирма «Станкоросс».

Обращаться по адресу:
107082, Москва,
Б.Почтовая, 36 или по
телефону —
261-53-46, 261-60-82,
факс — 265-27-45.



«Станкоросс» — это не
реклама. Это уровень и
национальная гордость
россиян.

На современном этапе экономической ситуация в стране ухудшается: основная масса населения оказалась за чертой бедности, неуклонно возрастает преступность. Часто мы видим одиноких немущих людей, стоящих в подземных переходах с табличками «погорельцы», «ограбленные», которые уже не в состоянии позволить себе возместить похищенный телевизор или сгоревший комод.

Добро граждан все более подвергается риску ограбления, порчи или уничтожения, связанного с какими-либо катастрофами, природными катаклизмами. Поэтому сегодня страхование имущества играет довольно важную роль.

К сожалению, к страхованию наши сограждане прибегают весьма неохотно, памятуя услуги Госстраха и связанные с этим неудобства. Многие даже отдаленно не представляют, что это такое — страхование имущества.

Приведем в качестве примера страны с развитой рыночной экономикой, где страхование имущества — такой же неотъемлемый атрибут жизни, как покупка продуктов в супермаркете или получение заработной платы. Застраховано буквально все до «последнего гвоздя»: дом, машина, гараж, ценности. Вот почему после ураганов и смерчей американские ферме-

ры, пересчитывая убытки, беззаботно улыбаются: при любом раскладе получение денег по страховому полису обеспечено, а, следовательно, потери будут компенсированы.

А что у нас? Молодая страховая компания «Русский стиль», которая действует на рынке страхования с 1992 года, предлагает свои услуги.

Обладателем страхового полиса может стать как физическое, так и юридическое лицо. Страхование домашнего имущества осуществляется по общему договору. На драгоценности, коллекции и картины (при наличии документов компетентных организаций, подтверждающих их стоимость), а также компьютеры, факсы и прочую оргтехнику на случай похищения, заключаются специальные договоры.

Минимальный срок договора — 1 год. При желании клиента он продлевается без дополнительных взносов. При мизерных взносах — от 0,1 до 3,5 процента от стоимости имущества — имеющий полис АСО «Русский стиль» вправе рассчитывать на получение страхового возмещения в течение 72 часов после события, повлекшего ущерб, при предоставлении необходимых документов.

Добро страхуя в
«Русском стиле»,
Покой придет и в вашем
мире,

Трудом накопленных
вещей,
Не сможет никакой злодей
Вас обокрасть, стащить
обновку,

Клиент получит наш
страховку!

«Русский стиль» ждет вас.
За справками и подробностями договора страхования обращаться по телефону в Москве: (095) 203-16-62.

КАЛЕЙДОСКОП

ФРАНЦУЗЫ СТАРЕЮТ

Население Франции довольно быстро стареет. К такому выводу пришел Национальный институт статистики и экономических исследований (Париж) на основании результатов переписи населения страны, проведенной в 1990 году. С одной стороны, это хорошо, так как свидетельствует о высоком уровне жизни и беспорных успехах здравоохранения, а с другой — плохо, поскольку уменьшается доля активных людей, создающих материальные и духовные ценности, и, соответственно, увеличивается число нетрудоспособных лиц, возникают серьезные и трудноразрешимые проблемы в области социального обеспечения.

За последние 15 лет французское население 20 лет стало на миллион меньше, а лиц старше 60 лет — на три миллиона больше. Сейчас каждый пятый француз достиг пенсионного возраста.

«ЧУМА XX ВЕКА» УНЕСЛА 2 000 000 ЖИЗНЕЙ

Чтобы справиться со СПИДом, необходимо ввести радикальные изменения в санитарно-медицинское просвещение. Такое мнение высказал Майкл Мерсон, руководитель программы Всемирной организации здравоохранения по борьбе с этим заболеванием, поражающим иммунную систему человека.

Выступая на открывшейся в Глазго (Шотландия) Международной конференции по вирусологии, он сообщил, что «чума XX века» уже унесла более 2 миллионов жизней. СПИД — катастрофическое явление, которое в ближайшие десятилетия станет реальной угрозой современному обществу, предупредил М. Мерсон. В этих условиях, на его взгляд, резко повышается роль медицинской информации о возможных путях предотвращения этого заболевания, которая необходима не только врачам, но и их пациентам.

Номер отпечатан офсетным способом в НПК «Московская правда», 123845 ГСП, Москва, Д-22, ул. 1905 года, д. 7.

Наш адрес: 101913, ГСП, Москва, Н-62, ул. Архипова, 8. Тираж 50000 экз. Зак. № 270. Подписано в печать 10.01.94 г.

Цена свободная
Объем 2 п. л.
№ 21

Рег. № 1189

Редактор
А. М. КОРИШУНОВ.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ПРИЛОЖЕНИЕ К ГАЗЕТЕ

*Советский
Спорт*

№ 22 (2)

1994 г.

ВЕСТНИК



RUSSKY
STYL
АКЦИОНЕРНОЕ
СТРАХОВОЕ
ОБЩЕСТВО

АКЦИОНЕРНОЕ
СТРАХОВОЕ
ОБЩЕСТВО
«РУССКИЙ
СТИЛЬ» —
ГЛАВНЫЙ
СПОНСОР
ВЕСТНИКА
«ЗОЖ»

Формула успеха

Несмотря на самые мрачные прогнозы относительно видов на дальнейшую жизнь, мы все еще выходим. То есть, так или иначе, но 2-й номер вестника «ЗОЖ» за 1994-й год перед вами. Более того, есть все основания надеяться на то, что и остальные 10 номеров вы тоже увидите.

И все же некоторое беспокойство в душу закрадывается. Да, гвардия преданных наших подписчиков выросла. В самом начале пути их было 13 тысяч, после подписной кампании на второе полугодие 1993 года стало 30 ты-

сяч. На сегодняшний день прибавилось 11 тысяч еще.

И все-таки это еще не армия. 100 тысяч — вот ориентир, который обеспечит вестнику более нормальную жизнь. Давайте вместе стремиться к цели. Помните нашу формулу успеха: 1+2? Смысл ее прост: вы подписались, вам нравится, вам нужен вестник — убедите подписаться на него своих знакомых, друзей, сослуживцев.

Письма читателей свидетельствуют о том, что многие — да, нет — подавляющее большинство людей не знают о существовании нашего при-

ложения и познакомились с ним случайно. Вы скажете: «Но есть же механизм рекламы!». Да, согласимся: механизм есть, но денег на рекламу, увы, нет.

Кстати, о деньгах. Со второго полугодия номер вестника будет стоить 200 рублей. Таким образом цена подписки на полгода подскочит аж до 2400 рублей. Прибавьте сюда разного рода местные накрутки.

Удорожание — не наша вина. «Роспечать» предупредила нас о том, что цены на все виды услуг, связанные с распространением и изданием печатной продукции к середине года вырастут примерно в пять раз. Увы, похоже, что прогнозы эти оправдываются уже сегодня. В любом случае 200 рублей за номер — это тот минимум, который позволит вестнику выжить в наше нелегкое время.

Администрация «ЗОЖ».

ВЕЛИКАЯ МУДРОСТЬ ОРГАНИЗМА

Александра Соломоновича Залманова если сегодня и знают у нас в стране, то только по одной причине: он, как свидетельствует история, был личным врачом Ленина. Стало быть, жил давно.

На самом же деле Залманов почти наш современник. Он умер в 1964 году, прожив почти 90-летнюю жизнь, что, кстати, свойственно многим выдающимся врачам-натуропатам, для которых собственный образ жизни стал чем-то вроде исследовательской работы ради подтверждения научных воззрений.

Более того, Залманов получил фундаментальное медицинское образование, сначала на медицинском факультете Московского университета, затем на аналогичном факультете университета в Гейдельберге, подкрепив его изучением целого ряда наук, близких к медицине.

Тем не менее, а, может быть, именно поэтому Залманов стал сторонником лечения болезней естественными методами, приверженцем взгляда в том плане, что лечить надо не саму болезнь, а человека в целом.

«Болезнетворные процессы, безусловно, не так многочисленны и не так существенно различны, как мы о них думаем».

У нас есть схема, которая гласит: причина — повреждение — симптомы. Лечение прежде всего обращено на местное повреждение.

Между причиной и повреждением, между повреждением и симптомами неизменно вклинивается нарушение (сначала минимальное) функций организма. Это нарушение функций часто и рождает повреждение.

«Болезнь, — пишет Лериш (исследователь — медик. — Прим. ред.), — это драма в двух актах, из которых первый разыгрывается в угрюмой тишине наших тканей при погашенных огнях. Когда появляется боль или другие неприятные явления, это почти всегда уже второй акт».

И далее следует один из главных постулатов, который ярко демонстрирует отношение Залманова к болезням:

«Не существует локальных заболеваний, болезней органов. Болен всегда человек в целом. Не существует локального лечебного действия. Нет ни одного терапевтического мероприятия, которое не производило бы больших или меньших гуморальных изменений в организме. Малейший терапевтический акт, даже самый незначительный, имеет важные биологические последствия, вызывает сложные химические явления, движение жидкостей, лейкоцитарные перемещения, вазомоторные действия. Врач будущего должен изучить многозначи-

тельную ценность этих малейших явлений. Он должен знать, что можно быть великим экспериментатором, никогда не вскрыв ни одного кролика».

К сожалению, имя Залманова при советской власти долгие годы было скрыто завесой умолчания, организованного официальной медициной. Залманова не признавали. Впрочем, точно так же, как не признавали Шелтона и всех прочих сторонников естественных методов лечения. Власть ортодоксальной медицины была всемогуща. В ее мире правит бал фантастическая индустрия производства различных медицинских препаратов. Врачи, используя эти препараты, получают громадные гонорары... Кто же станет прислушиваться к голосам натуропатов с их почти бесплатными простенькими рекомендациями, основанными на убеждении в том, что в любом организме заложена великая сила самоисцеления. Врачу остается лишь помочь пробудить эти силы.

Конечно же, можно утверждать, что натуропат Залманов категорически отличается от, скажем, натуропата Шелтона, который, как и армия его последователей, усматривает истоки любой болезни в неправильном питании и, как результат, интоксикации организма. Залманов считает, что в основе всех бед лежит нарушение капиллярного орошения органов и клеток кровью и стало быть, недостаточного их снабжения кислородом. Кстати, и в знаменитой книге Залманова «Тайная мудрость человеческого организма» о питании не написано ни единого слова. Но так или иначе речь подспудно идет о внутренней чистоте организма, об избавлении от шлаков и выведении так называемых птомаинов — продуктов разложения погибших

клеток, или токсинов — устойчивости, как называл их Залманов.

«Не бывает ни одного недомогания, ни одной болезни без предварительной устойчивости!» — восклицает он.

Книга Залманова непроста. Очень может быть, что мы опубликуем ее в вестнике, если, разумеется, найдем грамотного и доброжелательного толкователя идей Залманова для комментариев к главам. Вступление же это понадобилось сегодня для того, чтобы познакомить читателей с некоторыми практическими рекомендациями, которые дает Санкт-Петербургский медицинский центр культуры здоровья имени А. С. Залманова (есть такой!). Руководит центром Юрий Яковлевич Каменев, кандидат медицинских наук. В руках Каменева оказались все архивы Залманова. Сейчас ведется работа по подготовке их к изданию. А пока несколько практических советов, почерпнутых из лекции, которую Каменев прочитал в Москве.

Клизма по методу Залманова.

При этом вам не нужна дорогостоящая по нынешним временам кружка Эсмарха. Нет необходимости и в лимонном соке, растительном масле, яблочном уксусе.

Процедура такова: сядьте на край ванны и при помощи гибкого шланга от душа (у кого нет, можно использовать шланг от стиральной машины или любой другой) направьте струю воды в прямую кишку. Вода должна быть приятной температуры, при которой вы испытываете что-то вроде кайфа — от 30 до 42 градусов. Водяной градусник для такого случая должен быть в каждой семье. Впрочем, не забывайте и о таком старинном способе определять приятность температуры воды — как пробовать воду локтем.

Вливайте в себя такое количество воды, пока не почувствуете, что требуется освободить кишечник. Для этого заранее приготовьте чистое пластмассовое ведро. Проведите процедуру столько раз, пока из вас не польется чистая вода. Затем закрываете горячую воду и вводите холодную. Если после этого у вас опять стала выходить грязь, снова повторите процедуру с горячей водой, пока выходящая из вас вода не станет чистой. Холодная вода — это как контроль. Если она чистая — процедура закончена. Напоследок введите в чистую прямую кишку 100—200 мл. холодной воды и оставьте на ночь.

Теперь о том, как часто это нужно делать. Первые три дня — по 1 разу каждый день на ночь, затем три раза — через день, через два, через три и затем по 1 разу в неделю (три недели). Это схема. В принципе же, делайте эту процедуру так часто, как вам хочется.

После любого приема пищи положите на печень маленькую грелку. Если грелки нет, возьмите кусочек ткани размером с печень. Залейте ее расплавленным парафином с двух сторон и обейте целлофаном. Нагревайте всякий раз в горячей воде и прикладывайте к печени после еды. Длительность процедуры — до 40 минут. Особенно важно проделывать ее, когда печень и селезенка увеличены в объеме. В таком состоянии они приподнимают диафрагму и делают ее неподвижной. Та в свою очередь сжимает оба приподнятых легких. Применение грелки уменьшает размеры печени и селезенки, диафрагма получает свободу. В результате достигается заметное увеличение объема циркулирующей крови.

Эта простая и дешевая процедура имеет бесценное предупредительное значение, если ее применять систематически, в течение месяцев и многих лет.

Надо подогревать печень, если вы хотите жить дольше и хворать реже.

Синдром холодных рук и ног встречается почти у каждого человека. Он влечет за собой бессонницу, чувство дискомфорта, спазмы в ногах. Налейте в ванну кипятка, чтобы согреть ее, затем слейте, наполните теплой водой и ходите по ванне, пока ноги не согреются. Хлопчатобумажные носки мочите в холодной воде, хорошо отжимаете и надеваете сразу на невытертые теплые ноги. Сверху — сухие шерстяные носки, чтобы они закрывали сверху мокрые. Это вызовет прилив тепла к ногам. Кровь через расширенные капилляры пойдет от головы вниз. Утром обязательно в ванну. Так же согреть ее кипятком, встать и облить, но не из душа, а из ведра, настрюшки — вылить на себя от 3 до 10 емкостей воды температуры, которая приятна. Постепенно снижать ее. Можно обливать с макушки — как хотите. Хлопчатобумажные носки сполоснуть в воде, можно с простым мылом — и на ветер, просушить. После обливания не вытираться.

Варикозное расширение вен. Полезно обливание ног водой приятной температуры. Когда ложитесь спать, повернитесь спиной к стене и поднимайте ноги по стене, как будто идете по ней. Делайте так, пока вам хорошо. Ходите по гороху.

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО МОРЩИН

В этих рекомендациях по уходу за кожей лица вы не встретите современных кремов, лосьонов и мыла. Ни слова и о косметических средствах, — туши, губной помаде, румянах. Ведь речь идет не о гриме, а о лечебной косметике.

Итак, у вас нормальная кожа лица. Это уже хорошо и значительно упрощает задачу. Нужно постараться сохранить ее нормальной как можно дольше.

Для тонизирования кожи лица утром вместо воды хорошо использовать холодный раствор чая или лимонного сока — 1 чайная ложка сока на 1 литр воды.

Увядающую кожу целесообразно умывать настоем трав подорожника с молоком в равной пропорции.

Еще лучше тонизируют лицо горяче-холодные компрессы с настоями из шишек хмеля, листьев шалфея, цветков ромашки. Все в равных пропорциях. Заканчивать процедуру необходимо холодным компрессом. Горячий компресс держать на коже 2—3 минуты, холодный — 5—7 секунд.

Вместо компрессов можно делать паровые процедуры. Для этого лицо держать над парами кипящего отвара из тех же растений. В отвар можно добавить листья облепихи, 1-процентную настойку экстракта элеутерококка или кору крушины. После компрессов или паровых процедур кожа становится матовой, бархатистой, молодой.

От «мешков» под глазами можно избавиться, если на

ночь сделать горяче-холодные компрессы с отваром из листьев шалфея. Одна чайная ложка шалфея на полстакана кипятка.

В последнее время широко используется протирание кожи лица кусочками льда. Эти кусочки делаются из самых разных настоев и отваров трав и соков. Особенно хороший эффект дает протирание кожи замороженными отварами из цветков липы, ромашки, листьев шалфея, шишек хмеля.

Зимой кожу очищают маслом — растительным, оливковым, кукурузным, подсолнечным. Масло слегка подогревают, смачивают в нем ватный тампон и протирают лицо восходящими движениями снизу вверх. Через 2—3 минуты снять масло можно тампоном, смоченным в отваре трав, настое чая, фруктового сока, смешанного с кипяченой водой. Самая простая и масляная маска. Возьмите растительное масло и подогрейте его на водяной бане. Пропитайте им тонкий слой ваты или марлю, слегка отожмите и наложите на лицо минут на двадцать. О том, как снять масло, вы уже знаете.

При сухой коже мыть лицо с мылом следует не чаще одного раза в неделю. Вода должна быть обязательно мягкой, комнатной температуры, а вместо мыла можно использовать крем для бритья. При выраженной сухости, желательно предварительно смазывать лицо подогретым растительным маслом, а уж потом умывать лицо.

Для очищения сухой кожи эффективны отвары и настои из лекарственных растений.

Хорошо очищает кожу настой листьев подорожника, приготовленный в пропорции 1:10. Но лучше применять сок подорожника, разведенный водой в пропорции 1:3.

Настой из тысячелистника обыкновенного готовится в пропорции 1:15 и используется так же, как и настой из подорожника.

Необходимы маски с отваром трав. Для этих масок используются цветки мяты, ромашки, лепестки роз, трава мяты, петрушки, укропа. Половину столовой ложки сухого лекарственного сырья залейте 0,5 стакана холодной воды и кипятите минут 5. Отвар процедите, немного остудите и используйте. Маски с отваром трав тонизируют, освежают и омолаживают кожу лица.

Жирная кожа требует еще более серьезного и длительного ухода, чем нормальная и сухая.

Уход за жирной кожей заключается не в обезжиривании, а в систематической очистке и дезинфицировании. Умываться утром нужно водой комнатной температуры без мыла, а вечером — горячей водой с мылом. Можно использовать и мыльный крем для бритья. После умывания необходимо ополоснуть лицо холодной водой, в которую добавлен уксус, соль или сок лимона — 1 чайная ложка на стакан воды.

В течение дня жирную кожу рекомендуется протирать различными настоями и отварами.

Регулярное применение отвара из тысячелистника обыкновенного, календулы, шалфея и хмеля, взятых для приготовления в равных пропорциях, уменьшает салоотделение, стягивает поры и снижает процесс ороговения кожи.

Протирание и умывание лица отваром зверобоя оказывает благоприятное действие при угревой сыпи.

Хорошо очищает и дезинфицирует кожу лосьон из отвара зверобоя и ромашки. Возьмите 30 г отвара ромаш-

ки, 120 г отвара зверобоя, 30 г водки, 10 г глицерина и все хорошенько перемешайте.

Для очищения жирной кожи лица можно пользоваться водно-спиртовыми растворами, приготовленными из лекарственных растений.

Из зверобоя продырявленного легко приготовить настойку на водке в пропорции 1:5.

Очень эффективна маска из моркови. Две-три морковки хорошо вымыть и натереть на терке. Желательно в приготовленную кашицу добавить чайную ложку оливкового масла или молока с небольшим количеством крахмала. Маску держать на лице 20 минут, а затем смыть ее прохладной водой.

Кроме овощных масок для ухода за жирной кожей лица, используются соки, отвары и настои из лекарственных трав.

Сок алоэ рекомендуется при увядающей коже. Маски накладываются 2—3 раза в неделю продолжительностью 15—20 минут. Курс — 15 процедур.

Из мяты перечной готовят настой листьев для пористой вялой кожи. Пропорция 1:30. Маски делают 2—3 раза в неделю. Курс — 20 процедур.

Из ноготков можно приготовить настой на водке в пропорции 1:10. Перед использованием настоя необходимо разбавить водой — 1 столовая ложка настоя на полстакана воды. Маски делают 2—3 раза в неделю. Курс — 20 процедур.

Салфетки, смоченные в настое ромашки аптечной, приготовленном в пропорции 1:15, слегка отжимают и накладывают на лицо 3—4 раза подряд через каждые 5 минут. Маски делают 2—3 раза в неделю. Курс — 20 процедур.

Смесь из зверобоя, мать-и-мачехи, тысячелистника и шалфея (все компоненты в равной пропорции) залить кипятком, плотно закрыть, укутать и оставить до следующего дня. Затем процедить настой и добавить в него немного одеколора. Получится прекрасный лосьон для лечения жирной кожи лица.

СОВЕТУЕТ ПИТЕР ДЕДМАН

ПШЕНИЦА

Что может быть здоровее и вкуснее пшеницы? Вместе с рожью пшеница — наиболее традиционная пища Англии и большинства стран Европы. Веками она была основной для муки, из которой готовилась простая повседневная пища. Рожь и ячмень составляли основной рацион бедняков, а в тяже-

лые неурожайные годы на их столах появлялся хлеб из бобов, гороха, желудей.

Сегодня пшеница — основная зерновая культура Англии. Выращиваемая в изобилии, она относится к самым дешевым продуктам.

КАК ГОТОВИТЬ ПШЕНИЦУ. Залейте 1 чашку пшеничных зерен тремя чашками воды и оставьте на ночь. Утром

доведите до кипения, уменьшите огонь, плотно прикройте крышкой и варите до готовности, в зависимости от того, более или менее мягкие зерна вы предпочитаете. Отвар, если он остался, используйте как основу для супов и соусов или замесите на нем тесто. Пшеницу можно готовить в отваре жареного лука. Солить в любом

случае незадолго до окончания варки. Готовые зерна подаются с овощами и бобами, добавляются в тушеные овощи, в овощные и фруктовые салаты.

ХАЛЬВАН (остатки). Оставшуюся семолу разлейте в формочки, ополоснутые холодной водой, и оставьте на холоде. Подавая, нарежьте ее на тонкие ломтики и намажьте медом.

Аскетизм в удовольствии

Мы знаем его давно. Он приходит в редакцию и приносит материалы, вырезки из газет — свои небольшие опубликованные статьи.

Речь идет о Винторе Алексеевиче Егорове. Он металлург, работает в горячем цехе и уже много лет добровольно проводит на самом себе эксперименты в области питания. Специалисты по этой теме поглядывают на него со скептицизмом, а то и вообще советуют обратиться в психушку.

Как-то Егоров принес нам материал о своих взаимоотношениях с Институтом питания. Мы прочитали лживый фельетон. Сегодня мы публикуем под странной рубрикой один из опусов Егорова, почти ничего в нем не изменив. Прочитайте и судите об этом сами.



«Все, что мы употребляем, должно быть лечебным, а все лекарственное должно иметь пищевую ценность», — утверждал Гиппократ. «Я не занимаюсь лечением. Я не верю ни в какие лекарства, кроме природы», — так заявлял Поль Брэгг.

Опираясь на вечный пресстиж древних и современных мыслителей, нам грех не разделять столь глубоко прочные, неопровержимые истины. Серьезный недостаток «всесильной» нашей медицины состоит в том, что она чаще всего игнорирует внутренние возможности организма, не всегда обоснованно надеясь на сверхмодные, сверхнаучные методики и лекарственные препараты. Более того, сплошь и рядом случается, когда врачи малоосновательно врезаются в наш единый и неделимый организм, при этом «умно» решая, что этот орган пусть и дальше продолжает прибаливать, а этот для поднятия здоровья надо, бесспорно, как ненужный выбросить.

Но ведь, увы, всесильный Бог не создал нам человеческие запчасти, и они, при здравом рассудке, и совершенно не нужны, хотя мы беспрестанно что-то удаляем, что-то добавляем, усиливаем и так далее. Все эти способы лечения имеют исключительную и решающую роль в современной практике. Почему-то посвященное общество полагает, что, побывав в нашем теле, скальпель на своем острье обязательно принесет избавление от данной боли, а рана, нанесенная доб-

рой рукой хирурга, всегда будет целительной.

Извините меня, но мы пребываем в царстве общественной слепоты, когда каждый гражданин будто бы ищет и «находит» незаменимое для себя лекарство и после его принятия через короткое время становится мнимо здоровым. Может ли совершенный и абсолютно уникальный индивидуум, каковым является организм, за такое короткое время принять прежнее нормальное состояние? Нет, разумеется. Сложный процесс выздоровления требует соответствующих условий и длительного, терпеливого физиологического восстановления.

Наш внутренний «врач», наша фантастически организованная анатомия и физиология принимает на свои могучие плечи заботу о сохранении и поддержании оптимального уровня жизнедеятельности того или иного существа. Можно определенно заявить, что стопроцентное успешное лечение осуществляется только исключительно внутренней способностью организма. И напрасно мы смотрим свысока на совет Гипократа: «Мудрость заключается в том, чтобы познавать все то, что сделано природой». Надо чтить и оберегать достижения жизни, положиться на гениальное творение божества природы. Нельзя поправлять и совершенствовать абсолютное совершенное создание.

Как же относиться к бездонному миру болезней, к различным бытовым травмам. Целителям нужно прежде всего не брать на себя непод-

ъемные обязанности врачевания, то есть, придерживаться и выполнять вечную заповедь: «не навреди», и как можно осторожнее вмешиваться в уникальный цикл «самолечения». Вся задача цивилизованной медицины состоит исключительно во внешней помощи организму, и только тогда, когда он не в силах справиться со своими внутренними трудностями, немедленная помощь должна прийти со стороны быстрого и безупречного специалиста.

Как же помочь организму, в противостоянии болезням? В сбалансированном по всем компонентам питания должны быть все лекарства для тела и души, без какого-либо исключения. Если нет такого «букета», требуется найти пищевой, разумный баланс, который должен привести через какое-то время больного к здоровой норме.

Вторая и главная причина заболевания — это когда явное и точное сбалансированное питание по всем главным веществам подается в организм в преувеличенных размерах, что ставит доброго «доктора» в тяжкие условия, как ему толково и экономно распределить ненужный в данный момент, но необходимый в голодный период пищевой запас? Что, когда и через какой орган или с помощью какого процесса выбросить из-за перегруженности пищеварительного «цеха» все ненужное в данный момент, а то и вовсе вредное.

Конечно, желудочно-кишечная система настолько совершенна и универсально при-

способлена, что в цветущие годы дискомфорт хозяином мало ощущается. Но всякое нарушение, за каждый вкусный лишний кусочек придется в будущем платить «штрафом» здоровья. Чем серьезнее нарушение, тем серьезнее «штраф».

Несколько о собственном питании. Я почти уверен, что его мало кто поддержит. Никто не станет насильно подавлять чувство голода. Каждому приятнее постоянно довольствоваться счастьем жевания, а возможные в результате недомогания пусть мучают совесть охранников здоровья. Тем не менее приведу раскладку моей строгой и определенной диеты.

Свежие и по возможности дешевые по сезону овощи и фрукты общим весом 300—400 г, круглогодично — винегрет с растительным маслом — 400—450 г, густое первое блюдо с очень слабой мясной насыщенностью — 500 г, второе крупяное, чаще овощное блюдо с растительным маслом — 400 г, хлеб черный 300—350 г. Ни капли чая и кофе. Очень немного воды.

Вот уже свыше десяти лет я успешно практикую одноразовое суточное питание. Такой режим считаю наиболее целесообразным, здоровым и единственным правильным. И я всякий раз с сожалением смотрю на солидных людей, постоянно что-то жующих. Нужно полагать, что рано или поздно за такую некрасивую любовь к работе челюстей им непременно придется нести наказание.

В. ЕГОРОВ.

ВВЕРХ ПО СТУПЕНЯМ

Вопрос: Начал заниматься йогой по вашим публикациям. Упражнения, или позы, — это так называемые асаны. Но ведь асаны — это лишь часть учения йогов. Есть Яма, Нияма и другие ступени. Что это такое и как их совмещать с практикой йогой. И еще. Слышал, что йогой помогает улучшить зрение. Так ли это? Если да, что нужно делать?

Предположительно в период между II в. до н. э. и II в. н. э. древнеиндийский философ Патанджали систематизировал накопленные к тому времени данные по йогой в своей книге «Йогасутра». Он описал Аштанга-йогу, или восьмиступенчатый путь тренировок. Система Патанджали признана практически всеми авторитетными последователями йогой. Вот они, все семь ступеней:

Яма и нияма — правила общественного поведения. На этой стадии ученик работает над внутренним самосовершенствованием, очищая себя физически, умственно и духовно.

Асана — положение тела, поза. Обучение различным упражнениям для подготовки тела к дальнейшим ступеням.

Пранаяма — контроль над энергетическими процессами организма с помощью дыхательных приемов и самовнушения.

Эти четыре ступени, помимо культурного развития личности, оказывают мощное воздействие на развитие человека. Создается высокий уровень здоровья. Это и есть Хатха-йога.

Последние четыре ступени (Пратьяхара — отключение чувств, полный контроль над ними. Дхарана — концентрация внимания, терпения, сдержанности. Дхьяна — медитация или созерцание объекта. Самадхи — управляемое состояние психического транса) дают человеку возможность полностью управлять работой тела и сознания.

Итак, следует начать с первой ступени — Ямы. Общественные отношения требуют от человека широкого диапазона реакций, часть из которых оказывает вредное влияние на его здоровье и отрицательно отражается на жизни общества. Для ликви-

дации отрицательных эмоций, психологических срывов предписываются правила общественного поведения. Выполняя их, ученик делает невозможным возникновение в своей психике и поведении отрицательных черт. Ему не приходится стыдиться каких-то плохих поступков, краснеть за себя. Он освобождается от пороков и вредных привычек. Его тело и сознание расцветают и удерживаются в уравновешенном состоянии.

Почти все заболевания имеют прямые или косвенные психологические причины возникновения. Отрицательные эмоции, стрессы, вредные привычки, нехорошие, неправильные поступки ведут к болезням тела и психики. Для борьбы с этим предписывается первая ступень йогой — Патанджали. Ее название (Яма) несет определенную символику. В индийской мифологии Яма — бог смерти. На первой ступени ученик должен нанести смертельный удар по своим порокам, неправильному поведению и мышлению. Для этого он должен выполнять пять правил.

1. Ахимса — не причинять окружающим вреда в мыслях, словах и делах, искоренив в себе ненависть и злобу. К другим людям он должен относиться так, как хотел бы, чтобы относились к нему, бороться лишь со злом, которое есть в других, но не с ними, как личностями.

2. Сатья — правдивость, искренность в мыслях, словах и делах. Неискренность, ложь, клевета искажают реальность и должны быть уничтожены. Если правда может нанести вред вашему собеседнику, обманывать его все же не стоит, лучше вместо разговоров оказать ему помощь и поддержку.

3. Астейя — неприсвоение чужого (нестяжательство)

мысленно, в словах и делах. Это избавление от алчности, зависти и всевозможных соблазнов, которые делают людей низкими и подлыми, калечат их сознание, ведут к подрыву доверия.

4. Брахмачарья — воздержание, умеренность во всем: в мыслях, словах и делах. Становиться рабом своих чувств и эмоций, стремиться к наслаждениям — пустая трата времени и сил, отход от гармонии.

5. Апариграха — отклонение ненужных даров, свобода от накопительства в мыслях, словах и делах. Не следует брать вещей, в которых нет действительной нужды. Не следует также брать незаслуженных даров или подарков, которые вас ставят в зависимость от кого-либо. Впрочем, принятие любого дара в какой-то степени ставит человека в зависимость.

Все вредные привычки и поступки происходят из нарушений этих пяти правил. Первое время нужно заниматься изучением Ямы и самоанализом: лучше утром и вечером в спокойной обстановке не менее 15 минут и не более часа. Постепенно это войдет в привычку, установится подсознательный контроль. Анализируя свое поведение, ученик должен бороться со всем плохим, что обнаружит у себя.

Ямой нужно заниматься постепенно, переходя от одного правила к другому. Все сразу реализовать невозможно. Этот процесс должен идти всю жизнь. Как говорится, нет предела совершенству.

Когда пять предписанных правил отработаны, наряду с продолжением их совершенствования переходить к следующей ступени — Нияме.

Если Яма означает смерть порокам, то Нияма — возрождение, культивирование нового, естественного, положительного образа жизни и мышления. Нияма также состоит из пяти разделов.

1. Шаоча — внутреннее и внешнее очищение. Этот пункт, как первый пункт Ямы, является основополагающим. Остальные расширяют и дополняют его.

2. Сантоша — развитие довольства, которое культивируется на месте уничтоженной алчности и стремления к удовлетворению соблазнов. Это победа над противоположностями. Ученик достигает уравновешенности, сбалансированности желаний и контролирует их.

3. Тапас — самообуздание, самодисциплина, направленная на создание положительного характера, который вы считаете своим идеалом. Тапас бывает трех видов:

а) Тапас тела — соблюдение необходимых гигиенических процедур, предписываемых йогой, закаливание и тренировка тела (Хатха-йога). Йоги против аскетизма. Аскетизм — это крайность, дисгармония;

б) Тапас речи — говорить только правду, не употреблять бранных слов, не обижать своей речью других, не кричать на людей. Словом, это речь культурного человека. Йоги рекомендуют не реже одного дня в месяц соблюдать абсолютное молчание (Маона). Оптимальный вариант — молчать один день в неделю, в выходной. В этот день старайтесь думать о возвышенном, о природе, космосе и больше бывать на свежем воздухе.

в) Тапас ума — культивирование спокойствия, уравновешенности, радостного, приподнятого настроения, положительных мыслей, эмоций.

4. Свадхья — регулярное изучение литературы по йогой, философии, физиологии. Одним словом, той, что способствует самопознанию, расширяет кругозор. Невежество не имеет начала, но имеет конец. У знаний есть начало, но нет конца.

5. Ишвара-пранидхана — посвящение всего себя великим и малым добрым делам, самоотверженное служение человечеству. Нужно искоренить эгоизм и стремиться к гармонии во всей Вселенной.

Правила Ниямы следует практиковать всю жизнь в делах, речах и мыслях, изучая и внедряя их постепенно, последовательно и регулярно.

Чтобы лучше видеть

Присмотритесь-ка к прохожим. Сколько из них в очках? Каждый третий, наверное. А среди пожилых — и каждый второй. Да что там пожилых. Среди школьников — сколько угодно очкариков. Разумеется, теоретические послышки относительно вопросов, почему портится зрение, весьма сложны и занимают много места. А вот простейшие упражнения для сохранения и улучшения зрения мы попробуем вам предложить. И это будут не простые упражнения, а те, что разработали йоги. Да, да, именно йоги. Многие полагают, что гимнастика йогов тренирует лишь тело. Представьте, она тренирует и многие органы — в том числе и органы зрения — глаза.

Упражнения для глаз хатха-йога заключаются в основном в фиксации зрения на различных точках и некоторых движениях глазами, яблочками и веками. Йоговские упражнения для глаз способствуют восстановлению нормального зрения, причем независимо от характера имеющихся нарушений — близорукости или дальнозоркости. Успех зависит от воли занимающихся и прилагаемых усилий.

Распространено мнение, что в пожилом возрасте предпринимать какие-либо попытки к восстановлению зрения с помощью упражнений бесполезно. Это не так. Разумеется, придется затратить больше труда, чем в более молодом возрасте. Улучшение наступает медленно, но при упорных тренировках наступает обязательно.

Йоги считают, что глаза потребляют 50 процентов биоэнергии, приходящейся на

жизнедеятельность всего организма. Поэтому даже йоги с отменным зрением выполняют различные варианты Тратака (фиксации взгляда). Это, кстати, является и самой важной и надежной профилактикой ухудшения зрения с возрастом.

Следует иметь в виду, что функционирование глаз во многом зависит от положения дел во всем теле, в первую очередь, от состояния нервной системы и обмена веществ. Поэтому наряду с упражнениями для глаз необходимо поддерживать общее здоровье организма, выполняя асаны, пранаямы и очистительные процедуры.

Упражнения для глаз лучше выполнять дважды в день. Фиксацию взгляда на кончике носа, на межбровном промежутке, различные движения глазами лучше производить утром или днем. Фиксацию на пламени свечи лучше осуществлять вечером. Упражнения для отдыха зрения и поочередную фиксацию на кончике пальца и на горизонте или на кончике носа и на горизонте можно практиковать в любое время.

При занятиях дважды в день достаточно отводить каждый раз по 10 минут. Однако при наличии времени с большой пользой можно заниматься дольше и чаще.

Упражнения можно делать лишь до тех пор, пока они выполняются легко. Нельзя доводить себя до сильного утомления. После упражнений для отдыха — расслабления глаз, если они применялись отдельно, можно выполнять любую работу. Если же проделывались любые другие упражнения, необходимо по крайней мере ми-

нут 20 воздержаться от чтения, просмотра телевизионных передач и другой утомляющей зрение деятельности. Итак, гимнастика йогов для глаз.

РАССЛАБЛЕНИЕ ГЛАЗ

Встать или сесть спокойно и устойчиво, можно лечь на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света.

Закрывать глаза и расслабить веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Прочувствовать, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах.

Лицо и тело также пусть расслабляются. Это даст дополнительный отдых, но все внимание сосредоточено на релаксации глаз. Чувство тепла и тяжести должна сменить легкость, невесомость, а в дальнейшем — полная потеря ощущения глаз.

Время расслабления не ограничено. В промежутке между другими упражнениями для глаз оно может составлять 20—40 секунд, выполняемое само по себе, — 3—5 минут. Расслабление можно практиковать в любое время.

ФИКСАЦИЯ ВЗГЛЯДА НА МЕЖБРОВНОМ ПРОМЕЖУТКЕ

Сфокусировать взгляд в пространстве между бровями. Если сразу не получается, можно закрыть один глаз, а другим рассматривать линию перехода переносицы в верхний край глазной впадины. Затем поменять глаза и, наконец, смотреть двумя глазами в найденную среднюю точку.

Смотреть в межбровный промежуток спокойно и без

напряжения. Голову вверх не поднимать, держать прямо.

Первое время будет трудно задерживать взгляд между бровями более чем на несколько секунд. В этом случае надо повторять упражнение несколько раз. Постепенно довести время выполнения до нескольких минут.

Расслабить глаза.

ЭФФЕКТ. Помимо общего укрепляющего воздействия на глаза фиксация взгляда на межбровном промежутке в гораздо большей мере, чем остальные упражнения, способствует развитию навыков мысленной концентрации и сосредоточения. Это очень важно для дальнейшего совершенствования в йоге.

МАССАЖ ГЛАЗ

Сесть прямо на стул и установить на столе локти.

Не отрывая локтя, соединить ребра ладоней и мизинцы и опустить голову, чтобы ладони легли на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы.

Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, ладони лишь прикасаются к глазам.

Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, поглаживание и вибрацию.

Выполнять от 1 до 3 минут. Хорошо, если возникнет ощущение тепла в глазах.

Расслабить глаза. Если получится, прикоснуться к ним кончиками указательных пальцев и, ощутив в пальцах тепло, прочувствовать, как это тепло и Прана передается из пальцев в глаза.

ЭФФЕКТ. Массаж глаз вызывает активную циркуляцию в них крови, стимулирует нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению.

Г. ДЕМИРЧОГЛАН,
профессор.

ИЗ ПОЧТЫ ВЕСТНИКА

ТАБЛЕТОК ОТ ГРИППА НЕТ

Вопрос. Сейчас самая гриппозная погода — сыкость, повышенная влажность. Риниты, бронхиты, ОРЗ — эти простудные напасти доставляют массу неприятностей. Но грипп надолго выводит из строя. Как быстрее выгнать из себя этот вирус?

Ответ. Многие люди путают ОРЗ с гриппом. И сами начинают принимать меры, которые в итоге принесут только вред, а не скорое выздоровление. Как же отличить грипп от ОРЗ?

Если заболевание проявляется постепенно, в такой последовательности — недомогание, заложен нос, насморк, покраснели глаза и нос, появилось

сначала болезненное глотание, а потом кашель, слабость, повышенная температура до 37,5 градусов, головная боль — это ОРЗ. А если заболевание началось остро, и среди полного здоровья вдруг — озноб, температура в первый же день до 40 градусов, головная боль — нестерпимая, глотание очень болезненное, резкая слабость, позже стеснение в груди, кашель и потом уже насморк — то это грипп.

В этом случае жаропонижающие таблетки и от головной боли — аспирин, анальгин и другие — принимать не советую. Бесполезно и даже

вредно. Температура все равно будет подниматься. От гриппа лекарств нет. И высокая температура говорит о том, что организм наш сам борется с гриппом. Определенные механизмы повышают температуру тела для борьбы с вирусом.

Он погибает в крови человека при температуре тела выше 40 градусов. Поэтому высокую температуру надо выдерживать, она сама спадет. Больной пропотеет, наступит общая слабость, и на 3-й, 4-й день — выздоровление. Погибший вирус гриппа вызывает в крови человека антитела, против вируса вырабатывается иммунитет. Я лично перенес грипп аж в 1918 году и больше никогда у меня его не было. (Окончание на 14-й стр.).

В возрасте 111 лет... он запил

Мы продолжаем публиковать наиболее интересные отрывки из книги известного израильского врача-натуропата Махаэля Горена «Путь к здоровью и долголетию». Сегодня разговор о людях, которые далеко перешагнули за порог наших представлений о долголетию.

Что значит старость не только в смысле количества прожитых лет, но и в качественном отношении? Мы имеем в виду способность наслаждаться жизнью, вкушать ее бесценные блага до последних дней жизни. Ответ на этот вопрос дают нам биографии долгожителей, изученные такими известными авторитетами, как Легран, Хофланд, Ролстин и другие авторы научных трудов о проблемах здоровья и питания.

Возьмем из них лишь несколько случаев, которые могут служить примером полноценной жизни до самого конца. А читатели пусть выберут для себя, каждый в отдельности, подходящий образец для подражания.

В 1724 году в Венгрии умер Ксартен в сказочном возрасте 185 лет! Сыну его было в это время 95... В 1670 году в Йоркшире (Англия) — умер Дж. Дженкинс в возрасте 169 лет. Другой англичанин, крестьянин Томас Парр, прожил 152 года, тяжело работая всю свою жизнь на ферме. Его случай особенно широко известен потому, что в 120 лет он вторично женился на вдове, с которой прожил 12 лет, и, по утверждениям соседей, «так и не рассказал ей, сколько ему лет». Парр пережил девять английских мо-

нархов, а умер он от излишества гастрономического толка. Знаменитый хирург Уильям Гарвей (1578—1657), который производил вскрытие, не нашел в его организме никаких патологических изменений, связанных со старостью.

Жозеф Соррингтон умер в Норвегии в возрасте 160 лет, оставив после себя молодую вдову и много детей: старшему сыну было 103 года, а младшему — 9 лет.

Ролстин приводит историю одного венгра по имени Жан Ровель, который, если и не занял первое место по долголетию, несомненно держит первенство по продолжительности супружеской жизни: он прожил со своей женой Саррой в брачном союзе 147 лет. Умер Ровель в возрасте 172 лет, когда его жене было 164.

Другой интересный случай представляет собой норвежский матрос Дракенберг (о нем рассказывает Легрен). Этот человек, который умер от пьянства в 1772 году, попал в плен к арабским пиратам, когда ему было 68 лет. После 15 лет рабства Дракенберг, получив свободу, снова вернулся к своей легкой профессии моряка — в 90 лет. Женился он в 111 лет и после смерти жены хотел жениться вторично, но этот брак не состоялся. Воз-

можно, это и была причина, по которой он запил.

Знаменитый французский писатель Анри Барбюс в бытность свою на Кавказе, рассказал о некоем Шаповском. Он жил недалеко от Сухуми и утверждал, что ему 140 лет. Барбюса поразили хороший вид этого старика, его подвижность, живость взгляда. Его третьей жене было тогда 82 года, а младшей дочери — 26. Это значит, что, когда его жене было 56 лет, а ему 114, они еще были способны производить потомство. Как тут не вспомнить патриарха Авраама, у которого родился сын Ицхак, когда ему было сто лет, а его жене Сарре — девяносто.

Нет никаких оснований не верить этому рассказу, когда мы встречаем современника, ставшего отцом в 110 лет. Возможность мужчины оплодотворять в этом возрасте не подлежит сомнению. Чудесной кажется лишь беременность Сарры, но вот перед нами живой пример, когда женщина забеременела на 56-м году жизни. Известно, что в библейские времена люди были здоровее и жили значительно дольше.

В Книге Бытия рассказывается также о том, что после смерти Сарры Авраам женился на Кетуре, и, кроме жены, у него еще были наложницы, родившие ему шестерых сыновей. Они потом стали родоначальниками известных кочевых племен на Аравийском полуострове.

Мы не сомневаемся в достоверности всех этих фактов, зная бесчисленное количество долголетних современников.

Примеры долголетия собраны в различных частях цивилизованного и нецивилизованного мира. В Израиль, например, где написана эта книга, среди других репатриантов прибыли жители крайне отсталого Йемена, и среди них значительное число мужчин и женщин в возрасте ста лет и больше. Эти старики вынесли все тяготы исключительного по трудностям 100-километрового перехода от своей горной местности до Адена, через пустыни и вражеские земли.

Моя знакомая, г-жа Курис рассказала мне о своей родственнице, г-же Лерер, из города Нес-Циона, которая скончалась в возрасте 112 лет. Почти до самой смерти она ходила пешком из Нес-Циона в Беэр-Яков, чтобы навестить своих внуков. В 104 года она танцевала «казачок» на свадьбе одного из своих правнуков, и танцевала так, что ей могли позавидовать молодые...

Разумеется, каждый, прочитав эти строки, вправе спросить: а что нужно, чтобы прожить долго? Есть три непреложных фактора: наследственность, воля к жизни и, наконец, философское отношение к ней или сильная вера.

Стоит назвать и еще одно непреложное условие — здоровый образ жизни. Человек может прожить гораздо дольше, чем это принято считать. Лично от каждого зависит обретение им долголетия.

СОВЕТЫ ВРАЧА

ЕСЛИ БОЛИТ ГОЛОВА

То и дело слышишь вокруг: «Ах, голова болит!». Ничего удивительного: практика показывает, что головными болями страдает едва ли не две трети населения. Наиболее частая при этом причина — вегетососудистая дистония мозговых артерий с их спазмами, которые проявляются приступами мигрени.

Можно ли с этими болями бороться, не принимая лекарств? Безусловно. Стратегический план здесь — регу-

лярные занятия физическими упражнениями.

Однако можно порекомендовать и сиюминутное средство.

Итак, сядьте поудобнее на стул, расставьте пошире ноги, представьте себя в теплой ванне.

1. Поглаживания расслабленными ладонями лба — от переносицы к вискам до ушей, мизинцы при этом скользят по бровям. Говорите себе: «Я спокоен. Я совершенно спокоен...».

2. «Умывание лица». Поглаживания от темени к подбородку, мизинцы скользят по носу, губам. Большие пальцы перед ушами, по скулам, за ушами — к шее. Повторяйте: «Никаких тревог...».

3. Точно такие же поглажи-

вания от темени по затылку к шее — к плечам. Повторяйте: «Я совершенно спокоен...».

4. Глубокие поглаживания шеи слева и справа ладонью противоположной руки. Подталкивайте массирующую руку ладонью свободной руки. Повторяйте: «Сосуды мозга расслабляются...».

5. Таким же образом промассируйте правое и левое надплечья, стараясь достать пальцами массирующей руки края лопатки. «Мои руки становятся теплыми...».

6. Займитесь теперь левым и правым плечевыми суставами, массируя их сначала круговыми поглаживаниями, а затем и разминая, захватив ладонью. «Мои ноги теплеют...».

7. Поглаживания ладонями

затылка — от позвоночника к шее. «Голова становится легкой...».

8. Промассируйте попеременно круговыми движениями область правого и левого лучезапястного сустава. «Мне хорошо. Я отдыхаю...».

В заключение несколько советов. Обязательно производите при массаже те фразы, которые мы рекомендуем: аутотренинг — неплохое добавление к процедуре.

Наждое упражнение длится 8—10 секунд.

Наконец, после массажа хорошо смазать верхнюю часть губы (около носа) духами или маслом, содержащим жасмин, розу.

В. СЕРГЕЕВ,
кандидат
медицинских наук.

Получив бандероль с вестниками «ЗОЖ», я подумала: «Это просто чудо, что они пришли». Радости моей нет границ. Выпуски «ЗОЖ» в «Советском спорте» всегда были для меня очень дороги. Они помогали и помогают мне советами. Много полезного я почерпнула для себя в борьбе с недугами, с подступающей старостью.

Благодаря страничкам «ЗОЖ» я познакомилась с прекрасными людьми. Завязалась переписка. Так, например, с Т. Богдановской переписываемся уже четвертый год. Не теряю надежду на личную встречу. По мере сил и возможностей стараюсь помогать людям, которые пишут в рубрику «Отзовитесь».

Очень жаль, что сейчас уже не могу выписывать «Советский спорт». А вестники «ЗОЖ» все сохраняю. Они помогают укреплять здоровье, повышают настроение, наполняют бодростью.

Поддерживаю ваш разговор для нас в вестнике № 20. «Так и будем жить в 1994 году. Они нам собачью жизнь, мы им — индивидуальное противостояние. Так и победим!».

Тюменской обл., Викуловско-
го р-на, ул. Советская, д. 15,
Гончаровой Александре Ва-
сильевне.

Вестник читаю от корки до корки. С нетерпением жду каждого номера. «ЗОЖ» — это мой друг и советник. В каждом номере нахожу что-то полезное для себя.

Спасибо за публикацию о Порфирии Корнеевиче Иванове. Благодаря его методике я очистила суставы. Теперь ноги не болят, да и за последние 5 лет я не болела ни разу, а если простужусь, то обливаюсь холодной водой, хожу босиком по земле, по снегу и вылечиваюсь буквально за 2—3 дня.

Адрес: 423000, Татарстан,
г. Нурлат-Октябрьский, ул.
Советская, д. 70, кв. 16. Ник-
матуловой Розе Александров-
не.

Приятельница принесла мне вестник «ЗОЖ», в котором печатаются заседания клуба «Белых ворон». Это же чудо! Это же очень хорошо, особенно для тех, кому за 50. Хочу внести свою лепту в клуб и предлагаю несколько рецептов, проверенных на личном опыте.

Лечение ангины. В середине цветения картофеля набрать цветов, высушить, но не на солнце, а просто на воздухе. При обострении болезни заваривать полную ло-

жку сухих цветов на один стакан кипятка, укутать его, настоять в течение 40 минут. Полоскать горло теплым настоем.

Рецепт от болей в суставах. 200 г сухой горчицы, 400 г парафина хорошо перемешать и натирать больные места. Затем повязать их шерстяным платком.

Скорлупа от яйца, мелко истолченная в муку, хорошо помогает заживлять переломы, трещины на костях. Пить порошок надо утром натощак по 1 чайной ложке.

Адрес: 302001 г. Орел, ул.
Розы Люксембург, д. 54, кв.
88. Родионовой Людмиле Фе-
доровне.

Мое первое знакомство с выпусками «ЗОЖ» началось благодаря второй страничке газеты «Советский спорт» еще в 1988 году. Тогда же я и встал на новый для себя путь. Но в 1994 году из-за дороговизны с газетой пришлось расстаться. И очень замечательно то, что в свет вышел вестник «ЗОЖ». С первого номера я с ним не расстаюсь.

Постоянно интересуюсь письмами в клубе «Белых ворон». И захотел поделиться своими мыслями.

Судя по письмам, проблема одиночества молодых людей, избравших путь к физическому и духовному совершенству через жизнь в согласии с природой, становится все острее. Она касается многих, поэтому у меня возникло предложение, открыть в вестнике клуб знакомств, в котором сторонники здорового образа жизни получают шанс найти

1 друг друга.

Есть такая народная мудрость: «Начинай всякое дело с самого себя». Следуя этой истине, немного расскажу о себе. Мне 25 лет. Рост 170 см. Холост. Не пью, не курю. По утрам ежедневно занимаюсь зарядкой. Четвертый год исповедую принципы раздельного питания по Шелтону, а также использую рекомендации Н. Семеновой. Интересуюсь натуропатией, фитотерапией, различными оздоровительными системами. Обожаю природу, люблю совершать пешие прогулки по лесу, играть в теннис, футбол. Хотел бы познакомиться с девушкой, которая разделяла мои взгляды на здоровый образ жизни, хотела бы создать семью и воспитывать детей. В том, что такие девушки есть, меня убеждает почта вестника.

Буду рад познакомиться с девушками в возрасте 18—25 лет, желательно проживающими в Москве или Московской области.

Адрес: 141007, Московская обл., г. Мытищи, ул. Калининградская, д. 16, кв. 32. Козаченко Олегу.

Вестник «ЗОЖ» — потрясающая вещь! Говорить о нем могу только в превосходной форме.

Я — начинающий врач. В этом году окончил Архангельский мединститут и исполняю желания возвращать людям здоровье, молодость, радость жизни. И немалым подспорьем в моей работе будет ваш «ЗОЖ». Мне удалось заинтересовать некото-

Почему я вам
расскажу, на
нашей плете я
ым человеком.
пыт притворитс
ибудь.

Больше 20 лет
ли в поликлинике,
боли, ангина... В
те у невропатоло
лечения не помо
щем обычная ист
3 года назад пр
выпуске «ЗОЖ»
котором один чел
ся опытом оздор
помощью систем
ва. И почему-то з
на меня подейст
подумала: «Поче
люди вылечива
корчусь от боли?
на балконе (живу
же), подышала в

Адрес 16451
ская обл, Севе
К. Марка, Д.
Подшивову
чеславовчу.

«Дет
дело
мен
ностл

врачей нашей больницы вестником — они наши интересным и полезным. Всех больных, с которыми я общаюсь и которые выписке из больницы даю советы по профилактике болезней, я тоже отсылаю к страницам «ЗОЖ». И очень рад, что многие из них уже подписались на него на 1994 год. Тот, кто становится вашим читателем, уже не может смириться с жизнью, полон болячек и недугов. И чем больше будет ваш тираж, чем большее количество людей станет вашими читателями — тем больше здоровья и счастья будет на многострадальной Руси.

Адрес: 164514 Архангельская обл., Северодвинск, ул. К. Маркса, д. 61, кв. 93. Подшивалову Анатолию Вячеславовичу.

«Детка» сделала меня счастливым

Почему я вам пишу? Хочу рассказать, как благодаря вашей газете я стала здоровым человеком. Может, мой опыт пригодится еще кому-нибудь.

Больше 20 лет мучили боли в пояснице, головные боли, ангина... Была на учете у невропатолога. Никакие лекарства не помогали. В общем обычная история. И вот 3 года назад прочитала в выпуске «ЗОЖ» письмо, в котором один человек делился опытом оздоровления с помощью системы П. Иванова. И почему-то это письмо на меня действовало. Я подумала: «Почему другие люди вылечиваются, а я корчусь от боли?». Я вышла на балкон (живу на 5-м этаже), подышала воздухом, а

затем в ванной облилась холодной водой из таза. У меня всегда были холодные ноги, а тут они стали теплыми.

С тех пор я обливаюсь дважды в день и стараюсь выполнять все 12 заповедей «Детки». Я перечитала книги Семеновой, Шелтона, Брэгга и стала по-настоящему трудиться, чтобы быть здоровой. К врачам больше не хожу. Боли исчезли, перестала чувствовать перемену погоды. Если возникает головная боль — снимаю массажем. Периодически голодаю. В общем, стала практически здоровым человеком. Хожу в сауну, перестала мерзнуть. Суставы, позвоночник стали подвижными. Не чувствую возраста, хотя мне 57.

Многие просто ищут таблетку, чтобы проглотить и стать сразу здоровым. А работать для своего же здоровья — лень. Это очень тяжелый труд — заставить себя ни брать ничего в рот с 20 часов вечера и до 11 утра. Трудно, но нужно. А какое счастье — быть здоровым. Как приятно чувствовать свое тело и дух чистыми и здоровыми. И настроение тогда прекрасное. Становишься добрым.

Все зачитываются детективами об убийствах и ужасах, а я интересуюсь литературой о здоровом образе жизни. Даю книги сослуживцам. Все знают, но почти никто ничего не делает. Хотя больные есть в каждой семье.

Адрес: 62644, г. Нижневартовск, пр. Победы, д. 21-а, кв. 28. Манец Л. П.

Отзовитесь!

Хочу освоить растяжку, но мне уже 22 года. Есть ли шансы? Гимнасты, акробаты, каратисты, отзовитесь!

Адрес: 426004, Ижевск, а/я 867. Г. Н.

Мне 36 лет. С 1970 года у меня болят почки. Диагноз: хронический гломерулонефрит. В настоящее время

часто беспокоят головные боли. С середины июля 1993 года у меня опухли ноги от ступней до колен. Кто-то говорит — подагра, кто-то — отложение солей, или избыток мочевой кислоты. Болят ноги в коленях, а также кисти рук и запястья.

«Белые вороны», помогите, если знаете, как лечить эту болезнь. Буду очень признательна. И еще у меня двухсторонняя тугоухость (заболевание слухового нерва). Тоже не знаю, что делать.

Адрес: 121467, г. Москва, ул. Молдавская, д. 8, кв. 53. Сенерскому Сергею Филипповичу.

Моему сыну 33 года. Болит эпилепсией. Испробовали много способов лечения — ничего не помогает. Страшно другое: никому не нужен человек с такой болезнью. Может, кто знает способы лечения заболевания?

Адрес: 625025, г. Тюмень, ул. Восстания, д. 13, кв. 57. А/я 1724. Хохловой Г. И.

Хотим переехать в Россию на постоянное место жительства. Муж работает шофером, я — на обувной фабрике. Двое детей. Наша семья трудолюбива. Если кто-то знает, куда можно приехать, сообщите.

Адрес: 712002, Узбекистан, г. Фергана, ул. Димитрова, д. 27. Топорновой Ирине.

Выпуски «ЗОЖ» и клубы «Белых ворон» в «Советском спорте» всегда воодушевляли меня и заряжали оптимизмом.

По отношению к спиртному я всегда была «белой вороной», а вот со спортом никак не получается. Работаю в школе учителем. Проведу 7 уроков, допоздну до постели, рухну — и все. Ни рукой, ни ногой не могу шевельнуться — какой тут спорт. У меня пятеро детей, и я их воспитываю одна. Так что собой заниматься некогда.

Очень хотела бы жить и работать в какой-нибудь глухой деревне... «Белые вороны», посоветуйте, как жить в таких условиях? Как избавиться от усталости и постоянной душевной боли?

Адрес: 187773, Ленинградская обл., Подпорожский р-н,

п. Курба, Кулешовой Галине Викторовне.

Пишу в надежде, что кто-то поможет мне излечиться от язвенного колита. Пока каждый год лежу в больнице, живу на таблетках и травах. Хотела бы голодать, но врачи говорят, что нельзя. Заранее благодарна за помощь.

Адрес: 111334, г. Москва, ул. Мартеновская, д. 19/38, кв. 177. Комаровой Александре Григорьевне.

Мне 47 лет. Год назад перенесла инсульт. Левая рука не работает, нет чувствительности в пальцах. А тут еще появились приступы эпилепсии. Очень прошу, кто знает народные средства от этих болезней, напишите.

Адрес: 620141, г. Екатеринбург, пр. Теплоходный, д. 9, кв. 78. Титаренко И. Б.

В свое время вы печатали нетрадиционные методы лечения варикозного расширения вен. К сожалению, я эту газету не сохранила. Может быть, кто-то из «белых ворон» знает рецепты лечения?

Адрес: 618290, г. Губаха, Пермской обл., ул. им. газ. «Правда», д. 45, кв. 12. Акинову В. А.

Может быть, кто-нибудь посоветует способы лечения хронического гепатита. Я еще молода и у меня ребенок.

Адрес: 440056, г. Пенза, ул. Терешковой, д. 6, кв. 15. Киселевой Светлане.

Я инвалид II группы. Много лет болею ревматизмом, полиартритом в тяжелой форме. Прошу откликнуться тех, кто сможет помочь мне приобрести корень борца.

Адрес: 454078, г. Челябинск, ул. Южный бул., д. 24, кв. 53. Попкову Алексею Михайловичу.

Год назад (4 февраля) в клубе «БВ» в «Советском спорте» было опубликовано мое письмо. Очень много

людей откликнулись на него. Давала советы, рекомендации, рецепты. И конечный результат — в течение года я всего раз была на приеме у врача. Самочувствие удивительно хорошее, все недуги исчезли. Я хочу поблагодарить через газету Ю. Комарову из Владивостока, И. Зубкову из Казани, И. Шибанкову из г. Видное, И. Винку из Копейска, В. Корюдинову из Режа, Эру Иванову из Воркуты и многих других. Теперь у меня другая просьба: мой шестилетний сын страдает эпилепсией и не только ночным. Может быть, кто-нибудь посоветует что-нибудь. Парню ведь скоро в школу.

И еще. Хочу познакомиться с людьми, ведущими здоровый образ жизни для общения, обмена опытом, поисков новых форм оздоровления.

Адрес: 426006 Ижевск, г/н Строитель, д. 71-а, кв. 19. Шамшуриной В. Г.

Написать вам заставила безысходность, отчаяние. Мне 24 года, и вот уже на протяжении 3-х лет я болею страшной болезнью, которая «сосет» из меня все силы, не дает мне жить нормально. А самое страшное то, что я не знаю точного диагноза.

У меня маленький ребенок. Что делать, как жить дальше — не знаю. Не могу ничего есть, даже яблоко — возникает дискомфорт в желудке и тошнота. И так каждый день. А теперь еще голова кружится, тяжесть по всем теле.

Жизнь превратилась в сплошной ад. Не знаю, как жить дальше.

Адрес: 432072, г. Ульяновск, б-р Пензенский, д. 19, кв. 110. Дыченко Маргарите.

Мне 16 лет. Очень бы хотелось иметь друзей по переписке. Я учусь в 10-м классе. Отвечу на каждое письмо.

Адрес: г. Казань, 47, ул. Д. Давыдова, д. 84, кв. 1. Стаценко Надежде.



Российская гусеница

«...Себе взял плохое и холодное»

Имя Порфирия Корнеевича Иванова еще при его жизни начало обрести легендарность. Ибо вся долгая жизнь этого удивительного человека была необычной и для многих непонятной. Интерес к личности Иванова возрос после ухода его из жизни. О нем говорят и пишут на разные лады.

Чем так прославился и привлечен к себе всеобщее внимание Порфирий Корнеевич, названный в народе Учителем? Он создал и испытал на практике систему природной закалки-тренировки, своеобразную методику оздоровления «Детка», состоящую из 12 пунктов-правил. Мы опубликовали ее с разъяснениями в 16-м и 17-м вестниках «ЗОЖ».

Эта система не только помогает человеку выжить в тяжелой экологической обстановке, восстановить и сохранить свое здоровье, но и является практическим путем к эволюции сознания человека и его духа. Читателям вестника наверняка небезынтересно узнать необычную и удивительную судьбу самого П. К. Иванова.

20 февраля 1898 года в селе Ореховке Луганской области родился мальчик. По святцам того дня дали ему имя Порфирий — Паршек.

«Наша семья состояла из одиннадцати душ. Из них — девять детей и мать с отцом, а Паршек — самый старший из всех пятерых сыновей. Отец, Корней Иванович, всю свою жизнь проработал в шахте, он был ручного труда зарубщик. Разве эти руки могли нас всех прокормить? Тогда шахтеров презирали.

Моя мать, Матрена Григорьевна, занималась по дому — пряла и ткала людям. Все лежало на матери... Жили материально очень бедно — на заработанные гроши семья существовать не могла».

Нищенское детство было согрето дедушкой, который брал любимого внука во все свои дороги, а по пути рассказывал, как неодинаково живут в природе бедные и богатые люди.

Одаренный проницательным умом и жизнерадостным характером, Паршек рано познал суровую реальность жизни, зло и несправедливость, ненависть, которую сеяли между собой сами же люди. Он прошел большой и тяжелый жизненный путь. В 12 лет пришлось оставить школу и за гроши идти на поденщину. 15-летним юношей спустился он в шахту, где «все специальности вручную прошел», работая по 14—17 часов в сутки, ночуя вместе с шахтерами в черной, прокопченной казарме на нарах.

Когда началась война с Германией, он на Штеровском военном заводе стал работать аппаратчиком: набивал снаряды аммоналом. Но по оговору скоро был уволен. Подошел 1917 год. Паршека призвали на службу в царскую армию, однако воевать не пришлось: «Царя с престола скинули».

В 20 лет женился на сельской де-

вушке Ульяне Федоровне Городовитченко, племяннице Александра Пархоменко. У них родилось двое сыновей. Старший погиб на фронте в Отечественную войну, а младший, Яков, сейчас живет в отчем доме в Красном Сулине.

В гражданскую войну, в годы после революционной неразберихи в стране Паршек всей душой и сердцем был на стороне бедняков. Много сменил специальностей, но капитала не нажил. Понял, что честным трудом разбогатеть невозможно. В своих воспоминаниях он рассказывает, что жил тогда, как и все люди: пил, курил, ругался, играл в карты. И заболел однажды какой-то непонятной болезнью. У него отнялись руки и ноги. С трудом, но избавился от напасти. Мучили частые ангины, кашель, дело доходило до туберкулеза.

Хотел учиться. Но заботы о семье, о заработке не давали такой возможности. Жажда знаний искала выхода в самообразовании.

Уже в возрасте 35 лет, когда за плечами имелся немалый жизненный опыт, Иванов задумывается над вопросом жизни и смерти: «Почему же так получается, что живет человек в теплом доме с удобствами, кушает сладкую и жирную пищу, одевается в фасонную одежду, а заболевает и умирает на веки веков? В чем дело?». Казалось бы, надо жить и жить, а люди болеют и умирают.

«Природою озарилось сознание» и подсказало ему, что люди так тяжело живут, болеют и умирают из-за своей зависимости от куска хлеба, тряпок и стен дома, потому что разорвали живую связь с Природой, отгородились от нее, ушли от ее суровых условий и стали воевать с нею.

Надо человеку не уходить от Природы, не прятаться в доме и не делать из нее врага. А надо Природу полю-

бить как свою родную мать, открыться ей всем телом и душой всеобъемлющей, сделав из нее друга.

В жизни Паршека происходит крутой поворот. До 35 лет он жил, как и все люди, — зависимо. А теперь решил изменить свою жизнь: «От одной жизни отказаться, а другую принять». Следуя этой новой и небывалой Идее жизни без потребностей, он решается пойти в Природу «открытым телом», постепенно раздевшись до трусов и разувшись...

Надо было иметь высокое сознание, адское терпение и великую любовь к природе, чтобы одному, ничем не защищенному, голому и босому, выйти перед всем человечеством и противопоставить себя всему тому, что было до этого.

«Я с людьми поделился. Им оставил их теплое и хорошее, а себе взял самое плохое и холодное. Я пошел по Божьей дороге — хуже дороги не может быть для человека. Это дорога моя. Мне все страдание отдает Природа. Я оторвался от мира, меня мир не полюбил — выгнал вот от себя. Я в своей форме не понравился, чтобы вместе с ними быть и их намеченное строить».

Но сама Природа вела Иванова по этому новому и небывалому пути, учила и помогала. Порфирий Корнеевич заслужил у Природы свое здоровье. Больше он уже не простуживался и не болел. Природа дала ему свои силы естественного характера, в его теле пробудились живые чувства. Этими силами он исцелял тяжелейших больных.

Но большинство людей не понимало его Идею и не принимало, считая: «Чудит человек!» Врачи в феврале 1936 года ставят Паршеку диагноз: «Хроническое душевное расстройство в форме шизофрении». Ему дали первую группу инвалидности, отняли все права... Природа хранила его, а люди посчитали его сумасшедшим.

Много выпало на долю Иванова страданий: ему не разрешали принимать больных, нуждающихся в помощи людей, забирали в милицию, сажали в тюрьмы и психбольницы. Где он только не побывал, чего только не перенес за 12 лет неволи в общей сложности в тюрьмах и спецбольницах.

«Это надо тысячу раз умереть, а я жил и буду жить вечно» И он не только жил, но с великой любовью к людям, с великим терпением и состраданием отдавал свои силы и здоровье всем, кто обращался к нему за помощью.

«Я болею за больного, душу и сердце его знаю, хочу ему помочь, через свои руки током убиваю его боль».

К Учителю обращались за помощью и сами врачи, и заключенные. Он никогда никому не отказывал, а все, что получал с воли (посылки, денежные переводы), раздавал людям, и всегда был очень вежливым.

Только такому человеку было под силу практически проложить в Приро-



Фото из семейного альбома. В центре: Порфирий Корнеевич Иванов и Валентина Леонтьевна Сухаревская у Дома здоровья.

по этот путь и оставить людям свою идею — «Детку», 12 правил природного оздоровления человека. Человек через свое сознание шаг за шагом, из дня в день практически делает то, чему учит Учитель. Поэтому «Детка» это выход из тупика, простой и доступный всем людям.

В 1954 году к Учителю в Красный Сулин приехала очень больная женщина — Валентина Леонтьевна Сухаревская. У нее были тяжелые заболевания: эпилепсия, менингит, тромбоз, флебит. И никто не смог ей помочь, пока не принял ее Учитель и она не стала жить по его совету. Промучилась женщина 20 лет, а после этого болезни ушли. Эта простая неграмотная колхозница разделила впоследствии все тяготы пути с Учителем.

В 1974 году умерла Ульяна Федоровна. Перед смертью она просила Валентину не бросать Учителя, беречь его и ухаживать за ним. Учитель переезжает из Красного Сулина на хутор Верхний Кондрючий к Валентине. Здесь они построили каменный дом, который назвали Домом здоровья. Сюда ехали люди со всех концов страны. Это очень беспокоило власти. Не раз они накладывали запреты на приезд людей к Учителю, а его самого в ноябре 1975 года поместили в Новошахтинскую психбольницу. Учитель чуть не погиб. Спасли хуторяне, взяв под расписку умирающего 77-летнего старика. И снова природа сохранила его.

В феврале 1982 года в журнале «Огонек» вышла статья С. Власова «Эксперимент длиной в полвека». Мир узнал

об удивительном человеке и его уникальном практическом полувековом опыте, о природном учении обновления человека. Власти вынуждены были снять запрет под напором общественного мнения. Но летом того же года они взяли с Учителя расписку о невыезде с хутора и о том, что он не имеет права ходить дальше 30 метров от калитки. Если сделает лишний шаг — грозили поместить в «дом распределения», откуда возврата нет.

Благодарные последователи разнесли весть об Учителе по всей земле. Имя Порфирия Корнеевича известно во всех уголках земного шара. Сегодня читаются лекции, проводятся конференции, посвященные Идее бессмертия, Идее независимости человека в Природе.

Жить без тюрем и больниц

Моя жизнь с детства сложилась не очень хорошо: отец здорово пил и, выпивая, наливал понемногу и мне, мальчишке. Так что с раннего детства я пристрастился к алкоголю и табаку. А в 16 лет уже попал за драку в колонию несовершеннолетних. Получил три года, которые отбыл полностью. Так я окунулся в преступный мир, стал жить среди «блатных», конечно, по их законам.

После освобождения устроился на работу к отцу, появились деньги, пить стал еще сильнее. Опять совершил преступление, но последствий удалось избежать — призвали в армию. Надеялся, что армия меня исправит — не тут-то было. И в армии также продолжал пить. Закончилось тем, что я в пьяном состоянии избил солдата, за что снова получил три года, но уже строгого режима.

Вскоре после освобождения женился. Появилось двое детей. Но пил по-прежнему. Узнав, что в Тюмени есть курсы отрезвления по Шичко, прошел их, и около года не курил и не пил. Но постоянно чувствовал неудовлетворенность жизнью.

Случайно услышал лекцию об Идее Учителя Иванова. Я ее воспринял сразу, как будто всю жизнь искал это. После лекции сразу вышел на снег. А когда ехал домой, подумал: приеду, выйду на улицу и обольюсь. Так и произошло мое второе рождение.

Я стал смотреть на все по-

другому. Сначала пытался совмещать систему Учителя с теорией Шичко, тем более что, был уже среди активистов этого движения — трезвенников. Но позже пришел к выводу, что Идею Учителя нельзя совмещать ни с чем, она неделима. И если пьющий человек примет Учителя в сердце, то никакие курсы ему уже не потребуются. Я прочитал у Учителя: «Надо учиться учению Иванова, чтоб не попадать в тюрьму и не ложиться в больницу, жить свободно, не лезть на рожон...» и свидетельствую, что это — правда.

А. ГРЕНЦ.

ТЮМЕНЬ.

Мне не нужен

нитроглицерин

Первый инфаркт меня настиг в 1979 году, потом — в 82-м. После третьего инфаркта был четвертый. Четыре раза лежал в реанимации. Каждый день — уколы, таблетки, капельницы — вот такая была жизнь.

С системой Учителя Иванова я познакомился в Ленинграде, поверил в нее и решил начать. Конечно, боялся: ведь в больницах совсем другое говорили. Мол, холодной удар может сделать еще хуже, вообще, можно на тот свет отправиться. Но для меня-то другого выхода уже не было. Я набрал ведро холодной воды, пошел в ванную, но на всякий случай приготовил нитроглицерин — если упаду. Набрался храбрости, закрыл глаза, стиснул зубы, облил себя холодной водой... Стою, не падаю. Наоборот — какая-то радость во мне. Еще

минут пять ждал, когда начнутся осложнения. Ничего не случилось. Я ждал приступа вечером, но и его не было, ночь проспал прекрасно. Утром опять набрался силы воли и облился.

С каждым днем я все больше верил в «Детку». Это была первая победа. Потом через 2—3 месяца я начал сокращать дозы лекарств — поначалу я без них еще боялся. А через полгода сам без врачей отменил себе все лекарства.

Сейчас их не принимаю. На

Фото В. Поздняка.

пенсии, мне 55 лет, но продолжаю работать — строю дачу, таскаю бревна... Пока приступов нет. И еще, 25 лет у меня был радикулит. Испробовал все: иглотерапию, массаж, экстрасенсов, потратил уйму денег. А теперь я о радикулите забыл. Обливаюсь, терплю без пищи и воды по 108 часов еженедельно, прошу Учителя о здоровье. Живу. Думаю так: за этой системой будущее, и хотят или не хотят люди, они все равно придут к ней.

МОСКВА.

В. РОТТ.

КРАТЧАЙШИЙ ПУТЬ К СЧАСТЬЮ

Сегодня мы представляем вам новую науку, которая называется акмеология. Акме, по представлениям древних эллинов, — зенит жизни, время расцвета физических, умственных и творческих способностей человека. Акме совпадает и с пиком сексуальной активности. Взаимосвязь здесь очевидна. Одним словом, акме — это полдень жизни. И нет сомнений, что каждому человеку хочется его продлить. Продлить бесконечно, хотя каждый же и понимает, что это невозможно. Кстати, те же древние греки на могильных памятниках изображали ушедших из жизни соплеменников молодыми и красивыми — в пору акме. Они изображали их такими, чтобы потомки запомнили их на вершине творческого и физического взлета.

Итак, можно ли продлить акме? Судя по всему, можно. По крайней мере акмеология изучает эти возможности и уже дает кое-какие рекомендации. Ознакомьтесь с ними. А мы в свою очередь постараемся продолжить тему в следующих вестниках, связавшись с автором сегодняшнего материала Марксом Тартаковским.

Итак, если мы намерены хоть как-то управлять процессами старения в собственном организме, хотим максимально продлить свое акме, наша сексуальная активность, ее взлеты и снижения, явится самым надежным проверочным тестом. Пока не угасли эротические пристрастия и интересы, пока ваши желания и возможности находятся в разумном гармоническом соответствии, вы молоды. И не считайте прожитые годы.

Конечно, такое счастливое состояние — следствие многих благоприятных условий. Прежде всего генетических, но не только. Достаточно сказать, что активный курильщик «выбывает из игры» за 5—10 лет до того, что ему «на роду написано». Еще он даже почти здоров, то сексуальная активность резко снижена. У мужчин ослабляется эрекция (напряжение члена), и они, даже испытывая желание, не способны к полноценному половому акту...

Небольшие дозы алкоголя могут подстегнуть чувственность, особенно в случаях, когда партнеры не вызывают друг у друга достаточной симпатии. Алкоголь развязывает язык, а значит, в определенной мере и чувства тоже, снижает порог брезгливости и страха за последствия. Все это помогает женщине испытать оргазм. Но беда, если в мозгу закрепляется связь между алкоголем и оргазмом: такая женщина становится чаще всего бес-

пробудной алкоголичкой. И вывести ее из этого состояния гораздо труднее, чем мужчину...

Словом, наша сексуальная активность, залог продления акме, регулируется многими обстоятельствами; но едва ли не самое важное — это проводимость нервных корешков, радикул. И в этом случае нам могут помочь простые упражнения, используемые акмеологией — новой ветвью оздоровительной культуры, которая как раз и состоит в управлении собственным здоровьем.

Огромное активизирующее значение некоторых простых упражнений часто попросту не замечается. И прежде всего это упражнения в висе — на перекладине, на горизонтально растущей ветви дерева; а можно повиснуть — хватом сверху — на стандартной антресоли, обычной в наших блочных и панельных домах.

Очень важно, подтянувшись и опускаясь, завершая движение, всякий раз как бы «повиснуть на позвоночнике»; промежутки между позвонками раздвигаются при этом на доли миллиметра, но тело наше, в целом, становится длиннее на два-три сантиметра. Измерьте свой рост после сна, и вечером, когда позвонки из-за вертикального положения тела сближаются — и вы опять обнаружите эту же разницу в два-три сантиметра.

Но это далеко не весь эффект упражнений на растя-

жение (не только в висе), применяемых в практической акмеологии, воистину чудодейственных. «Обнаружено, что напряжение растяжения является фактом, активизирующим рост тканей. Согласно этому закону, можно возбуждать образование не только мышц, кожи, костей, но даже и сосудов. Можно вырастить густую сеть новых сосудов»... Так писал чудо-врачеватель из Кургана Гавриил Илизаров, член-корреспондент АН СССР, почетный член многих иностранных академий.

«Можно вырастить густую сеть новых сосудов», — но зачем? Глубокое обоснование их чрезвычайной роли дал в книге «Тайная мудрость человеческого организма» замечательный целитель А. Залманов: «Живая материя характеризуется тем, что множество бесконечно малых единиц (коллоидные мицеллы) обладает чрезвычайно большой поверхностью по отношению к объему человеческого тела. Так как средние размеры мицелл в протоплазме составляют около пяти миллионов частей миллиметра, то поверхность, представляемая мицеллами всего тела, безусловно, не менее двух миллионов квадратных метров, то есть двухсот гектаров. Более ста тысяч километров капилляров на двести гектаров живой поверхности! Важность капиллярного кровоснабжения очевидна... Скорость кровотока — важнейший элемент при регуляции обмена между кровью и тканями. У стариков скорость потока крови уменьшена на треть... С точки зрения гемодинамики (динамика крови), изменение гемоциркуляции в капиллярах должно рассматриваться как основной фактор возрастных нарушений в кровообращении».

Итак, помимо усиления иннервации внутренних органов, упражнения в висе (вообще на растяжение) обеспечивают более активное кровоснабжение грудной и брюшной полости, тканей самого позвоночника, но главное — в целом спинного мозга, осуществляющего подавляющее большинство рефлексов.

Наиболее рациональная вы-

сота перекладины (пусть это даже антресоль), если вы способны взяться за нее, поднявшись на носки. Повиснув, постарайтесь коснуться пола всей ступней. Это свободный вис, вытягивание тела — первое и важнейшее упражнение. Очень скоро перекладина покажется вам чуть пониже: вы выросли, точнее вытянулись, на сантиметр-два, а то и больше.

Попытайтесь подтянуться. Не удастся с первого раза? Не беда. Хорошо уже то, что вы научились вытягиваться («повисать на позвоночнике») после каждой такой попытки. Через неделю-другую при ежедневных четвертьчасовых занятиях вы непременно подтянитесь раз-другой. Вообще же мужчине средних лет следует уметь подтянуться хотя бы раз 5—8, юноше — 12—15, женщине, девушке — 3—5 раз.

Какие возможны еще простейшие упражнения в висе? Поднимите прямые ноги в «угол». Для облегчения ноги можно поднимать попеременно: еще легче подтянуть к животу ноги, согнутые в коленях...

В висе можно поднять прямые ноги выше горизонтали, коснуться носками перекладины; можно производить вращение ногами, раскачивание из стороны в сторону, повороты сомкнутых ног вплоть до 180 градусов и множество иных движений с непременным вытягиванием всего тела...

В арсенале акмеологии и иные упражнения, а также глубокий массаж брюшной полости, так называемое контрастное дыхание, как бы подкачивающее легкие до отказа, специфические движения диафрагмой, массирующие внутренние органы, минерально-растительные ванны... Все это активизирует жизненные силы организма. Вы обнаружите это, почувствовав не только прилив физических сил, но и возросшие эротические стремления. Их реализация в свою очередь придаст вам новые силы. В движении — здоровье, в здоровье — счастье.

Интимная близость — кратчайший путь к счастью.

ДЕЛА БАМНЫЕ



О пользе пара, читайте сухих и мокрых бань, написано столько что вряд ли сегодняшняя публикация станет для вас крупным откровением. И все же прочитайте. Кое-что, если вы любитель попариться в бане, для себя почерпнете. Начнем с истории.

Гален утверждал, что стареющий организм надо всячески согревать и увлажнять. Он высоко ценил банную процедуру, которая, по его мнению, улучшала кровообращение и этим самым повышала жизненный тонус.

Авиценна писал, что различные упражнения и водные процедуры улучшают кровообращение, налаживают дыхание и обмен веществ, что весьма влияет на общее оздоровление. Он был горячим сторонником бани, считая ее прекрасным гигиеническим и оздоровительным средством. Умеренное пользование баней, говорил он, помогает при нервных расстройствах, бессоннице. Авиценна прописывал баню при параличе, спазмах всего тела и даже после похмелья. Советовал пропотеть в бане для предупреждения катара верхних дыхательных путей. Жар бани, считал он, полезен больным плевритом, при несварении и слабости желудочно-кишечного тракта, потере аппетита. Сухая баня приносит облегчение больным водяной и тем, у кого «лсмит» в суставах. Для заболелшего желтухой «частое купание в бане — основа всего лечения». Помогает баня при болях в мочевом пузыре, затруднении мочеиспускания, общим упадке сил.

Пар — мокрый ли он или сухой, — прежде всего воздействует на кожу. Об этом надобно сейчас и поговорить.

Кожа самый большой и важный человеческий орган. Ее площадь в среднем 1,5 м², а вес — 20 процентов от общего веса тела человека. Выполняет она несколько жизненно важных функций:

1. **Оградительная.** Кожа тот «чехол», в котором находится наш организм.

2. **Теплорегулирующая.** Испаряя через поры кожи воду, организм защищается от перегрева. Сужение сосудов кожи и закрытие пор способствуют сохранению тепла внутри организма.

113.

3. **Связующая.** Ввиду того, что кожа, нервы и вещество мозга развиваются из одного и того же зародышевого листка, они взаимосвязаны и во взрослом организме. Кожа, отмечал А. С. Залманов, это не пассивный покров, предназначенный только для того, чтобы защитить наше тело. Это не преграда между человеком и миром, а средство связи между нашим организмом и внешней средой. Внешняя среда постоянно действует на нас, а кожа — своего рода периферический мозг, воспринимающий эти влияния. Она передает их дальше в головной, в котором дается команда внутренним органам для максимальной приспособляемости к перепадам внешней среды.

4. **Защитная.** Кожа обладает бактерицидными свойствами. В ней содержится лизоцим, губительный для многих бактерий.

По расчетам американского бактериолога Теодора Розбери, на поверхности человеческого тела интенсивно действуют 15 триллионов микробов! Только чистая, здоровая влажная, эластичная кожа может успешно противодействовать такому массажному натиску. Отсюда, если она чиста, ее бактерицидные функции повышены. Если нет, то она является гнездилищем заразы и через нее происходит заражение.

Согласно новейшим исследованиям ученых, кожа активным образом участвует в формировании иммунитета.

5. **Энергетическая функция кожи.** Она поставщик свободных электронов в акупунктурную систему. Это ранее было подробно объяснено.

6. **Дыхательная.** Кожа дышит, помогая тем самым легким. Вообще, если удастся на должный уровень поставить кожное дыхание, человек может творить чудеса. Например, П. Иванов, используя кожное дыхание, мог долгое время оставаться под водой.

7. **Выделительная.** Через поры кожи выводится масса веществ, вредных для организма. Полноценное кожное выделение значительно облегчает деятельность почек и других органов выделения — продлевая им срок жизни.

Через сальные железы выделяется особая эмульсия, благодаря которой кожа предохраняется от высыхания, делается эластичной, упругой и блестящей. Но если за кожей не ухаживать, она засоряется своими же собственными выделениями и перестает полноценно выполнять вышеуказанные функции. От этого страдает весь организм.

В древности уходу за кожей уделялось огромное внимание. Древние римляне при встрече спрашивали друг друга: «Как потеешь?» Из всех приемов ухода за кожей водные процедуры, особенно с паром и массажем, ценились выше всего.

Помните, что в среднем в обычных, нормальных условиях наша кожа выделяет за сутки около 500 граммов пота. Если вы не помылись в течение

двух дней, на коже остается слой шлаков и прочих выделений из одного литра пота. Такая кожа перестает полноценно выполнять свои обязанности и заселяется микробами. Поэтому регулярно один-два раза в день совершайте разного рода омовение с целью поддержания чистоты кожи. Это положение закреплено в своде древних законов «Ману» (первого человека земли).

Как согревание действует на организм человека?

Из трех жизненных принципов только один — «Желчь» — создает в организме тепло и состоит из первоэлементов «Огня» и «Воды». Поэтому внешнее тепло, особенно влажная парная, будет стимулировать его, а значит, и все функции, зависящие от этого принципа. Разберем важнейшие из них.

1. **Пищеварительная.** Медики установили, что банные процедуры снижают кислотность желудочного сока и вместе с тем стимулируют аппетит.

Банная процедура благотворно действует на больных сахарным диабетом. Диабет — болезнь не только обмена веществ, но и пищеварения. Банный жар стимулирует эти функции и способствует нормализации здоровья. Ввиду того, что кожа у диабетиков становится бледной, сухой, шелушащейся и т. д., то надо заботиться о кожных покровах. И здесь теплота и влажность усиливают кожное дыхание, кровообращение, что помогает в нормализации кожи. А поскольку баня улучшает деятельность почек, это, в свою очередь, предохраняет от таких кожных заболеваний, как фурункулез и экзема, сопутствующих диабету. Естественно, пользоваться таким сильным средством, как баня, могут те больные диабетом, у которых не наступило истоще-

Есть старинная поговорка: «Кожные болезни лечат в кишках». Каждая болезнь кожи — это извержение токсического содержимого изнутри наружу. Попытка организма освободиться от накопившихся в нем ядовитых веществ. Отсюда диабет и болезни кожи имеют общий корень в тотальном загрязнении организма, извращении его «жизненных соков». Освободив организм от грязи, мы уберем диабет и вылечим кожу.

2. **Иммунная.** Искусственное повышение температуры уничтожает или подавляет активность многих возбудителей болезней. Порог температурной чувствительности целого ряда болезнетворных микроорганизмов ниже порога температуры, который в состоянии перенести клетки человеческого организма. Таким образом, искусственное повышение температуры внутри организма помогает выжить болезнетворные микробы заранее, когда они еще не успели принести вреда. К тому же, банный жар вообще создает стерильность, а в организме увеличивается количество лейкоцитов — пожирателей микробов.

По данным немецких биохимиков, основное прогревание в сауне способствует активной выработке в организме интерферона — вещества, способного преодолеть пагубное воздействие гриппозного вируса.

Манфред фон Арденне совместно с профессором Гербертом Краусом используют сауну в комплексе с другими терапевтическими методами для лечения саркомы. Эти врачи утверждают: чтобы самопроизвольно погибала раковая клетка, необходимо создать сильное закисление внутренней среды организма, которое активизирует ферменты внутри клетки и в течение нескольких часов должна быть повышена температура до 40 градусов. Только при таком комбинированном воздействии происходит отмирание и отторжение раковых клеток.

3. Зрительная. Банная процедура благотворно действует на остроту зрения. 10-минутное пребывание в бане вызывает увеличение световой чувствительности почти на одну треть.

4. Умственная. Теплота стимулирует работу мозга, повышает качество умственного процесса. Например, Архимед недаром открыл свой знаменитый закон, купаясь в ванне. Многие выдающиеся ученые, например, И. Мечников, подчеркивали это.

5. Согревающий и увлажняющий эффект от водных процедур способствует расслаблению мышц, связок, суставов. Если человек плавает в теплой воде, где тело очень мало весит, то снижается нагрузка на все суставы, особенно позвоночника. Сочетание расслабления и уменьшения гравитационной нагрузки позволяет при плавании и других водных процедурах ставить позвоночные суставы на свои «насиженные» места, легко вправлять суставы, лечить от ушибов и растяжений. Все эти эффекты отражены в пословице: «Баня лечит, баня парит, баня все на место ставит».

6. О механизме насыщения организма теплотой и влагой уже было достаточно сказано. Повторим, что это очень полезно для лиц пожилого и старческого возраста. В обезвоженном организме стягиваются суставы и связки, корбит, гнет к земле. Сухая кожа, мало поставляя в организм свободных электронов, приводит к упадку сил. Сухая и плотная кожа плохо выводит шлаки. Накопление шлаков приводит к различным заболеваниям и повреждениям, свойственным старческому возрасту.

Вот основные болезни старости: атеросклероз — загрязнение сосудов; артериальная гипертония — чтобы про-

качать кровь по суженным артериям, надо поднять давление, отсюда вздох износ сердца; ишемическая болезнь сердца и мозга; главная причина — сужение просвета артерий; рак и диабет — возникают во внутренней грязи. Падение теплотворных свойств организма сказывается на иммунитете. Отсюда легкая подверженность пожилых людей различным инфекциям, язвам и т. д. Понижена пищеварительная функция. Пища уже не питает, а обременяет организм.

Поэтому в древнем медицинском трактате «Чжуд-ши» говорится, что согревание и увлажнение организма с помощью ванн, паровых процедур показано при тугоподвижности, искреплении и стягивании конечностей, распространении ядов в мясе.

Водные ванны. Они вытягивают распространенный яд (вредные испарения через поры кожи), застарелый жир, который въелся в тело, излечивают болезни сосудов, тугоподвижность и стяжение суставов, искрепление, усыхание мяса.

Люди, знающие толк в водных процедурах, в обращении с паром, могут творить чудеса.

А теперь свод правил, которые делают ваш поход в баню не только приятным, но и весьма полезным. Разберем и еще очень важный вопрос — как вести себя после банной процедуры?

Ввиду того, что за один сеанс человек теряет в парилке с потом от 500 до 150 г воды, ему хочется пить. И многие после парной пьют чай, пиво и т. п. Это далеко не лучший вариант. Можно поступать намного мудрее.

Потеря организмом воды раскрывает широкое поле для обновления с помощью сокоотерапии. Потев, вы теряете жидкость со шлаками и прочими вредными веществами, а употребляя свежевыжатые соки овощей и фруктов, набираете чистую, структурированную, насыщенную биоплазмой и биологически активными веществами воду.

Принимая парную 2—3 раза в неделю, вы всего за три недели проведете великолепную детоксикацию организма. При этом будете наслаждаться теплотой пара (2—3 захода по 5—10 минут каждый), бодростью холодной воды и божественным вкусом свежевыжатых соков.

Итак, придя домой, сразу же приготовьте и выпейте 0,5 и более литра морковного сока, либо яблочного и свекольного (450 граммов яблочного + 50 граммов свекольного), либо других по сезону. Далее можете кушать салат и каши. В течение дня выпейте

еще раз столько же сока. В последующие после парной дни придерживайтесь правильного питания, а после следующей парной — проведите массажированную сокоотерапию. Помните завет великого древнеримского врача Асклепида — лечить быстро, правильно и приятно.

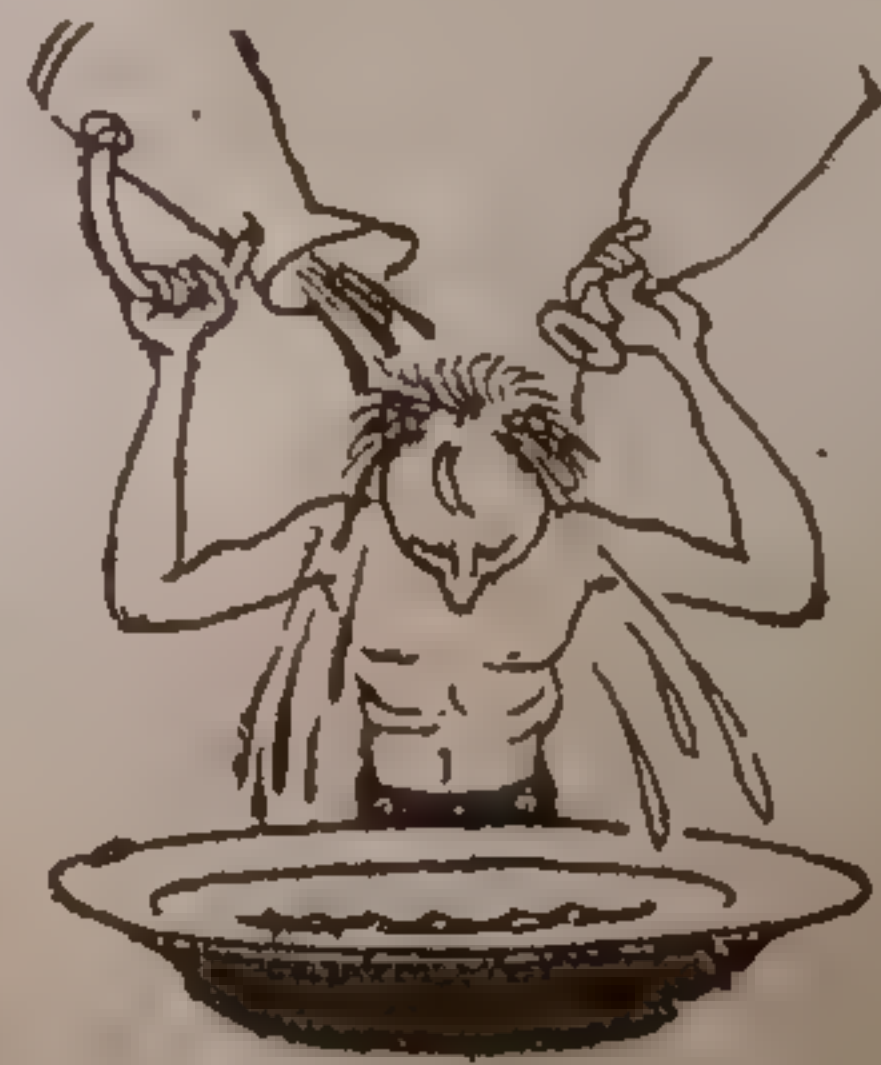
И в заключение несколько слов о венике.

В русских банях пользуются березовыми, лихтовыми, можжевельниковыми, липовыми, рябиновыми, крапивными и другими вениками. Конечно, лучше пользоваться свежими вениками, так как они содержат много фитонцидов и эфирных масел. Если же веник заготовлен давно, перед баней заварите крутой кипятком и распырьте его как следует.

Березовый веник помогает при болях в мышцах и суставах, ускоряет заживление осадин. Людям с жирной кожей подходит дубовый веник, так как в коре и листьях содержатся вещества, обладающие противовоспалительным и подсушивающим действием. Липовый веник полезен при простудных явлениях, он ускоряет и усиливает потоотделение. В венике из можжевельника содержатся биологически активные вещества, дезинфицирующие воздух и предупреждающие респираторные заболевания. При ломоте и болях в суставах очень полезен веник из крапивы.

Можно приготовить сложный веник, состоящий из одного, двух и более растений. Очень полезен и ароматен березово-лихтовый веник, создающий приятный лесной аромат. Еще полезнее березово-лихтово-крапивный с веточками зверобоя.

Дальше фантазируйте сами. Только помните, что веник должен быть насыщен паром, а не водой. Для этого следует помахать им в воздухе над головой.



ТАБЛЕТОК ОТ ГРИППА НЕТ

(Окончание. Начало на 6-й стр.)

Теперь о лечении. При высокой температуре холод на голову на 5—7 минут, несколько раз с перерывами. К ногам — грелку. Каждый день промывайте носоглотку. Наберите в ладонь воду, закройте одну ноздрю, а другой втягивайте воду из ладони, потом меняйте ноздри. И так каждый день. Очень медленно, постепенно понижая температуру воды для промывания

носоглотки на 1 градус каждые 3—4 дня. Хорошо 2 раза в неделю таким образом промывать носоглотку соевым раствором — 1 чайную ложку поваренной соли на 1 стакан воды. После чего втяните в носоглотку капельку бораментола или смажьте детским кремом.

Нужно теплое обильное питье. Когда температура снизится до 37,3—37,5 градуса, то ставьте горчич-

ники на грудь и на спину. Ножная горячая ванна снимет головную боль. Полезно растирать ноги и грудь скипидарной мазью. Полощите горло отварами трав: шалфей, ромашка. От кашля — чабреца, мать-и-мачехи, девясила. Из таблеток пейте сульфадимезин пять дней по 1 грамму 5 раз в день. Насморк прекращается, кашель становится мягче. Человек выздоравливает. Все лечение довольно дешевое и безвредное. Вениамин ПОЛЯКОВ, врач.

АСКАЙ, Ростовская обл.

ГИМН СВЕКЛЕ

Свекла столовая, красная или бурлак — двухлетнее растение семейства маревых, происходящее из дикой свеклы, встречающейся и поныне на побережье Средиземноморского и Черного морей. Здесь несколько тысяч лет назад впервые стали возделывать ее из-за мясистых листьев, корень же тогда был у нее белый, жесткий, невкусный. Только благодаря длительной культуре была получена свекла с красным корнеплодом, имеющим нежную мякоть.

Арабские врачи и купцы завезли это растение в Индию, Афганистан, затем в Древнюю Грецию и Рим. Листья и корни свеклы сначала использовали для приготовления лекарств, а потом стали употреблять в пищу.

Славяне позаимствовали эту культуру у греков, через Византию, несколько переделав ее название из греческого «сфекели». В Киевскую Русь она проникла в X—XI веке, оттуда — в Москву, позднее в Великий Новгород и Псков. Монахи ее выращивали на скалистом и суровом острове Валаам, расположенном в центре Ладоги. Новый корнеплод вскоре стал вытеснять распространенную в ту пору репу и брюкву.

Растение достигает 70—80 см. Листья очередные, широкие, яйцевидные, зеленые с розово-красным оттенком на длинных черешках. Край листа волнистый. Корнеплод мясистый, сплюснутый (египетская), шаровидный (эклипс), или веретеновидный (эрфуртская). Различают разновидности — сахарную, наиболее распространенную белую, накапливающую до 20 процентов сахара, кормовую — желтую и столовую — красную. Известна также свекла листовая или мангольд с неутолщенным корнеплодом.

Листья и корнеплод свеклы очень ценное пищевое и лекарственное растение. Содержит много сахара (до 16 процентов, в том числе глюкозу, фруктозу и сахарозу), белка (до 3 процентов). По содержанию незаменимых аминокислот — валина, лейцина и изолейцина, лизина и некоторых других, она превосходит многие овощи. Среди них и гаммааминомасляная кислота, играющая большую роль в процессе обмена веществ головного мозга.

Пектина в свекле больше, чем в моркови и яблоках. Пектин подавляет деятельность гнилостных кишечных бактерий, препятствует возникновению ряда заболеваний. Установлено, что пектин свеклы защищает организм от воздействия радиоактивных и тяжелых металлов (свинца, стронция и других). Из витаминов каротина незначительно, имеется В₁, В₂, В₉ (фолиевая кислота), РР, Р, С, органические кислоты — преимущественно щавелевая, меньше лимон-

ной, яблочной. Содержащаяся клетчатка улучшает пищеварение, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. По содержанию витамина С листья (ботва) богаче корнеплода, а по клетчатке, наоборот, беднее. Богата минеральными солями фосфора, калия, магния. Из микроэлементов содержит медь и железо, что очень важно для кроветворения при анемии (малокровии). По содержанию железа свеклу превосходит только чеснок. В свекле имеется кобальт, который участвует в образовании витамина В₁₂, поддерживающего кроветворение. Цинк, марганец, медь свеклы регулируют обмен веществ, положительно влияют на функцию половых желез. Установлено, что цинк обладает способностью увеличивать продолжительность действия гормона поджелудочной железы — инсулина. Он повышает также остроту зрения.

Благодаря наличию бетаина и бетаина (белковые алкалоидоподобные вещества), придающих ей окраску, свекла способствует укреплению капиллярных сосудов, снижает кровяное давление и количество холестерина в крови, улучшает жировой обмен, работу печени.

Бетаин, как липотропное вещество (принимает участие в обмене жиров), способствует росту клеток и усвоению витамина В₁₂. Кроме того, из бетаина образуется физиологически активное вещество, холин, предотвращающее жировое перерождение печени и оказывающее противосклеротическое действие.

По содержанию йода свекла входит в число овощей, наиболее богатых этим элементом. Поэтому она очень полезна пожилым людям, а также страдающим атеросклерозом. Улучшает перистальтику кишечника, а, следовательно, полезна при запорах, ожирении.

Оздоровительный эффект свекольного сока был известен грекам еще в I—II вв. до н. э. В народной медицине применяют свеклу при малокровии. Пьют смеси соков свеклы, моркови и редьки (1:1:1) ежедневно по 1—2 столовые ложки на протяжении нескольких месяцев. При гипертонии и повышенной нервозности сырой сок пьют по полстакана 3—4 раза в день. При плохой переносимости ее сока добавлять 25—30 процентов морковного или яблочного сока.

Свекла оказывает успокаивающее и легкое слабительное действие. Рекомендуется при истощении, упадке сил после перенесенного тяжелого заболевания.

Народ использует ее как болеутоляющее средство. В старину вкладывали соковый тампон в ухо при головных

болях или в ноздри. Помогает при болезнях почек, мочеполовых органов, заболеваний полости рта, туберкулезе легких, как ранозаживляющее средство.

Имеются данные об эффективности применения красной свеклы при лечении злокачественных новообразований. «Пятачки» из нее полезно накладывать в виде повязок на раны или места опухолей и при головных болях на всю ночь. Пьют натощак по 0,5—1 стакану сока в течение 3—4 недель подряд.

Свеклу широко используют в русской, украинской и других национальных кухнях. Ее квасят, маринуют, сушат. Готовят свекольник, окрошку, винегреты. Борщи и салаты со свеклой действуют слегка слабительно. Отвары ее, как и других овощей, следует использовать, так как в них содержится до 50 процентов и более полезных минеральных экстрактивных веществ.

В целях ускорения варки и сохранения полезных ее свойств свеклу нарезают на кусочки и опускают в кипяток, меняя несколько раз воду, доведенную до кипения. Лимонная кислота хорошо сохраняет ее цвет.

Наиболее полезна в свежем виде, в виде салата и сока. Из промытой в воде свеклы, нарезанных молодых листьев готовят закуску, добавляют сок лимона, чеснок или хрен.

Свекла долго сохраняется. Во избежание завяливания ее переслаивают свежим песком, сухой землей, хранят в прохладном помещении или сухом подвале.

Свекла, как и другие быстрорастущие овощи, накапливает нитраты, максимальное количество которых находится в розетке листьев и кончике корня. При варке, повторном подогреве, нитраты переходят в токсические нитраты.

В целях профилактики от болезней свеклу целесообразно употреблять регулярно, особенно в зимне-весеннее время года.

Предпочтение следует давать темноокрашенным сортам со слабо выраженными концентрическими светлыми кольцами флоэмы, небольшого размера.





АКЦИОНЕРНОЕ
СТРАХОВОЕ
ОБЩЕСТВО

«РУССКИЙ СТИЛЬ» — ВАША ОПОРА В ТРУДНУЮ МИНУТУ

На рынке страховых услуг компания «Русский стиль» действует с июня 1992 года. Уставной фонд 1 млрд. 511 млн. рублей, резервный фонд — 1 млрд. 500 млн. руб. В состав учредителей компании входят: РЭА-банк, Ялосбанк, ТОО «Кирбис», ТОО «Комплекс», финансовая компания «Делфи» и другие коммерческие структуры. Компания входит в мощный концерн «Век Руси». В числе наших клиентов — Нефтехимбанк, Мытищинский коммерческий банк и другие компании.

Акционерное общество «Русский стиль» — закрытого типа. Лицензия Росстрахнадзора на проведение всех видов страхования № 0079.

«Русский стиль» уверенно смотрит в будущее, так как в своей повседневной работе использует русские страховые традиции и опыт передовых зарубежных компаний. Наряду со стандартными страховыми услугами САО «Русский стиль» имеет редкие и даже уникальные виды страхования: программу «Ритуал», рассчитанную на самые широкие слои населения, финансовые и коммерческие риски — страхование банковского залога, вексельной эмиссии, риска векселедержателей, кредитов и депозитных вкладов. Персонал компании постоянно совершенствует свои навыки, ведет анализ рынка и потребностей клиентов, разрабатывает новые виды услуг.

КАЛЕЙДОСКОП

О КРЕПКОМ СНЕ МЕЧТАЮТ МИЛЛИОНЫ

Крепкий сон — неосуществимая мечта миллионов людей на земном шаре. Но, несмотря на беды людей, страдающих от бессонницы, экономические потери в ущерб здоровью, вызываемые нарушениями сна, изучены далеко не в полной мере.

Под нарушениями сна подразумевается широкий перечень болезненных проявлений, начиная с наиболее распространенных храпа или бессонницы, и кончая кошмарными сновидениями, лунатизмом и внезапной смертью во время сна.

В докладе Национальной комиссии США по исследованию проблем нарушений сна «Проснись, Америка» говорится, что настало время выявить влияние нарушений сна на здоровье людей и на благополучие общества, а это влияние по значимости может соперничать с последствиями курения.

Разделяя эту тревогу, президент Б. Клинтон подписал законопроект о создании в США Института проблем сна.

В одном из исследований отмечается, что ежегодные потери из-за нарушений сна в США оцениваются в 16 млрд. долларов. Сюда входят такие явления, как снижение производительности труда, неэффективное использование рабочего времени и медицинское обслуживание людей пожилого и пенсионного возраста, которые не могут оставаться дома из-за ненормального психического состояния, вызванного нарушениями сна.

Во многих исследованиях подчеркивается, что бессонница, которой под-

вержено в некоторой степени от четверти до трети населения, а хронически страдают от 10 до 12 процентов людей, является таким же фактором, приводящим к ранней смерти, как и ожирение.

Сильный храп, в частности, который вызывает нарушение проходимости верхних дыхательных путей, может привести к смерти, особенно при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Воздействие нарушений сна на здоровье людей проявляется также в таких явлениях, как снижение активности человека днем, нарушение коммуникабельности, психические заболевания, дорожно-транспортные происшествия и производственные травмы.

Никто не знает точно, почему, например, бессонница ведет к ранней смерти. Одно из объяснений вытекает из теории, согласно которой сон — это время, когда восстанавливается организм человека. Если причина в этом, то человек, не восстанавливающий силы во сне, вполне может умереть раньше или приобрести психическое заболевание.

Медики сходятся во мнении, что уже достигнуты большие успехи в лечении всех видов нарушений сна, но многие методы лечения еще не применяются. Например, в случае бессонницы врачи часто торопятся прописать снотворное, что объясняется недостаточным знанием спецификой проблем нарушений сна.

Прописанное врачом снотворное часто оказывается неэффективным и на деле усугубляет и без того сложную ситуацию. Таким образом, можно только сожалеть, что многие возможные методы лечения еще недостаточно изучены.

В зависимости от причин бессонницы лечение может варьировать от психотерапии и назначения лекарств, применяемых при депрессии и беспокойстве, до совета изменить обстановку, в которой человек спит, или установившийся порядок поведения перед сном.

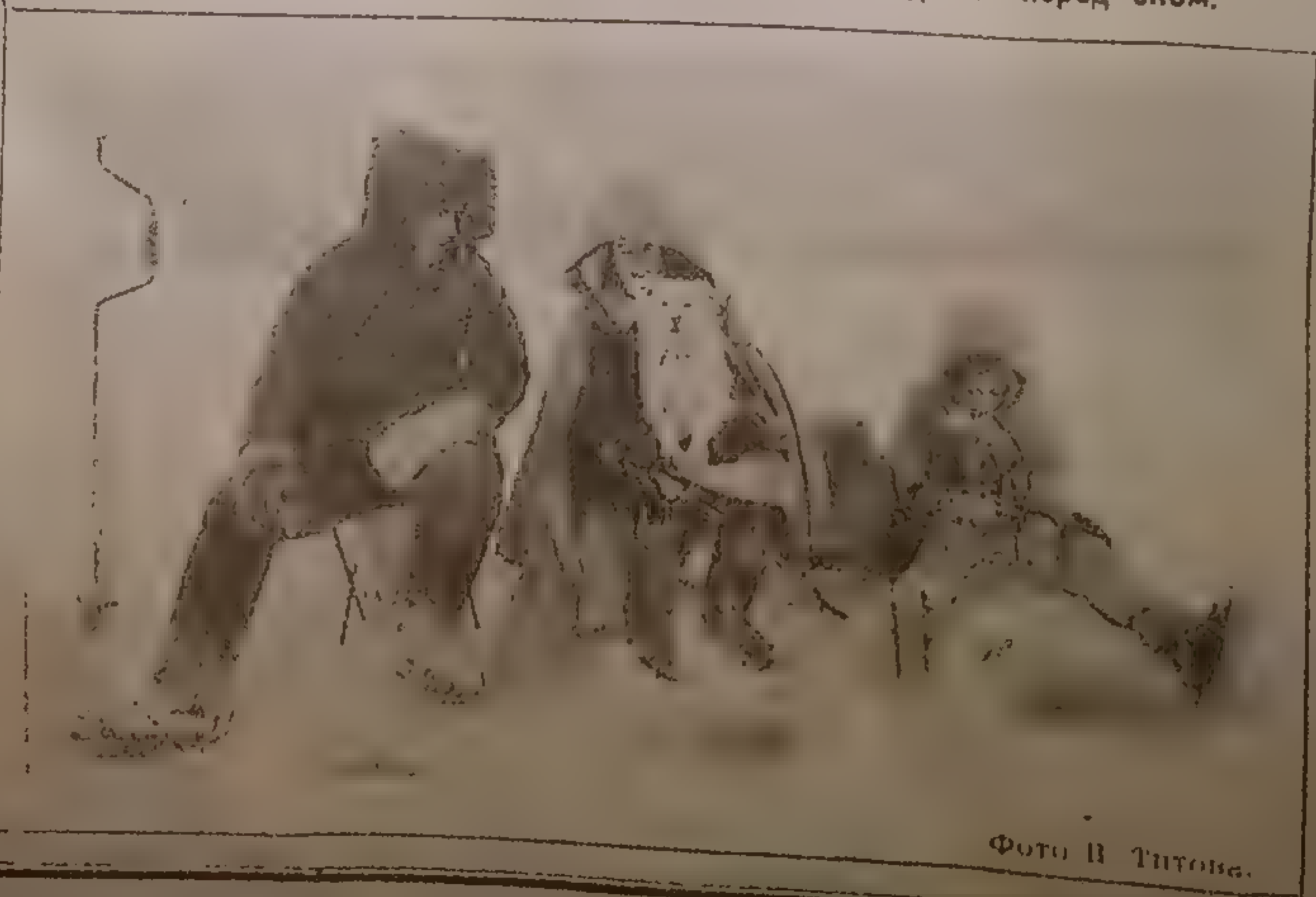


Фото В. Титова.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ПРИЛОЖЕНИЕ К ГАЗЕТЕ

Советский Спорт

№ 23 (3)

1994 г.

ВЕСТНИК



АКЦИОНЕРНОЕ
СТРАХОВОЕ
ОБЩЕСТВО
«РУССКИЙ
СТИЛЬ» —
ГЛАВНЫЙ
СПОНСОР
ВЕСТНИКА
«ЗОЖ»

При нашем старании, с вашей помощью

Итак, друзья, перед вами наш третий выпуск первого полугодия 1994 года. Несмотря на самые страшные прогнозы, мы все еще живы, но выживать, признаемся, становится все труднее и труднее. Это обидно, тем более, что мы убеждены в необходимости и пользе нашего издания для страны, жители которой страдают от болезней, некачественной пищи и просто от незнания прописных истин, касающихся самих себя. Наша задача — просвещать, и помочь каждому из вас выжить, сохранить или поправить здоровье.

Поверьте, все в ваших руках, вы — главный собственный и семейный доктор, и вестник «ЗОЖ» должен стать вашим постоянным чтивом и советчиком.

Но и сам вестник сегодня в опасности.

В феврале нынешнего года мы получили через ЦРПА от подписчиков 20 миллионов рублей. Часть этих денег легла на депозит, чтобы дать какую-то прибавку, часть пошла на оплату долгов, оставшиеся — на текущую работу.

Мы считали, что сможем выстоять, платить сотрудникам хотя бы скромную зарплату и выплачивать достойные гонорары авторам, но произошел новый скачок цен. Обычно мы получали счет за распространение издания где-то порядка 500—600 тысяч рублей в месяц. В феврале мы получили счет за январь и слегка тронулись — 1.700.000 рублей!

По нашим самым скромным подсчетам, стоимость выпуска одного тиража вестника будет обходиться примерно 2,2—2,5 миллиона рублей.

Разумеется, мы вертимся, разумеет-

ся, крутимся, но мы готовы с благодарностью принять и материальную помощь наших подписчиков, как говорится, пустить шапку по кругу. Сообщаем наши реквизиты для тех, кто способен оказать посильную помощь:

Расчетный счет № 467132, в КБ Ялос-банк, корр. счет № 1161719, в ЦОУ ЦБ РФ, Москва, МФО 299112. Получатель ТОО «Анкор».

И еще. Тираж. Пока нас 40 тысяч. Неплохо! Кое-что, хоть и неважно, но продается в розницу. Мы будем вам бесконечно благодарны, если каждый из вас по возможности убедит подписаться на вестник знакомых, друзей, сослуживцев. Дело, которое мы затеяли, должно победить. При нашем старании! С вашей помощью!

Заранее спасибо!

АДМИНИСТРАЦИЯ «ЗОЖ».



ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО

Сегодня мы продолжаем тему голодания, или по-научному — разгрузочно-диетической терапии (РДТ). И опять-таки материал, который мы предлагаем, был опубликован в выпуске «ЗОЖ» в «Советском спорте» лет шесть назад. Автор его Георгий Александрович Войтович, кандидат медицинских наук, практиковал тогда в Минске.

Для начала позволю себе некий экскурс в глубь веков. Сегодня стремительный прогресс цивилизации, словно цунами, захлестывает нашу жизнь все большей комфортностью. Однако на гребне этой волны несутся и возвращенные ею же гиподинамия, стресс, атеросклероз и прочие модные недомогания. Купаясь в комфорте, жители развитых стран подготовили, одним словом, плодородную почву для многих болезней.

К счастью, мы, кажется, начинаем это уже понимать. Отсюда и необычайный интерес к различным учениям, системам, диетам, которые рекомендуют, как с помощью физических нагрузок и воздержания от ряда продуктов можно стать здоровым и жизнерадостным.

Человек — уникальное, сложное существо, но законы жизни, управляющие им, в принципе, просты и понятны. Надо только разобраться в них и следовать им — тогда наша жизнь станет счастливым путешествием во времени, а не суматошной гонкой по аптекам и знакомым в поисках «самого лучшего лекарства». Оно, это лекарство, всегда с нами, в нас самих, надо лишь умело им пользоваться.

Как известно, новое — это хорошо забытое старое. Истоки применения полного дозированного голодания с лечебно-профилактическими целями уходят в глубь тысячелетий. Оно было известно в Египте, Индии, Греции. В главном руководстве по врачебной науке Тибета Жудши (IV в. д. н. э.) указывалось на лечение голоданием. По преданию, Будда и Христос проводили длительное голодание. Аскетический образ жизни древними обожествлялся. Ни для кого не секрет, что прием, называемый «чистый пост», был предусмотрен древними религиями для длительного воздержания от пищи священнослужителей. Верующее население проводило его в более короткие сроки.

Сократ и Платон регулярно совершали профилактические многодневные курсы голодания. Пифагор систематически голодал по 40 дней и заставлял голодать своих учеников, считая, что это повышает «умственное восприятие». Наконец, знаменитые врачи древности Гиппократ, Авиценна, Асклепий, Плутарх и другие успешно лечили людей методом дозированного голодания.

Чрезвычайно важно сказать и вот о чем. И прежде, и сейчас нередко путали и путают метод голодания с «голодными» диетами, которые действительно способны больше навредить,

чем помочь. Беда, однако, в другом. Почему-то укоренилось мнение, будто метод РДТ, безусловно, ценный в плане оздоровления, тем не менее может применяться только в условиях стационара. Недавно, скажем, это утверждали, выступая по Белорусскому телевидению, вроде бы и поклонники метода — профессор Ю. Полещук из Москвы (психиатр) и профессор И. Гулько из Минска (специалист по лечебной физкультуре). Разумеется, после такой «рекламы» любой здравомыслящий человек заключит, что РДТ — штука сомнительная, если не опасная, так что лучше уж воздержаться от его применения.

Я совершенно убежден в том, что метод безвреден и его можно, а в некоторых случаях даже необходимо применять именно в домашних и амбулаторных условиях. Безусловно, иногда требуется стационарное лечение, но это в исключительных случаях, для особо сложных больных.

Научные экспериментальные работы по дозированному голоданию высших и низших существ подтверждают, что за счет физиологических сроков беспищевой режимы питания продлеваются жизнь. В анабиозе микробы могут жить практически вечно. При периодическом голодании черви увеличивают продолжительность жизни в десятки раз, млекопитающие — на треть.

Ученые различают три варианта голода.

Первый — голодание в форме вынужденного недоедания, когда человек употребляет пусть даже ничтожно малое, но какое-то количество пищевых продуктов. Такая пища не может обеспечить элементарное энергоснабжение и полноценное питание клеток, но в то же время даже это ничтожно малое ее количество не позволяет организму переключиться на так называемый полноценный внутренний режим питания. При этом быстро и нерационально расходуются резервные жировые запасы организма. Примеры такого голода — концентрационные лагеря, известная засуха в Поволжье, период блокады Ленинграда. Сюда же относятся и «голодные» диеты с разнообразными ограничениями. Такие формы голодания и методы снижения веса не дают лечебно-профилактического эффекта. Наоборот, создают условия для развития болезней.

Однако «голодные» диеты все еще широко применяются среди населения и даже рекомендуются некоторыми врачами. Более того, некоторые мои

коллеги необоснованно отождествляют подобные диеты с методом дозированного лечебного голодания. В результате больные нередко доходят до истощений, и в конце концов их здоровье приходится восстанавливать действительно методом РДТ. Мне, кстати, доводилось лечить голоданием худых женщин, вес которых после ленинградской блокады долгие годы не мог прийти в норму. Поначалу пациентки не очень-то верили в благоприятный исход лечения, но после повторных курсов дозированного голодания с изумлением обнаруживали, что смогли избавиться от хронических заболеваний и впервые за многие годы восстановили нормальный вес.

Второй род голодания млекопитающих — это состояние гипобиоза в период зимних или летних (в пустынях) спячек. У животных в состоянии гипобиоза происходит переключение организма на полноценный внутренний режим питания. В этом случае сроки физиологического голодания самые длительные. Но лечебно-восстановительные процессы при гипобиозе нивелируются рядом отрицательных моментов: длительная обезвоженность, разобщенность животных в течение многих месяцев, отсутствие потребления воды, которая позволяет более полноценно расщеплять резервную жировую ткань, и другими. В живой природе гипобиоз — один из важных факторов выживания, но он совершенно неприемлем для лечения больных. Если этот вариант голодания и будет когда-либо использоваться человеком, то только, возможно, при освоении космического пространства.

Кстати, современные научные исследования доказали, что в период гипобиоза животные без вреда для собственного здоровья переносят повышенные дозы ядов, радиации, не болеют и не погибают при искусственном заражении микробами и вирусами. Это подчеркивает более высокий уровень защитно-приспособительных возможностей организма при таком варианте существования живой материи.

Наконец, третий вариант голодания. Он присущ в большей степени тем млекопитающим, в том числе и человеку, которые не входят в гипобиоз. В этом случае происходит полное воздержание от приема пищи в бодрствующем состоянии с определенным водным и двигательным режимом. Сроки физиологического голодания у каждого животного различны, у человека они редко превышают 40—50 дней.

Я попытался разработать теоретическое обоснование лечебно-профилактического действия РДТ, при котором происходит циклическая смена пищевого питания на беспищевое и наоборот. В отличие от рекомендаций древ-

них ученых я не даю длительных сроков физиологического голодания, я ограничиваюсь 15—20 днями, при этом применяя его чаще.

Как ни парадоксально это звучит, но во время голодания каждая физиологическая клетка питается более полноценно, и в результате восстанавливается работа важнейшего для организма наследственного генетического аппарата, его ферментативной системы, улучшается структура межклеточных барьеров — мембран, а также сама протоплазма, совершенствуются процессы регенерации. Очень важно и то, что при РДТ не погибают даже поврежденные физиологические клетки. Погибают и используются в качестве пищи только клетки «лишние» и больные. Восстановленный иммуногенетический аппарат более четко контролирует и закрепляет эти процессы в организме. Вообще хоть это и кажется невероятным, но во время голодания человеческий организм более создает, нежели разрушает. Наибольшей созидательной функции он достигает на 6—8 день поста и сохраняет приобретенную способность до окончания физиологического срока голодания. В это время, несмотря на сохранение двигательной активности, резервная жировая ткань расходуется в десятки раз экономнее, чем в первые. Зато быстрее обычного разрушаются различного рода болезнетворные образования: спайки, шварты, рубцы желудка и луковицы 12-перстной кишки, рассасываются даже кальцинаты легких. Эта восстановительная работа организма продолжается еще долгое время после окончания поста. Вот почему все экспериментальные научные работы по дозированному голоданию млекопитающих и низших животных подтверждают, что за счет физиологических сроков беспищевого режима питания продлевается жизнь.

Что же происходит в организме человека при отсутствии пищи? Расщепление жировых запасов приводит к увеличению в крови органических кислот (кетоновых тел). Это изменяет кислотно-щелочное равновесие плазмы в крови, в сторону кислой среды. Развивается так называемый компенсированный (саморегулируемый) ацидоз, который обеспечивает повышенную фиксацию клетками углекислого газа. Профессором М. Волским и его последователями установлено, что при этом также ускоряется усвоение азота воздуха. Углекислый газ в клетке превращается в углерод органических соединений и две молекулы кислорода. В результате при повышенной фиксации клетками углекислого газа срабатывает система по принципу фотосинтеза, в сочетании с потреблением азота из воздуха создаются наиболее благоприятные условия для качественного построения нуклеиновых кислот, белков и других биологически активных веществ, необходимых для жизнедеятельности человека. Организм перестает нуждаться в поступлении с пищей незаменимых аминокислот, так как способен синтезировать их самостоятельно.

Давно установлено, что клетки мле-

копитающих способны к фотосинтезу (Вуди и Верксман, 1935). Однако мало кто из медиков знает, что это процесс динамичный. Его можно усилить не только голоданием, но и бегом, плаванием под водой с задержкой дыхания, снижением температуры тела, введением в организм ряда микроэлементов и ионов (мумие).

Для создания комфорта в период голодания применяется ряд приемов, вполне доступных каждому человеку.

Первый прием — одноразовый — очищение кишечника большой дозой слабительного (магнезия или соль «Барбара» в количестве не менее 60 г растворяется в 300—400 мл воды и в один прием выпивается). Благодаря этому, во-первых, быстрее срабатывают механизмы переключения на полноценный внутренний режим питания, и, во-вторых, легче снимается тяга к пище.

Второй прием — водный режим. Следует выпивать ежедневно в течение суток не менее двух литров воды. Это необходимо для более качественного расщепления жира. Воду можно пить любую — и сырую, и кипяченую.

Третий прием — двигательный режим. Необходимо двигаться в среднем 15—20 км в день на свежем воздухе. Предпочтительнее загородные прогулки в лесу, в горах, у водоемов... Желательно ежедневно при длительной интенсивной ходьбе хотя бы один раз в день пропотеть.

Следующий прием — водные процедуры. С целью улучшения процессов «расшлакивания» через кожу и для укрепления кожного барьера рекомендуется не менее одного раза в сутки принимать душ или ванну. Один раз в неделю хорошо попариться в бане, сауне. Во время водных процедур не следует часто употреблять мыло. Достаточно пользоваться им один раз в 7—10 дней.

Итак, предыдущий материал мы закончили описанием четырех приемов, которые применяются для достижения комфорта при голодании. Но приемов больше, и я позволю себе продолжить их описание.

Пятый прием — ежедневные клизмы. Они проводятся обычным образом: кружка Эсмарха заполняется 1,5 литра кипяченой воды при температуре не выше 39 градусов. Затем в воду добавляется 2—3 кристаллика марганцовки или раствор ромашки, мяты, зверобоя или других трав.

Шестой прием — массаж грудной клетки и другие виды самомассажа. Утром и вечером в течение получаса желательно проводить сосудистый массаж, растирая поочередно верхние и нижние конечности, чередуя голень с плечом, бедро с предплечьем, затем круговой массаж живота. Сзади между лопаток и ниже в течение 10 минут проводится давящий массаж грудной клетки кулаками или пальцами.

Следующий прием — полоскание ротовой полости холодной водой, отварами трав и содовым раствором, чередуя их. Полоскание применяется перед каждым приемом воды, то есть не менее 6—7 раз в день. В период РДТ происходит восстановление миндалин

и всего лимфатического барьера, полоскание способствует этому процессу, а также очищает полость рта.

С третьего — четвертого дня голодания целесообразно добавлять к водному режиму 0,5 литра минеральной воды. Бикарбонаты, которые содержатся в минеральной воде, смягчают развитие ацидотического «пика».

В период голодания запрещается носить синтетику, курить, употреблять какие-либо лекарства. Кстати, в первые же дни голодания тяга к курению значительно снижается, так что при помощи РДТ можно избавиться и от этого крупного недостатка.

Первый курс голодания проводится за 15—20 дней (адаптационный курс). При фракционном методе лечения больных второй курс, 22—25 дней, назначается примерно через месяц после первого, а третий, 10 дней, — через 1,5—2 месяца после второго.

Напомним — в данном случае речь идет именно о лечении, которое проводится либо в стационаре, либо под амбулаторным наблюдением.

Теперь очень важный момент — начало питания.

1-й день — смешать один литр неконсервированного сока и 0,5 литра воды. В течение первых пяти дней восстановление пищевого режима категорически запрещается употребление поваренной соли.

2-й день — овощи, фрукты, ягоды преимущественно в сыром виде употребляются 4—5 раз в день до первого момента чувства насыщения: с пищей обязательно принимать 10—50 граммов чеснока.

3-й день — к овощам, фруктам добавляются сухофрукты, размоченные в теплой воде, а также две ложки меда.

4-й день — прием пищи сокращается до 3—4 раз. Добавляется каша из различных круп: гречка, овес, пшено, перловка и т. д. Каша приготавливается на воде и заправляется растительным маслом. К концу дня можно употреблять орехи, семечки.

5-й день — добавляются бобовые: горох, фасоль, можно в виде каши.

6-й день — добавляется хлеб, в котором содержится соль.

После этого можно переходить на трехразовое питание по принципу американского натуропата Хамелтона — более однообразная пища в один прием и наибольшее ее разнообразие в течение дня, недели, месяца.

Противопоказаниями для проведения РДТ являются: вторая половина беременности, период лактации у матери, далеко зашедшие формы туберкулеза с обездвиженностью больного, далеко зашедшие формы злокачественных опухолей и заболеваний крови с обездвиженностью больного, массивные нагноительные процессы внутренних органов.

Как видите, метод лечебного голодания, который я пропагандирую (и практически использую), прост и доступен каждому. Пользоваться им можно и нужно не только больным, но и здоровым людям.

Г. ВОЙТОВИЧ,
кандидат медицинских наук.

ЧЕТЫРЕ ВРАГА ВНУТРИ НАС

Итак, мы продолжаем знакомить вас с главами из книги израильского врача Михаэля Горена «Путь к здоровью и долголетию». Сегодня речь о наших внутренних врагах. Вы уже достаточно знаете о них, но не все представляют, какую опасность они несут в себе.

Правило — чем меньше мы едим, тем больше шансов приблизиться к идеалу здоровья и счастья, — находится в полном противоречии с идеями, которые пропагандируют ученые мужи из Организации Объединенных Наций.

«Богатые и развитые страны Запада, — твердят они, — обязаны своим здоровьем обильной и калорийной пище (особенно белкам), и «священный долг» этих стран — помогать отстающим странам во всем мире достичь такого уровня, когда те смогут потреблять столько же высококалорийной пищи, как развитые страны Запада».

Известно, что мнения относительно питания меняются в зависимости от привычек и бытовых навыков населения. В прошлом веке жители деревень и маленьких городов европейского континента обычно не употребляли ни кофе, ни чай. Вместо этого они завтракали молочным супом, иногда заменяя его овощным или картофельным. В Англии же, напротив, было принято пить чай во всех слоях общества. Отсюда эта привычка распространилась на весь остальной западный мир. В наши дни чай относится к числу основных продуктов питания. С этим считаются даже таможенные власти.

Таким образом, когда речь идет о гастрономических привычках, мы должны ясно представить себе, что заключение ученых исходит из уже существующих обычаев. А в современном мире обычаи не только изменчивы, но и зависят от коммерческих интересов и нередко навязываются обществу посредством усиленной пропаганды и навязчивой рекламы.

Современная пища состоит из продуктов питания, отобранных в соответствии с тремя принципами:

а) она должна быть «высококалорийной», чтобы насыщаться меньшим количеством пищи;

б) она должна легко готовиться в соответствии с требованиями современной домашней хозяйки;

в) она должна легко глотаться, чтобы не требовалось лишней работы для зубов — современному человеку некогда пережевывать свой обед...

В соответствии с этими принципами мясо имеет преимущество перед овощами хотя бы потому, что его легче приготовить и, чтобы утолить голод, его нужно меньше, чем овощей. Более употребителен белый хлеб: его легче жевать, чем черный. Рафинированный и очищенный рис также имеют преимущество перед естественными продуктами. И, наконец, расфасован-

ные (замороженные) продукты вытесняют свежие: с ними меньше возни на кухне. Даже соки свежих фруктов заменяют консервированными соками.

Такой тип питания выдается деятелями торговли за величайшее достижение современного прогресса. Он ведь «освобождает домашнюю хозяйку от кухни», а мужчину делает независимым от женщины. Пусть только он научится открывать банку с консервами и разогревать содержимое. Для современной пищи больше ничего не нужно...

К сожалению, такой тип питания через несколько лет причиняет очевидный вред и даже очень крепким людям. Ну а люди послабее начинают страдать от него гораздо раньше. Но самые тяжелые последствия наблюдаются у детей. Незамедлительно появляются признаки неправильного питания, и первый из них — запоры. От них страдают и взрослые и дети.

Однако, это лишь начало проявления серьезных нарушений в работе организма. Чтобы избежать этого, люди должны знать, что же такое в сущности запоры и чем они вызываются.

ВРАГ НОМЕР ОДИН: ЗАПОР.

Многие не обращают внимания на то, есть ли у них ежедневно стул, если нерегулярная работа кишечника не вызывает у них неприятных ощущений. Иные даже гордятся тем, что не придают никакого значения столь «низменным» аспектам жизни. Но даже те, кто убежден в важности регулярной работы желудка, полагают, что если стул есть ежедневно, да еще в одни и те же часы, то все в порядке. Однако это еще не все для здорового человека, а тем более для больного. Те, кто страдает каким-нибудь хроническим заболеванием, должны знать, что у них стул должен быть два раза в день, а в случае серьезных заболеваний, особенно при лихорадках, — три раза в день. Если стул бывает реже, особенно при повышенной температуре, следует считать, что у человека запор.

По мере того, как человек приучает себя к правильному питанию, он начинает ощущать потребность в более частом очищении желудка. Бросается в глаза также изменение характера кала. Вместо небольших черных и зловонных «колбасок» выходит значительно большее количество светлорусой массы, почти лишенной дурного запаха. И выходит она легко, без особого напряжения мышц.

Частота стула — это до некоторой степени вопрос привычки и воспита-

ния. Чем обильнее пища, тем чаще стул. Крестьянин из Бессарабии, например, который питается мамалыгой, изготовляемой из кукурузных зерен и ржаного хлеба, имеет стул три раза в день.

Не так обстоит дело при другом типе питания. Как только человек начинает потреблять пищу, богатую белками, такую, как яйца, мясо, рыба, твердые сыры, изменяется характер кала. Появляется нехороший запах, уменьшается количество экскрементов, наконец, нарушается регулярный ритм выделений — оно затруднено. Появляются боли, и в конечном итоге человек начинает страдать хроническим запором.

Причина этого кроется в загнивании животных белков, которое происходит в кишечнике во время пищеварения. Большинство приверженцев естественной терапии полагает, что это вызывает изменения в кишечной флоре вообще и в толстой кишке в частности. Нормальная флора нарушается появлением других микробов в процессе переваривания белков. Они вступают во взаимодействие с микробами, которые встречаются обычно. Изменение флоры приводит к повреждению толстой кишки, в результате чего начинается запор. Толстая кишка становится, образно выражаясь, командным пунктом и главным обителью врага номер один нашего пищеварения. Все отходы и неусвоенные вещества, от которых организм старается избавиться, задерживаются в организме.

Эти вещества, которые обязательно должны быть выведены наружу, хуже, чем просто бесполезная пища, — в них развиваются ядовитые микробы, чьи токсические вещества переходят в кровь и с нею разносятся по всем тканям. Каждый, кому удалось избавиться от запоров, помнит ощущение, которое наступает после излечения: он как будто спасся после отравления.

Лечение запоров — это отдельная тема. Скажу лишь, что обычные слабительные оказывают второстепенную помощь. Во многих случаях запор может быть побежден коренным изменением в питании, то есть, посредством пищевого режима, состоящего главным образом из трудно перевариваемой пищи, которая содержит в изобилии клетчатку, как, например, хлеб с отрубями, сырые овощи и фрукты с добавлением простокваши и фруктовых соков.

ВРАГ НОМЕР ДВА: МОЧЕВАЯ КИСЛОТА. Хотя этот враг обычно сопутствует первому, он встречается и сам по себе. Речь идет о чрезмерном и болезненном скоплении мочевой кислоты в организме человека. Многие слышали, что мочевая кислота вызывает целый ряд расстройств.

При мигрени, при заболеваниях почек и желчного пузыря, особенно в случаях ревматизма и артритов (воспаление суставов), в крови наблюдается повышенное содержание мочевой кислоты, что, возможно, и вызывает указанные выше расстройства. Они часто сопровождаются запорами.

Избыток мочевой кислоты часто наблюдается при язве желудка, некоторых кожных заболеваниях и, наконец, при раке.

Мочевая кислота вырабатывается некоторыми продуктами, богатыми белками, особенно мясом и рыбой, но она становится опасной лишь тогда, когда эти продукты потребляются неправильно, то есть, без достаточных добавок овощей и фруктов, которые создают пищевое равновесие.

Еще более токсичны, чем мясо, рыба, яйца, продукты питания, которые кажутся большинству людей совершенно безвредными, — чай, кофе, какао, шоколад, — ведь они содержат вещество, называемое ксантином, которое в человеческом организме превращается в мочевую кислоту.

Поэтому, когда человек, страдающий запором, выпивает стакан крепкого

кофе, чтобы подействовал желудок, он только ухудшает свое положение, хотя непосредственный эффект может оказаться положительным.

И даже в тех случаях, когда кофе ненадолго помогает, я убежден, что зачастую все дело в самовнушении. Уж лучше выпить стакан свежего сока вместе с ложкой неочищенного оливкового масла или съесть стакан квашеной капусты с двумя ложками отрубей натощак.

Плохое пищеварение и появление запоров должны служить противопоказаниями к употреблению кофе. А пить чай, чтобы вызвать стул или успокоить боли в животе при язве желудка, и вовсе не рекомендуется. Не думаю, что стакан чая один — два раза в неделю может повредить здоровым людям, и не возражаю против стакана горячего чая, скажем, при простуде. Возражать — не возражаю, но и рекомендовать не собираюсь; и уж я решительно против того, чтобы чаепитие перешло в привычку.

Нет никакой необходимости в том, чтобы чай значился в числе основных элементов рациона. Экономика тех стран, которые должны импортиро-

вать чай, кофе, какао, намного выиграла бы, если бы людей в этих странах приучали пить цветочный чай, оказывающий такое же успокоительное действие на стенки кишечника, но не содержащий токсических веществ. Я имею в виду чай из мяты, зверобоя, шалфея, шиповника.

Ксантин, помимо того, что вызывает появление мочевой кислоты, способствует еще и развитию ряда хронических заболеваний. Трудно лечить больного от мигрени, астмы, подагры, ревматизма или кожных заболеваний, если он не откажется от чая, кофе и шоколада в своем рационе.

В особенности нехорошо приучать детей пить чай или шоколад утром, перед уходом в школу, или на ночь, перед сном. Дети часто не хотят пить — ни в коем случае не надо их заставлять. Нужно приучать их пить холодный фруктовый сок или, если родители уж так хотят, чтобы дети выпили утром что-нибудь горячее, — травяной чай. Можно дать также сок моркови, капусты, помидора.

(О следующих двух врагах — сахара и лекарствах — в 24-м вестнике).

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

ПРО НАСМОРК

С именем Джона Армстронга связаны наши открытия в области уринотерапии. Сегодня мы предлагаем его трактат о насморке.

Люди должны с благодарностью принимать насморк, приветствовать его появление, так как он действует как уборщица, выметающая грязь из жилища. Поэтому насморк никогда нельзя подавлять. Но, к сожалению, чаще всего большинство людей, как только почувствуют приближение простуды, насморка, первым делом бегут в аптеку и покупают какое-нибудь средство, чтобы остановить заболевание, «задавить его в зародыше». На деле это означает не вылечить, а подавить простуду, поступить наперекор природе. Подавление насморка и прочих простудных явлений часто приводит к худшим заболеваниям.

Причина насморка так же проста, как и насморк сам по себе. Она заключается в неправильном питании. И поскольку большинство людей питается несбалансированно, то это большинство и подвержено в различной степени простудным заболеваниям и насморку. Излишек крахмала в пище в сочетании с несбалансированностью содержания минеральных солей, необходимых для самой жизни,

— вот причина катаров. За годы наблюдения и опыта врачевания я выяснил, как лечится насморк. Процедура состоит из голодания на воде и моче — и только! Никаких лекарств принимать не следует. При таком лечении у здоровых в других отношениях людей насморк и другие простудные заболевания исчезают за 12 или менее часов. Голодание даже на одной воде вылечит насморк или простуду за 24 часа, или 48 часов. Правда, такое лечение менее эффективно, чем при помощи холодной воды и мочи: моча не только быстро прекратит воспалительный процесс, но и поправит здоровье настолько, что больной почувствует себя лучше, чем до болезни. Такое лечение (что тоже немаловажно) предотвратит развитие пневмонии. А для лечения пневмонии потребуются не менее десяти дней уринотерапии, много внимания и тщательного ухода.

Итак, воспаление слизистой оболочки носа следует рассматривать как благо, ибо это, так сказать, звонок, сообщающий о необходимости

в очистительных процессах организма. Я заявляю, что ничто не выполняет эту работу так быстро, просто и эффективно, как уринотерапия.

Что касается хронического насморка, то люди, питающиеся несбалансированно, должны быть только благодарны ему — этому «отводящему клапану», который предохраняет от более серьезных заболеваний. Причиной хронического насморка может быть привычка есть слишком много хлеба, особенно белого, булочек, пудингов из неочищенного риса, бисквитов и прочего. Если в питании преобладают такие продукты, то значит, потребляется слишком мало продуктов, богатых минеральными солями. Могу добавить, что помимо переизбытка крахмала как причины насморка, тут наблюдается еще и нехватка в организме хлористого калия, фосфата и сульфата кальция, а если не обходить вниманием и горло — то еще фосфата железа. Последнее время исследователи занимаются анализами разных видов пищи, чтобы установить содержание в них минеральных солей. В результате обнаружено, что некоторые виды пищевых продуктов богаче других содержанием той или иной соли. Подобные исследования снова и снова подтверждают, насколько важно питаться правильно и разнообразно.

Биохимия открыла, что не-

достаток калия и некоторых других элементов — одна из причин большинства заболеваний, особенно образования опухолей. В своем труде «Общий обзор биохимической системы в медицине» доктор медицинских наук Д. У. Кари указывает, что нехватка любого неорганического элемента в клетках живого организма проявляется в виде определенных симптомов. Это язык, на котором природа заявляет о том, что один или несколько работников отсутствуют на своем рабочем месте в организме, и их необходимо туда доставить. Каждая минеральная соль выполняет свою работу, каждая из них связана с определенными органическими соединениями, идущими на построение человеческого тела. Так, например, молекулы хлористого калия работают в «одной упаковке» с фибрином. Если этой соли не хватает, то часть фибрина (избыточная) превращается в раздражающее организм вещество и может быть выброшена при обмене веществ через носовые ходы и легкие, вызывая при этом катары, насморк, кашель и другие явления.

Полагаю, что привел достаточно свидетельств, подтверждающих, что обычный насморк и примыкающие к нему катаральные явления представляют собой прежде всего результат неправильного питания.

БЕРЕГИТЕ ВОЛОСЫ

Прежде всего давайте разберемся с вашими волосами. Какие они у вас? Нормальные, сухие или жирные? При этом необходимо запомнить, что состояние волос во многом зависит от ухода за кожей головы.

Итак, у вас совершенно нормальные волосы. Обычно такую голову моют один раз в неделю и лучше в мягкой воде. Жесткая вода, содержащая соли магния и железа, вызывает сухость и шелушение кожи головы. Волосы при этом истончаются, становятся хрупкими, выпадают.

Для смягчения жесткой воды в нее можно добавить 1—2 чайных ложки пищевой соды. Полезно использовать кипяченую, дождевую или талую (из снега) воду.

Вспомните, будучи в бане, вы заваривали березовый веник крутым кипятком. Эту воду не надо было выливать. Душистый настой — отличное средство для ополаскивания волос. Они станут мягкими и пушистыми.

Очень полезно мыть голову крапивным настоем. Нарежьте свежей крапивы и залейте ее кипятком. Часа через полтора настой будет готов. Крапивным настоем можно мыть голову и без мыла.

Если у вас сухие волосы, придется потрудиться больше. Ведь вы же не хотите, чтобы волосы стали тонкими, теряли свой блеск, ломались и выпадали. Кроме того, на коже головы появится перхоть, часто сопровождаемая зудом. Мыло, жесткая вода, химическая завивка, частая окраска волос наносят вред сухим волосам.

Сухие волосы надо мыть один раз в 10 дней, а зимой 1 раз в две недели. Вода для мытья должна быть мягкой и теплой, но не горячей, а мыло жирное.

Рекомендуем втирать в кожу головы подогретое на водяной бане масло — кукурузное, оливковое, подсолнечное, касторовое. Эту процедуру следует выполнять за час до мытья головы.

Весьма эффективна смесь трав с растительным маслом. Возьмите горсть сушеной или свежей измельчен-

ной травы — цветков белого клевера, ромашки, зверобоя или листьев крапивы и березы и залейте половиной стакана подогретого растительного масла. Через неделю настой будет готов. Перед употреблением его нужно подогреть и втирать в голову за час до мытья.

Если у вас хватит терпения, попробуйте приготовить отвар, который поможет восстановить блеск и эластичность волос. В стакан растительного масла добавьте по 2 чайных ложки цветков ромашки, листьев крапивы, березовых листьев и анютиных глазок. Эту смесь необходимо кипятить на пару минут 30, затем остудить, процедить и смешать с раствором из 2 яичных желтков и 2 чайных ложек лимонного сока. Перед употреблением питательную смесь слегка подогреть и за час до мытья смазать волосы и особенно их концы.

Совсем простой рецепт. Из шелухи репчатого лука приготовить настой и мыть им голову или втирать его в кожу головы 2 раза в неделю. Курс лечения 10 процедур. Настой имеет окрашивающий эффект: волосы приобретают соломенно-золотистый оттенок.

Промышленность выпускает облепиховое масло. Его нужно тщательно смешать с растительным маслом или питательным кремом в соотношении 1:9. Смесь втирать в кожу головы 2 раза в неделю. Курс лечения 10 процедур.

Плоды петрушки огородной залить растительным маслом в соотношении 1:5. Нагреть на водяной бане 30 минут и процедить. Теплый состав втирать в кожу головы через день по 15 раз.

И последний рецепт из популярной хны. Порошок тщательно смешать с теплой водой и питательным кремом в пропорции 1:2:7. Хорошо использовать для этой цели витаминный увлажняющий полужирный крем. Приготовленную смесь втирать в кожу головы тампоном 2 раза в неделю. Курс лечения 10—12 процедур. И не волнуйтесь: при таком способе ле-

чения красящий эффект минимален.

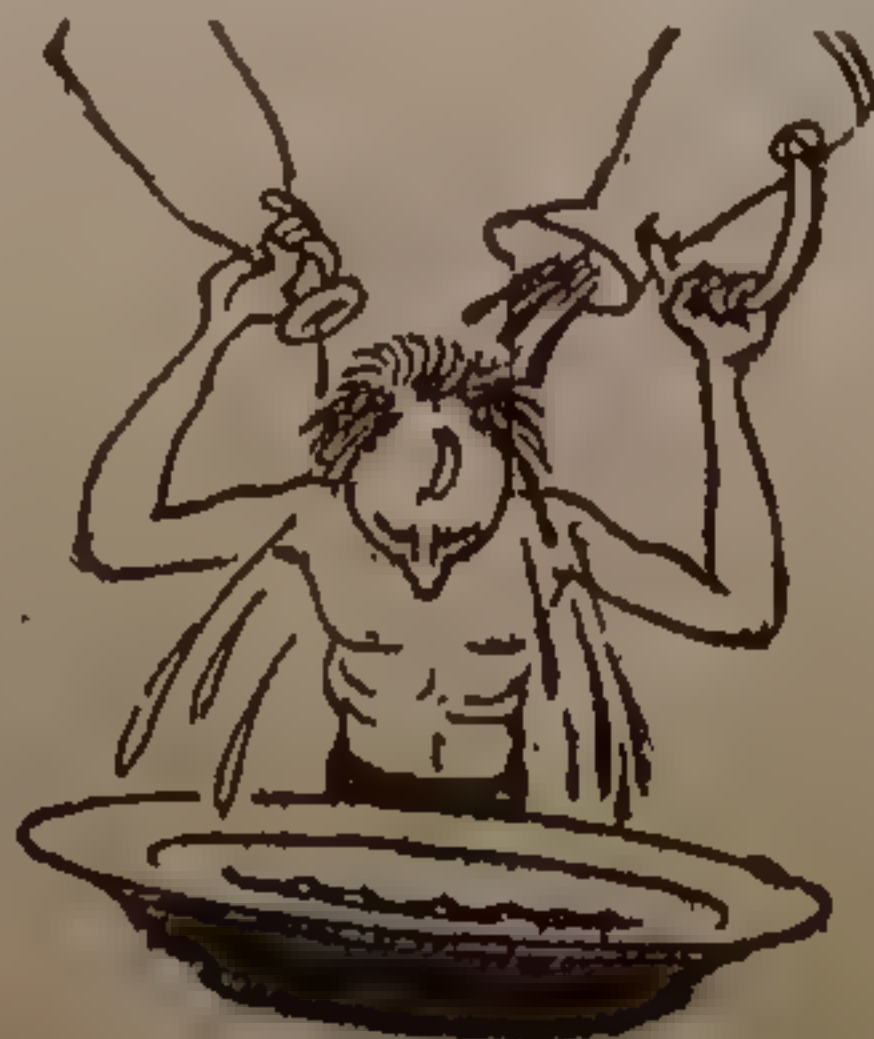
При повышенном салоотделении кожи головы волосы уже на второй — третий день после мытья становятся жирными, блестят, приобретают неряшливый вид и иногда даже склеиваются в пряди. На коже появляется перхоть и усиливается выпадение волос.

Прежде всего запомните простую истину — частое мытье головы эффекта не даст. Мыть голову нужно не чаще одного раза в 5 дней любым туалетным мылом или шампунями.

Если у вас найдется сухая горчица, то о мыле лучше вообще не вспоминать. Разведите одну столовую ложку горчицы в двух литрах воды и смело мойте голову без мыла и шампуней. Это лучшее средство для мытья жирных волос.

Вода для мытья волос должна быть мягкой. Запомните: горячая вода усиливает салоотделение. После мытья хорошо ополоснуть волосы подкисленной водой. Одну-полторы столовые ложки 10-процентного уксуса на литр воды. И лучше сушить волосы естественным путем, а не феном.

Вполне доступен и следующий рецепт. Смешайте листья мать-и-мачехи, крапивы и подорожника в равной пропорции — по 1 столовой ложке каждого компонента. Залейте двумя литрами кипятка, подержите под крышкой 30 минут и ополосните этим настоем чистые волосы. После такой процедуры они станут сухими и блестящими.



В ДУМЕ СВЕТАТ ЭСТАФЕТЕ

Париж и Москву соединяют разные дороги. Кратчайшую — через Германию, Польшу, Беларусь — «дальнотойщики» из французской ассоциации «Бегуны без границ» уже опробовали. Не без участия россиян, конечно. Причем дважды. Первый раз расстояние в 3144 километра эстафетным порядком было покрыто с запада на восток. Второй — обратно.

Дорожки протоптаны, границы приоткрыты, завязано много контактов, а хочется чего-то новенького. Вот и решили на сей раз французские непоседы, ведомые Филиппом Бессоном, добираться до Москвы не напрямик, а в обход. Маршрут же задуман таковой: через Бельгию, Голландию, Германию, Данию, Норвегию, Швецию, Финляндию. По-нашему бы сказать — из Питера в Москву через Владивосток. Что ж, и так можно. На то они и «Бегуны без границ». Да тут совсем кстати ООН нынешний год не только годом семьи, но еще годом спорта и спортивных идеалов провозгласил. В норвежский Лиллехаммер, правда, заглядывать будет уже поздно (пробег намечен на вторую половину июля), а вот в Санкт-Петербурге, на Игры доброй воли, эстафетки, пожалуй, попадут как раз в срок.

В команде, которая победит по территориям европейских государств, будет и семь наших любителей. В основном из Московской области. Ведь именно здесь в первую очередь сложились прочные дружеские связи с французской ассоциацией. А от границы с Финляндией к эстафете «от Парижа» подключится еще одна подмошная команда. К тому же в областях, городах, поселках, через которые пройдет маршрут эстафеты, ее участниками может стать и любая местная команда.

Трансевропейский беговой караван и сам по себе затея неплохая. Но следует он обычно отнюдь не порожняком. Два года назад, например, «прибуксировал» в Россию гуманитарную медицинскую помощь. Готовится грузик такого назначения в Париже и нынче.

Свое покровительство беговой дипломатии намерена оказать Московская областная Дума. По крайней мере на днях в ее комиссии по проблемам образования, науки и культуры уже состоялся такой заинтересованный разговор.

Б. ПРОКОПЬЕВ.

СЕМЬ ПРАВИЛ, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ВИДЕТЬ

ВОПРОС. Убедительно прошу вас напечатать комплекс упражнений для глаз. Дело в том, что у меня и моих коллег после продолжительной работы утомляются глаза. Посоветуйте, пожалуйста, упражнения, которые можно выполнять в перерыве между работой.

И еще. У многих моих друзей — близорукость. Не сильная, но они еще молоды, и очки носить не хочется. Есть гимнастика для глаз. Не могли бы вы ее опубликовать.

Итак, вот они, несколько упражнений, которые выполняются в течение 10 минут.

1. Плотное закрыть и широко открыть глаза. Повторить 5—6 раз с интервалом в 30 секунд.

2. Не поворачивая головы, посмотрите вверх, вниз, влево, вправо.

3. Вращение глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

Причем упражнения 2 и 3 рекомендуется выполнять и с закрытыми глазами тоже. Делайте их сидя, по 3—4 раза каждое с интервалом в 1—2 минуты.

Эти упражнения — для здоровых глаз, ну, а если человек близорук... Есть несколько упражнений, например, с меткой на стекле: на оконном стекле укрепите или нарисуйте круглую метку. Встаньте у окна на расстоянии 30—35 сантиметров и поочередно переводите взгляд то на метку на стекле, то на удаленные предметы (дом, дерево).

Интерес представляет методика тренировки и восстановления зрения, разработанная английским врачом М. Корбетт.

Мышцы, окружающие глазное яблоко, по мнению Корбетт, могут влиять на размер продольной оси глаза. И потому путем специальных упражнений, приближая фокусное расстояние к сетчатке, можно добиться того же эффекта, что дают очки.

Вот основные правила Корбетт:

1. При чтении не держите книгу на груди или на коленях — шейные позвонки чрезмерно наклонены вперед, сонные артерии несколько сплюснуты, что затрудняет кровоснабжение.

2. Варьируйте расстояние от глаз до книги. Передвигайте стул, откидывайтесь на спинку, выпрямляйтесь. Словом, меняйте положение тела.

3. Не читайте лежа в постели до погружения в сон. Не следует засыпать неожиданно, так как после внезапного прекращения чтения глаза находятся еще в состоянии напряжения мышц и зрительных центров.

4. Выполняйте следующие упражнения. Держась за опору, закройте глаза и, глубоко дыша, раскачивайтесь так, чтобы лицо попеременно оказывалось то на солнце, то в тени. Это — соларизация. Упражнение увеличивает устойчивость органов зрения к вредным воздействиям освещения — мигающим электрическим огням, подрагивающему свечению телеэкранов и проч.

5. При ухудшении видимости рекомендуется пользоваться приемом «затяжное дыхание». Производите глубокий вдох. Выдох — через сжатые губы с легким шипением, слегка наклонив туловище вперед. Глубина зрительного восприятия обычно улучшается со второго медленного вдоха.

6. Сложите пальцы рук в центре лба козырьком. Ладони прикроют глаза, закрыв доступ свету. Подобное искусственное затемнение ускоряет процесс расслабления мышц и улучшает кровообращение.

7. Во время утреннего туалета (мужчины — во время бритья, женщины — во время косметических процедур) проделывайте перед зеркалом несколько движений веками и бровями. Часто у лиц, обладающих слабым зрением, эти движения сопровождаются ощущением тяжести. В принципе же это упражнение расширяет циркуляцию крови, производит массаж слезных желез и их выводных каналов, поэтому оно необыкновенно полезно после ночного бездействия.

И. КОЧЕТКОВА.

Встречи в Марьиной Роще

ВОПРОС: Вы много внимания уделяете публикации системы П. Иванова. Я даже начал жить по его «Детке». Не все еще получается. Но вопрос не в этом. Я вдруг подумал: а был ли в действительности Иванов таким, каким вы его описываете. Кто-нибудь из ваших читателей видел его? Встречался с ним?

Это было зимой в один из выходных дней 1949 года. В то время мы жили в Марьиной Роще в Москве. Однажды с ребятами пошли в детский кинотеатр — нам было по 12—13 лет — и вдруг кто-то крикнул: «Смотри, смотри! Человек голый!». Я увидел мужчину в одних трусах, а ведь был мороз 10—15 градусов. Он не шел, не бежал, а как-то плавно двигался.

Дома я рассказал все маме. Она сначала не поверила, но затем решила навести справки у знакомых. Вскоре выяснилось, что такой человек действительно есть, но живет он не в Москве, а в Ростовской области. В Москву же он приезжает лечить больных, по их просьбе. Мама сказала, что она познакомилась с той женщиной, у которой он остановился, и мы можем сходить к нему.

Когда мы пришли, то увидели, что в квартире очень много народу: больные, дети, старушки. Меня подвели к старцу. Он спросил: «Ну, что, деточка, ты хочешь заниматься?». Он всех так называл — деточками. У него были густые темные волосы и борода. От старушек мы уже знали, что его надо называть Учителем. Не помню, что я ему ответил, но он меня «принял». Что такое «принимать»? Каждому принимаемому Учителем сам мыл ноги холодной водой из тазика. Затем тяжелобольных клал на кушетку и накладывал на них руки: одной рукой брался за голову, другой — за пальцы ног. Передавал силы. Других он просто брал за руки и разговаривал о жизни, о здоровье. После этого он всем давал советы: здороваться со всеми людьми, подать нищему, не плевать на землю, не пить, не курить; без пищи и воды обходиться с вечера пятницы до 12 часов воскресенья; мыть ноги 2 раза в день холодной водой — пробуждаться. И последний его совет — выходить дышать свежим воздухом босым, и при этом просить себе здоровья. Учитель говорил так: «Проси того, кому веришь, но и меня не забывай, как инициатора этого дела».

На этих московских квартирах часто были большие застоля по воскресеньям, на которых Учитель больше говорил, чем ел. Кто-то отказывался от еды: «Я ведь мяса не ем, как же я сяду за общий стол?». Учитель отвечал: «Даже вы можете не есть мяса, но если пришли в гости, надо уважать хозяев и есть то, что они поставили на стол, ведь другого у них нет».

Потом был большой перерыв в моих встречах с Учителем. Мне удалось его разыскать в начале 70-х годов. Во время приемов теперь Учитель полностью, с головой, обливал людей. Я спросил у него: «Вы же только ноги мыли...». «А теперь полностью обливаю», — сказал он, — время изменилось». В 1974 году некоторые его пациенты пробовали купаться зимой в проруби. Учитель одобрил. Вскоре он и сам всех перекупал в проруби, даже старушек. И никто не заболел.

Приходилось мне встречаться с Учителем и в домашней обстановке у него в Красном Сулине, где он проживал с женой Ульяной Федоровной и сыном Яковом. Обстановка самая простая, а отношения в семье очень теплые, сердечные. Как самый обыкновенный человек Иванов возился в огороде, ходил за коровой, полел сорняки. Мы с ним гуляли и беседовали. Мне достаточно было просто побыть рядом, чтобы почувствовать исходящий от него покой.

Э. ПРОТОПОПОВ.

МОСКВА.



СУДЖОК—ЛЕЧЕНИЕ ПО КИС

Недавно к нам в руки попала тоненькая брошюрка, изданная мизерным тиражом в Минске. Ее автор — южно-корейский ученый Пак Чже Ву. Принес брошюрку Константин Яценко из Зеленограда, когда заходил в редакцию, чтобы забрать партию вестников «ЗОЖ» для подписчиков своего клуба бега.

«Вот по этой книжечке мы все лечимся! — радостно сообщил он. — Но надолго дать ее не могу. Не моя».

Мы тут же отхсерили брошюрку и начинаем ее публиковать. Сегодня — введения в методику Су Джок. В следующем вестнике — практические занятия.

Прочитав краткий пояснительный текст и внимательно ознакомившись с рисунками, вы получите возможность научиться избавляться от многих болезненных состояний, не обращаясь к врачам и не прибегая к медикаментам. Уникальную методику лечения по кисти и стопе разработал всемирно известный южно-корейский ученый Пак Чже Ву.

Одна из важных особенностей методики лечения по кисти и стопе заключается в том, что этот способ лечения легко осваивается, первой ее ступенью может овладеть каждый. Методика не требует специальных знаний и механического запоминания мест расположения точек соответствия. Поняв, что кисти и стопы являются точным отражением всего организма, массируя соответствующие точки, вы будете не только устранять боль, но и оказывать лечебное воздействие на больный орган и организм в целом.

Иллюстрации создают наглядное четкое представление о связи больного органа или больной части тела с точки лечебного воздействия на кисти и стопы. Первой ступенью методики Су Джок сможет легко овладеть каждый

и, не обращаясь к врачу, не прибегая к медикаментам, эффективно помочь себе и своим близким при возникновении различных недугов, простейших заболеваний.

В основе методики лечения по кисти и стопе лежит открытый профессором Паком факт, что кисть и стопа являются точным отражением всего организма человека. Помимо своих известных функций кисть и стопа наделены особыми функциями «дистанционного» управления. Благодаря этому можно лечить любое заболевание, воздействуя только на кисти и стопы.

Для лечебного воздействия необходимо найти на кисти и стопе точку (зону) соответствия больному органу или больной части тела. Такая точка всегда болезненна при надавливании на нее пальцем или слегка (не остро) заточенным карандашом. Поэтому ошиться в определении точки на кисти или стопе невозможно. Кроме того, в этих местах (зонах) может изменяться цвет кожи, появляться западающие или выступающие участки ее. Если же при надавливании на предполагаемую точку соответствия болезненной реакции не возникает, значит, точка определена не совсем верно. В таком случае, надо поискать рядом точку соответствия.

Если возникают острые приступы заболеваний (стенокардия, мигрень, почечная или печеночная колика), необходимо массировать лечебные точки до исчезновения боли, но не более 5—10 минут. Массаж болевых точек значительно сокращает сроки выздоровления.

При хронических болях (остеохондроз, боли в суставах) и хронических

заболеваниях (гастрит, язвенная болезнь), давить на абдоминальные точки через 3—40 минут. Ежедневный массаж приносит быстрые улучшения в позвоночнике. Сильно определить точечная боль клирует в случае насморка. Ответствия рекомендует 3—4 раза в день. Массаж способствует здоровью. При заболеваниях точек эффективен при заболеваниях глаз. Он улучшает зрение.

С целью профилактики
повышения защитных
очень полезно есть в
ких ореха в течение 5-
сколько раз в день. Э
лен массажем сразу вс
Первой ступенью мет
сможет овладеть кажды
ходимости помогать с
друзьям.

СХЕМА СООТВЕТ КИСТЬ — ТЕЛО

Присмотритесь повнимательнее к телу человека. Оно имеет форму, называемую телом, и пять выступающих частей, две руки и две ноги. Посмотрите на свою кисть — состоит из одной большой ладони — и пяти выступающих — пяти пальцев (рис. 1). Большой (первый) палец короткий и толстый — на голове и шее, тоже короткий.

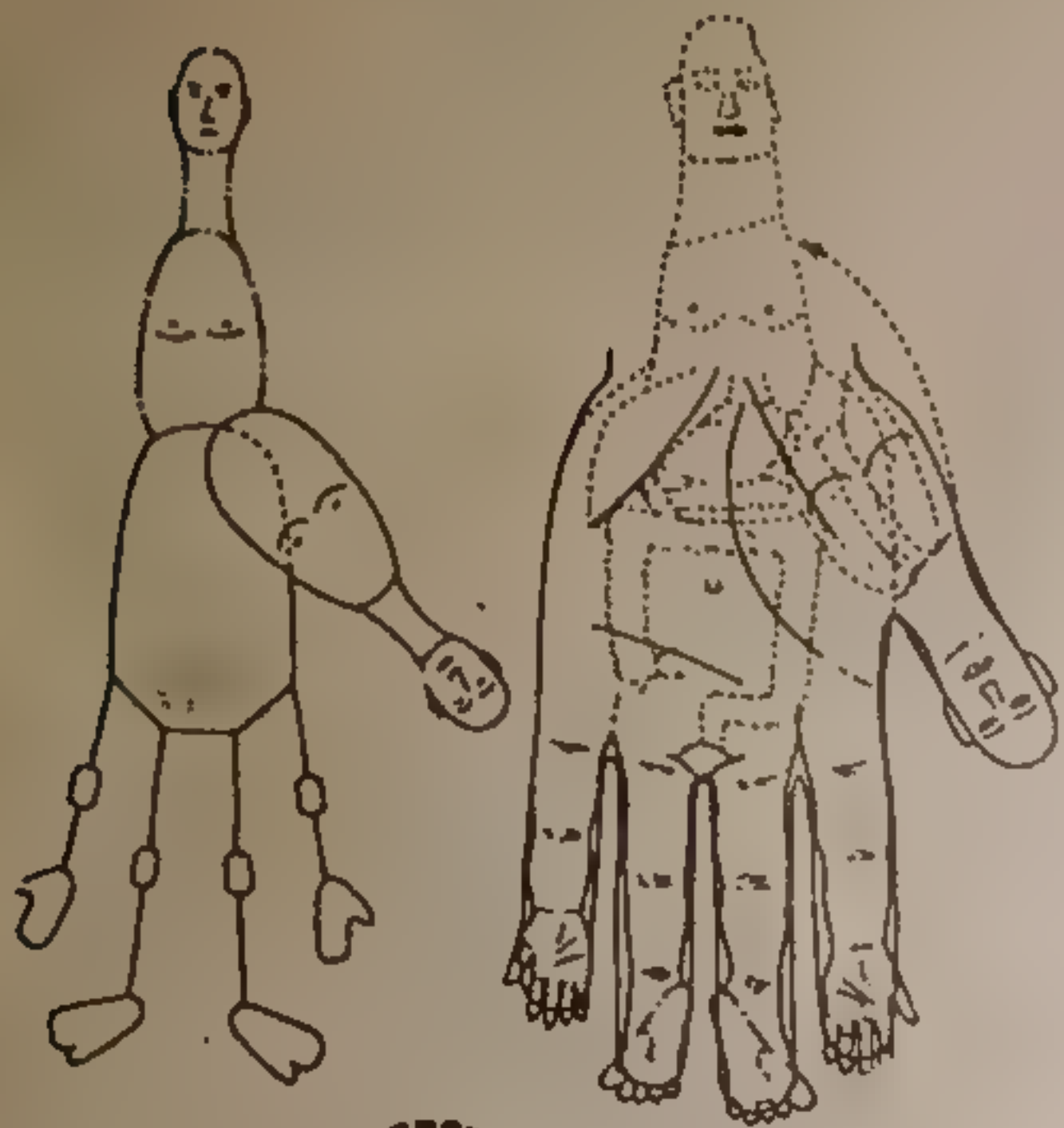


Рис. 1.

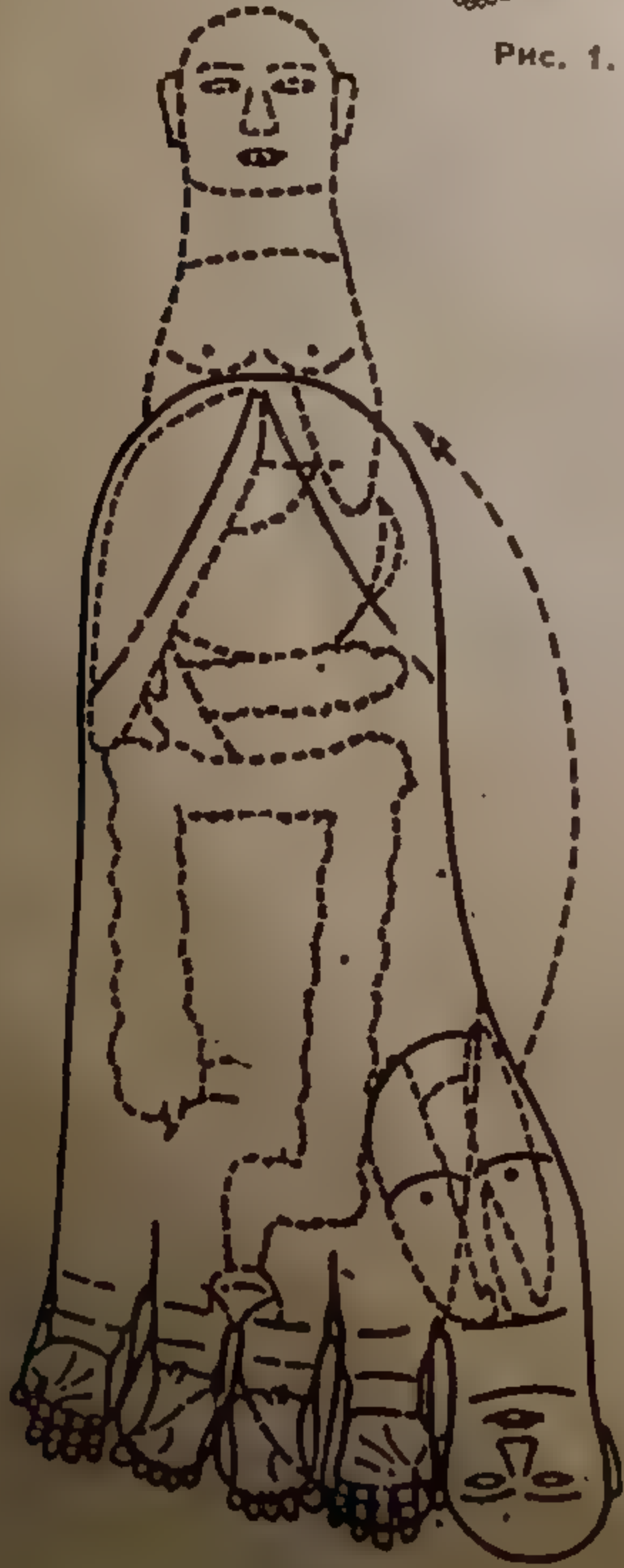


Рис. 2.



Инд



ЯН

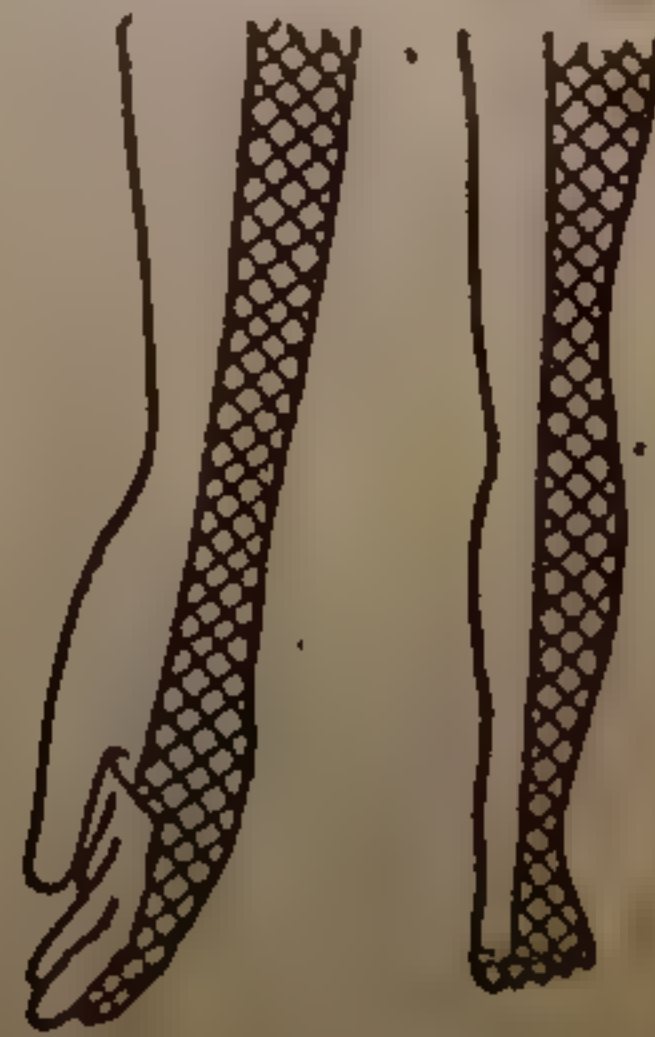


Рис. 5.

КИСТИ И СТОПЕ

заболеваниях внутренних органов (гастрит, язвенная болезнь) следует надавливать на лечебные точки периодически через 30—40 минут в течение 3—5 минут до улучшения состояния. Ежедневный массаж зон соответствия приносит быстрое облегчение при болях в позвоночнике. Скажем, если правильно определить точку соответствия, зубная боль купируется тотчас же. В случае насморка точку (зону) соответствия рекомендуется массировать 3—4 раза в день. Массаж ускоряет выздоровление. При заболеваниях ушей массаж точек не только купирует боль, но и улучшает слух. Массаж лечебных точек эффективен при любых заболеваниях глаз. Он улучшает остроту зрения.

С целью профилактики заболеваний, повышения защитных сил организма очень полезно катать в кисти два грецких ореха в течение 5—10 минут несколько раз в день. Эффект обусловлен массажем сразу всех точек кисти.

Первой ступенью методики Су Джок сможет овладеть каждый и при необходимости помогать себе, родным и друзьям.

СХЕМА СООТВЕТСТВИЯ: КИСТЬ — ТЕЛО (рис. 1).

Присмотритесь повнимательнее к телу человека. Оно имеет одну крупную часть, называемую непосредственно телом, и пять выступающих частей: голову, две руки и две ноги. Теперь посмотрите на свою кисть. Она также состоит из одной большой части — ладони — и пяти выступающих частей — пяти пальцев (рис. 1).

Большой (первый) палец — самый короткий и толстый — соответствует голове и шее, тоже короткой и широ-

кой выступающей части нашего тела.

Второй (указательный) и пятый (мизинец) пальцы представляют две руки.

Третий (средний) и четвертый (безымянный) пальцы соответствуют двум ногам.

Мясистая часть ладони под большим пальцем представляет грудную клетку, а ладонь в целом — брюшную полость.

Кисть обладает самым близким сходством с человеческим телом.

СХЕМА СООТВЕТСТВИЯ: СТОПА — ТЕЛО (рис. 2)

Большой палец стопы соответствует голове и шее. Второй и пятый пальцы означают руки, третий и четвертый — ноги. Круглая подушечка под большим пальцем соответствует грудной клетке, а вся подошва стопы — брюшной полости (рис. 2).

Наиболее сильное и эффективное воздействие на организм человека можно оказывать, воздействуя на стопу.

На левой кисти и стопе: 2-й палец соответствует левой руке; 3-й палец — левой ноге; 4-й палец — правой ноге; 5-й палец — правой руке.

На правой кисти и стопе: 2-й палец соответствует правой руке; 3-й палец — правой ноге; 4-й палец — левой ноге; 5-й палец — левой руке.

ПОНЯТИЯ «ЯН» и «ИНЬ» (рис. 3—5)

Для правильного поиска точек соответствия необходимо пользоваться понятиями «Ян» и «Инь», так как часть точек соответствующих органов и систем располагается на тыльной стороне кисти и стопы — Ян — сторона, а другая часть — на ладонной поверхности и подошве — Инь — сторона (рис. 3).

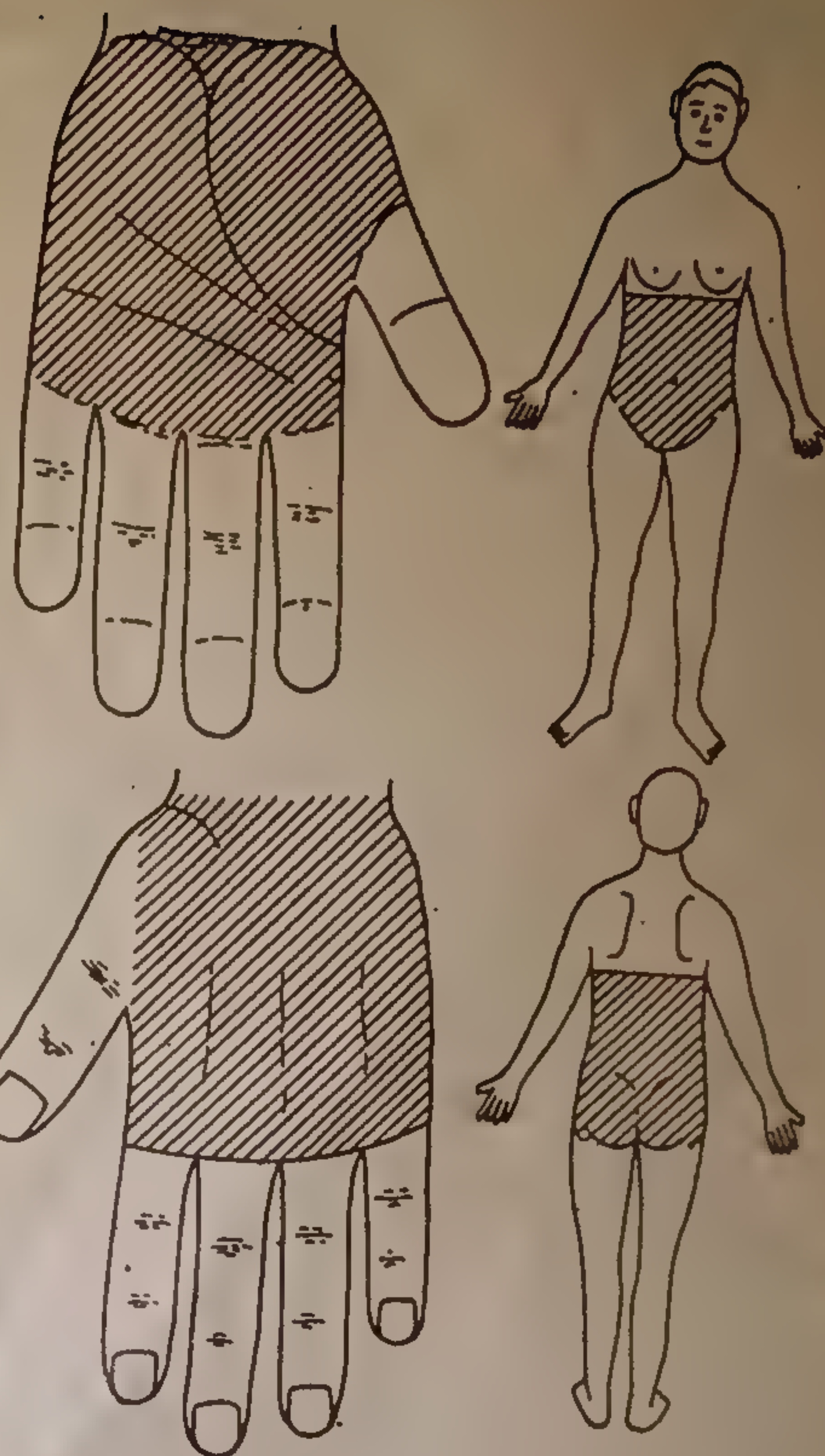


Рис. 8.

К понятию «Ян» относятся части тела, которые как бы открыты солнечно-му свету (рис. 4, 5).

Задняя поверхность верхних конечностей, наружная поверхность нижних конечностей, затылок, спина, ягодицы — это сторона «Ян». На кисти она представлена тыльной поверхностью, на стопе — верхней поверхностью. Это значит, что, если болит позвоночник, затылок, локоть, то лечебные точки надо искать на тыльной стороне кисти или на верхней поверхности стопы.

К понятию «Инь» относятся части тела, закрытые от солнечного света. Они находятся спереди и внутри.

Внутренняя поверхность рук и ног, лицо, грудь, живот — это сторона «Инь» (см. рис. 3). На кисти она представлена ладонной поверхностью, на стопе — нижней ее частью (подошвой). Если, например, болит сердце или желудок, то лечебные точки следует искать на ладони.

СХЕМЫ СООТВЕТСТВИЯ ГОЛОВЫ, ГРУДНОЙ КЛЕТКИ (ДО ДИАФРАГМЫ), ТУЛОВИЩА (НИЖЕ ДИАФРАГМЫ) И КОНЕЧНОСТЕЙ (рис. 6—8).

(Продолжение в следующем выпуске).

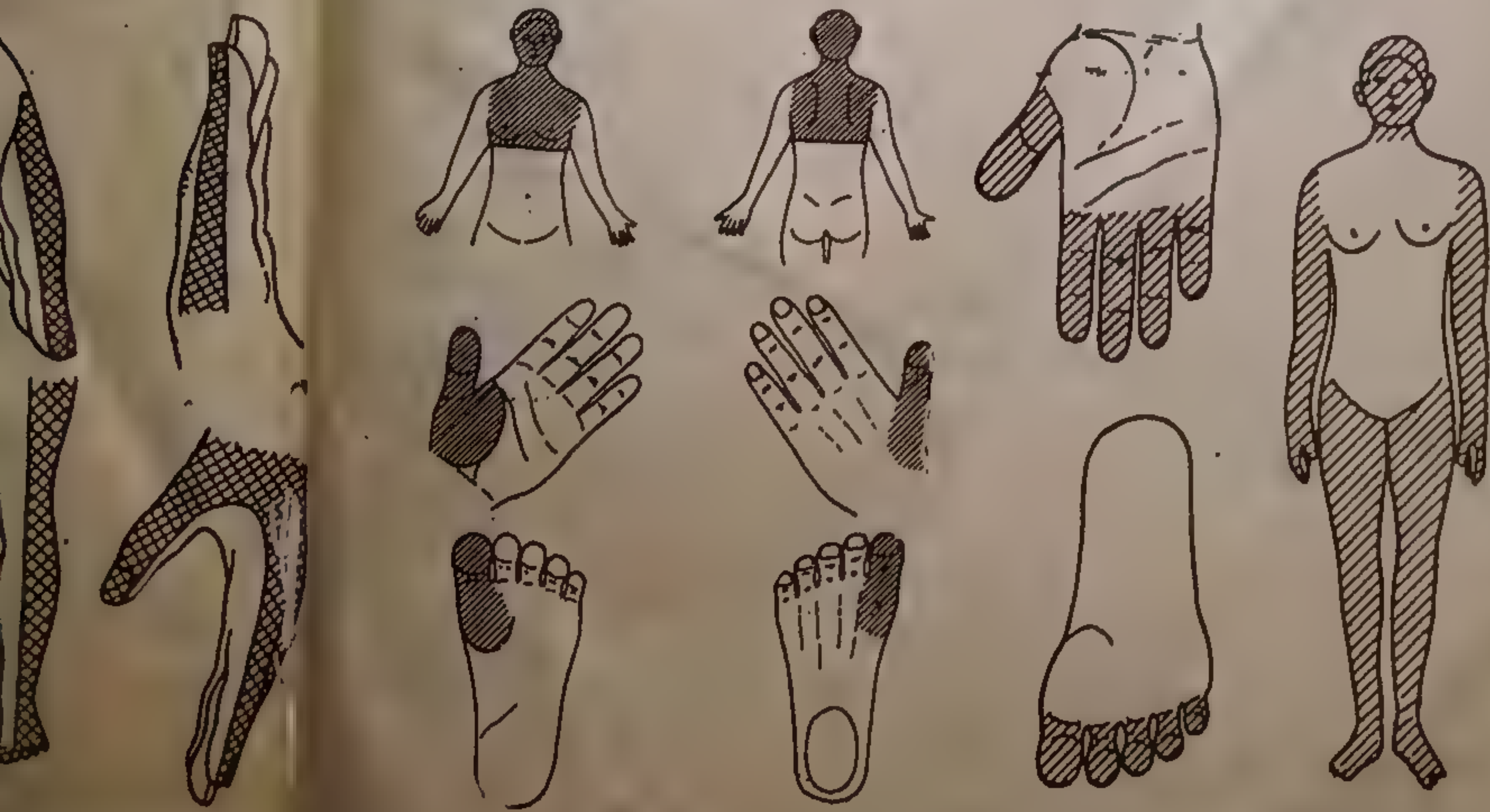


Рис. 5.

Рис. 6.

Рис. 7.

СОЛНЦЕ В КОЧАНЕ

КАПУСТА ОГОРОДНАЯ, капуста белокочанная — двухлетнее растение семьи капустных (крестоцветные), происходящее из приморских районов Западной Европы, побережья Средиземного моря и известное в культуре более 4 тыс. лет. Древние египтяне уже в VI веке до н. э. широко возделывали капусту.

Капуста издавна была завезена в Азию, откуда монголы распространяли среди славян, германцев и научили способу ее квашения. Стало также известно, что строители Великой китайской стены питались рисом и квашеной капустой.

В России секрет квашения, как способ консервирования ее впрок, известен с X века. Наши предки славили день 18 мая «капустником» («На Арину рассадицу рассаду садить»). Каждый двор почти выращивал это растение, ибо «хлеб да капуста лихого не попустят».

Стебель у нее короткий и оканчивается придаточными корнями. Нижняя часть с опавшими старыми листьями называется наружной кочерыжкой. В первый год образует головку, состоит из очередных, плотно сложенных листьев. На второй год выращивания цветет в мае-июне, образуя крупный и бугорчатый стручок с толстым коротким носиком.

Капуста — наиболее распространенный овощ в стране. Она занимает почти 40 процентов площадей всех овощных культур в северной и средней полосе СССР и около 15 процентов — в Молдавии. Кроме белокочанной, насчитывающей в культуре свыше 70 сортов, известны разновидности — краснокочанная, или синяя, цветная, репная, или кольраби (см. дальше), листовая, или кормовая, брюссельская, савойская и др. Культура высокоурожайная, транспортабельная.

Белокочанная капуста содержит (в процентах) до 5,3 сахаров (кольраби до 6,5), состоящих преимущественно из глюкозы и фруктозы. Чем

выше содержание сахара, особенно позднеспелых сортов, тем больше молочной кислоты образуется при молочнокислом брожении, лежащем в основе квашения. Богата пектином, клетчаткой. Из органических кислот преобладают яблочная, лимонная, встречается янтарная, хлорогеновая, муравьиная, тартроновая и др. В последние годы установлено, что тартроновая кислота играет определенную роль в профилактике и лечении атеросклероза и ожирения, так как задерживает превращение углеводов в холестерин. Ей приписывали отрезвляющий эффект при опьянении.

Содержание белков колеблется от 0,6 до 2,7 жиров от 0,2 до 1 процента. Из свободных аминокислот встречаются и незаменимые — метионин, фенилаланин, треонин, лейцин, триптофан и др. Метионину приписывается лечебное свойство при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, энтероколитах, колитах, кожных заболеваниях, кардиосклерозе. Промышленность выпускает эту аминокислоту — витамин V, которая широко используется в медицине.

В капусте около 0,6—1,5 процента (краснокочанной) минеральных веществ, включая калий, кальций, фосфор, магний, натрий, серу, хлор и микроэлементы, алюминий, бор, йод, кобальт, медь, марганец, молибден, цинк и др. Рекордное содержание калия, магния, железа принадлежит брюссельской капусте.

Капуста содержит витамины B₁, B₂, B₃, C, E, K, P, PP, провитамин A и D. Многие из них хорошо сохраняются при хранении и квашении. В кочане позднеспелых сортов белокочанной капусты к концу хранения содержится 40—50 мг/процентов аскорбиновой кислоты (витамин C), что примерно столько же, сколько в лимонах, апельсинах и больше, чем в мандаринах. В кочерыжке ее содержание примерно в два раза больше, чем в листьях. Наружные листья в кочане богаче витамином C, также железом, но беднее сухими веществами, чем внутренние. Токоферола

(витамин E) больше в брюссельской, а биотина (витамины B или H) — в краснокочанной. По содержанию витамина K капуста уступает лишь картофелю, моркови, томатам, свекле, чесноку.

Доказано наличие ситостерина, являющегося антагонистом холестерина и обладающего поэтому противосклеротическим действием. Специальный вкус и запах капусты связан с наличием органических соединений серы, то есть горчичных масел. Специфический запах при варке и ее брожении вызван сероводородом и маркаптаном, освобождающимися при распаде горчичных масел.

Капуста используется в свежем виде, для приготовления различных блюд, квашения, маринования и сушки. Свежая капуста слабит, а тушеная, наоборот, крепит, поэтому ее рекомендуют при запорах есть в сыром виде.

Калорийность 1 кг капусты — 200—300 ккал; Усвояемость сухих веществ — 73—83 процента, белков — 60—77. Капуста обладает высокими вкусовыми качествами и лечебными свойствами.

Как лечебное средство высоко ценилась в Древней Греции, Риме. Так, сок и натертая свежая капуста лечит длительно незаживающие раны, язвы, ожоги, переломы костей. Римляне считали капусту чуть ли не панацеей при лечении ран и других недугов. Им был известен целый набор сортов листовой и кочанной капусты, употребляли также брокколи — изысканную спаржевую капусту. Мореплаватели предохраняли себя от цинги при длительных отлучках от суши квашеной капустой. Пифагор считал, что она «...поддерживает бодрость и веселое настроение».

В последнее время установлено антибактериальное действие капусты, связанное с наличием фитонцидов. Противомикробное ее действие обусловлено органическими соединениями серы, хлорогеновой кислоты, антоцианами (краснокочанной), а также ферментом лизоцимом, способным растворять клеточные стенки бактерий.

Свежий сок эффективен при лечении язв, колита, гастрита, холецистита. Применяют 1 стакан 3—4 раза в день не менее чем за полчаса до еды в течение месяца. Повторный курс возобновляется через 4—6 месяцев.

При переходе к питанию сырой капустой у людей, употребляющих мало овощей, в кишечнике образуется много газов (метеоризм). Это вызвано разложением продуктов гниения от вареной пищи. Содержащиеся в ней сера и хлор способствуют очищению слизистой оболочки желудка и кишечника и нормализации состава микрофлоры. Таким людям Н. Уокер, к примеру, советует к соку капусты добавлять сок моркови, шпината или сельдерея.

В народе сок краснокочанной капусты и ее отвар употребляют при ларингите, бронхите и других воспаленных дыхательных путей. Считается, что сок уменьшает охриплость, успокаивает кашель и способствует отхаркиванию. Свежеотжатый сок разбавляют теплой водой (1:1) и употребляют при стоматитах и ангинах. Теплый рассол пьют при запорах и геморрое по 1—1,5 стакана до и после еды.

Капуста себя зарекомендовала как успокаивающее, болеутоляющее, ветрогонное, мочегонное средство. Она возбуждает аппетит и улучшает пищеварение. Полезна она при невро-психических, сердечно-сосудистых заболеваниях, туберкулезе легких, артрите, хондрозах, ревматизме, водянке, мокнувшей экземе, золотухе, алкоголизме, ушибах.

Влияя на обмен веществ, она полезна при диабете, тучности, подагре (кроме цветной, в которой содержится значительное количество пуриновых оснований). Французский натуралист Жан Валле советует употреблять соки и салаты наружно и внутренне при 75 основных и более

(Окончание.)

Начало на 10-й стр.)

30 сопутствующих заболеваний, в том числе при некоторых формах рака, цирроза печени, астме (накладывая 3—4 слоя листьев на горло, грудь на 4 часа или на всю ночь), при усталости (1—2 стакана в день), бессоннице и головных болях (перед сном листья после удаления крупных жилок накладывают на затылок), радикулите, простудах, язве желудка (2—3 ста-

кана измельченной массы, продержанной 30—60 минут в оливковом масле). Применять следует между приемами пищи, состоящей преимущественно из фруктов и овощей.

Наиболее полезна капуста в сыром виде. 300 г свежего салата по питательности равны 50 г тушеной, вареной капусты. Профилактическое ее действие неоспоримо. Салаты желательно готовить непосредственно перед едой на

пластмассовой терке. Заправлять их грецкими орехами, миндалем, кислыми яблоками или лимоном, помидорами, а также укропом, петрушкой, сельдереем.

Цветную капусту надо варить только в эмалированной посуде. При квашении пересыпка капусты зернами кукурузы делает кочаны нежными, твердыми, а рассол вкусным. Добавлять к салату из капусты уксус, соль, сахар, а также крупы не обязатель-

но, как и заправлять растительным маслом. Сок лучше пить утром, салат есть днем или вечером, не спеша, тщательно пережевывая его для лучшего усвоения и использования целебных свойств этого ценного растения.

Капуста хранится на стеллажах или на полу со стружками слоем 5—10 см, или корнями вверх, или головки зарывают в борозды 30—35 см глубиной с укрытием землей, соломой.

УРОКИ МЕДИТАЦИИ

Шагайте свободно

ВОПРОС: С 16-го по 20-й вестник вы публиковали уроки медитации. Слышал, что существует еще медитация при ходьбе, и, как говорится, на отвлечении собственного внимания. Что это такое?

А. Некоторое время пассивно наблюдайте за потоком своих мыслей, чувств и ощущений, не придавая значения их смыслу или взаимосвязи.

Б. В спокойном месте, где вы обычно проводите медитацию, примите соответствующую позу.

В. Закройте глаза и представьте себя сидящим на дне глубокого бассейна, заполненного водой. Когда у вас возникнет мысль, чувство или ощущение, представьте их медленно поднимающимися в пузырьке воздуха к поверхности воды в течение 6—10 секунд. Когда пузырек исчезает, ждите появления следующего и повторите весь процесс. Не думайте о содержании пузырьков, просто наблюдайте за ними. Возможно, что один и тот же пузырек появится много раз, некоторые пузырьки могут оказаться связанными друг с другом, а некоторые могут оказаться пустыми. Все правильно, так и должно быть, не беспокойтесь. Бесстрастно наблюдайте за воображаемыми пузырьками.

Г. Второй вариант упражнения. Некоторые люди, представляя себя сидящими под водой, испытывают дискомфорт. Если вы относитесь к их числу, вообразите, что вы сидите на берегу реки и наблюдаете за бревном, медленно проплывающим мимо вас по те-

чению. Примерно 6—10 секунд наблюдайте за тем, как на этом бревне уплывает какая-нибудь ваша мысль, какое-нибудь ощущение или чувство, а затем бревно исчезает из вашего поля зрения. Вернитесь к наблюдению за рекой в ожидании появления нового бревна с новой мыслью.

Еще один вариант упражнения: представьте свои мысли, поднимающимися в клубах дыма от бивачного костра.

Д. Выполняйте это упражнение по 10 минут в день по 5—7 раз в неделю несколько недель. В конце этого периода вы сможете сделать вывод, следует ли включить данное упражнение в вашу программу медитации.

МЕДИТАЦИЯ ПРИ ХОДЬБЕ

Упражнение заряжает энергией, прекрасно тонизирует, создавая настроение спокойной готовности к предстоящей деятельности. Будучи хорошо освоенным, упражнение с успехом может применяться спортсменами перед ударными (требующими большой концентрации энергии) тренировками и соревнованиями. Его выполнение рекомендуется также перед такими стрессовыми ситуациями, как неприятный разговор, экзамен, посещение зубного врача и т. д.

Уникальность этого упражнения заключается в том, что оно, если ходьба выполняется достаточно интенсивно, дает эффект как медитации, так и аэробной тренировки.

А. В течение недели — двух осваивайте быструю, но свободную ходьбу: туловище держится прямо, движения рук размашистые, шаг довольно широкий за счет движений тазом, напоминающих технику спортивной ходьбы. Стопа ставится на землю с пятки с последующим перекатом на носок. Ритм движений живой. Упражняйтесь по 15—20 минут в день.

Б. В течение последующей недели разучивайте дыхание, которое может быть названо диафрагмально-брюшным. Упражняйтесь в положении стоя, ноги чуть уже ширины плеч. На вдохе сначала выпячиваете живот, затем слегка расширяется и слегка поднимается грудная клетка. Проследите, чтобы плечи при этом не напрягались. По завершении вдоха вы должны почувствовать себя наполненным воздухом. Задержите его в легких на непродолжительное (2—3 сек.) время, а затем выдыхайте. При выдохе сначала опускается и сжимается грудная клетка, затем сокращаются мышцы живота, так что его стенка чуть ли не касается спины. После выдоха следует непродолжительная пауза и дыхательный цикл начинается снова. Выполняйте упражнение 5—7 раз в неделю по 15—20 минут. Столько же времени уделяйте быстрой, свободной ходьбе, освоенной ранее.

В. Теперь вам предстоит освоить сочетание быстрой,

свободной ходьбы с диафрагмально-брюшным дыханием. Дышите ритмично, в такт шагов. Для начала так: на шесть шагов — вдох, на два — пауза, на шесть шагов — выдох, на два — пауза. Удобнее считать не шаги, а пары шагов: на три касания правой ногой грунта делается вдох, на одно — пауза, на три — выдох, на одно — пауза. Неизбежно будут появляться мысли, но вы сразу же возвращайте внимание к подсчету шагов и дыханию. Упражняйтесь 5—7 раз в неделю по 15—20 минут.

Г. Освоив сочетание ходьбы с диафрагмально-брюшным дыханием, удлиняйте продолжительность дыхательного цикла: на 8 шагов — вдох, на 4 — пауза, на 8 — выдох, на 4 — пауза. Затем попробуйте еще более удлинить дыхательный цикл. Экспериментируйте, подбирая такую скорость ходьбы и такое соотношение чисел шагов и дыхательных движений, которые оказывали бы на вас наибольший благоприятный эффект.

Д. Постепенно увеличивайте продолжительность ходьбы до 30 минут, а если позволяет время, то и более. Трассу занятий на первых порах прокладывайте по дорожкам, лишенным сбивающих с ритма препятствий, например, корней деревьев. Очень желательно также, чтобы она не пересекала дорог с движением транспорта, поскольку, концентрируясь на дыхании, вы можете оказаться недостаточно внимательным в отношении транспортных средств. Помните также о том, что между приемом пищи и ходьбой должно пройти не менее полутора часов.



ВЗГЛЯД ИЗ САН-ФРАНЦИСКО

Читаю «Советский спорт» уже года 3—4 от строчки до строчки. Много за это время было напечатано и про букеты всяких болячек, и про способы их лечения, и про напитки богов, и как обливаться холодной водой... Но меня тронул «Разговор для вас» — «Наедине с собой» в номере за 5 ноября 93-го года, в котором речь идет о молодой девушке из Нижнего Новгорода, в частности, описывается ее конфликт с семьей, с родителями по поводу взглядов на здоровый образ жизни.

Если взять для примера здоровую, по российским понятиям, семью, каковой является семья этой девушки, и проанализировать ее эволюцию, разложив все по косточкам, то вряд ли эта семья окажется действительно здоровой. В России, как и в любой другой стране, существуют свои обычаи и традиции, и они дошли до сегодняшнего дня. Знали ли наши прадеды о каких-то там диетах? Они научили дедов, те в свою очередь наших пап и мам, а мамы и папы в унисон еще с дедушками и бабушками продолжают учить молодежь кушать что пожирнее, наедаться до отвала утром, чтобы не проголодаться до вечернего ужина.

Для нормального человека, работающего, активно отдыхающего, нужно ежедневно 1600—1700 калорий. Остальные идут в жировые отложения и избавиться от них не так-то легко. А потому нужно встать во весь рост и не говорить, а кричать на всю Россию: «Люди! Перестаньте обжираться! Перестаньте курить! Вы поедаете в 2 раза больше продуктов, чем необходимо. Вы пожираете самих себя, укорачиваете свою жизнь на многие годы. Вы

Сегодня в нашем расширенном, если можно так выразиться, заседании клуба «Белых ворон» мы представляем читателям нашего далекого и далекого поклонника — русского эмигранта, ныне живущего в Америке, Василия Воронова. В выпусках «ЗОЖ» «Советского спорта» в прошлые годы мы неоднократно публиковали его пространственные письма, в которых он пропагандировал метод голодания по Александру Суворину. Кто говорит, что голодание не популярно? Даже в сытой Америке есть приверженцы этого метода оздоровления.

пропитаны никотином, алкоголем, наркотиками! Вы — хорошие мертвецы!».

Но вот девушка из Нижнего Новгорода и хотела бы вырваться из облаков дыма, оставить жирные котлеты, но по инерции, по традициям и обычаям, продолжает вести нездоровый образ жизни из-за боязни: а что скажут друзья?

Что может быть хорошего в мясе заколотой свиньи? Жир и соль! И больше ничего! Самые отвратительные яды! Но вся Россия объедается этими «яствами» и хочет быть при этом здоровой. Отсюда и букеты уже не болячек, а самых разнообразных болезней, в большинстве случаев «неизлечимых». Неизлечимых я ставлю в кавычки, потому что докторам не дано ни знаний, ни понятий, как излечивать все эти болезни, и больные, уже совершенно измученные, обращаются к «белым воронам» за помощью.

Вот тут-то девушке из Нижнего Новгорода нужно бы не стесняться и не бояться, а что скажут друзья и подружки, если я примкну к «белым воронам», а твердо заявить во всеуслышание, что она порывает с обжорством, куревом, алкоголем, становится на путь здорового образа жизни.

Доктора своими пилюлями, таблетками, уколами, которые такие же яды, как и закристаллизованные жиры и соли, помогают доканать человека, ведь пилюли и инъекции из организма никуда практически не улетучиваются. Они там оседают. А сколько пилюль поедается и сколько уколов делается всеми теми, у кого букеты всяческих болезней? Килограммы! Тонны! А доктора? Доктора как ни в чем не бы-

вало продолжают свою губительную работу, посылая на тот свет всех, кто пришел к ним за помощью. И это будет продолжаться до тех пор, пока россияне, в особенности молодежь, не станут на правильный путь здорового образа жизни.

Девушка из Нижнего Новгорода, вам предстоит огромное поле действий. Вербуйте поголовно всех в ЗОЖ! А тем, кто сегодня в больнице, или лежит дома в постели, кто «прожиг» свою жизнь алкоголем, обжорством, курением, наркотиками, развратом и безвременно ожирел, а доктора «подзарядили» пилюлями и уколами, — даже тем помирать рановато. Спасение еще есть! И не только спасение. Есть еще шанс вернуться к нормальной жизни, процветать и работать с полной отдачей.

Дорогие доходяги, сегодня же начинайте добровольное, очистительное голодание с клизмами по системе Алексея Алексеевича Суворина. Ничего не есть, пить только кипяченую воду и то по желанию, делать глубокие очистительные клизмы кипяченой, охлажденной до 45 градусов водой. Впускать воду очень медленно, пока кишечник не «привыкнет», удерживать не менее получаса, разминая живот (чем дольше удерживать воду, тем лучше). После чего выпустить воду и сразу же сделать другую клизму: 1—1,5 литра такой же кипяченой охлажденной воды. И теперь воду удерживать час, два, три. Организм будет брать воду из кишечника, и пить голодающему не хочется. Клизмы принимать ежедневно утром и вечером. Через 2—3 дня пропадает аппетит.

Держите себя в тепле, делайте всю необходимую ра-

боту и не считайте себя больным. Исцеление придет уже после первой недели вы почувствуете, что очищаетесь. Вы не должны испытывать в очистительном голодании никакого страха. Суворинские пациенты с первого шага голодали до 65 дней и исцелялись от своих недугов, но это под его наблюдением. Вы же голодаете сами и, конечно, не уверены в себе. Но что касается лично меня, я голодал первый раз в 1949 году в Бельгии 19 дней и притом работал в шахте, не прерывая голодания.

Если ваша первая неделя прошла благополучно — продолжайте очищение. Через рот и с клизмами организм выбрасывает все нечистоты, накопившиеся там годами. Горькую слюну — сплевывайте, не глотайте. Видя, что из вас выходит, вас, наверняка, посетит надежда на спасение, а о хорошем настроении я просто не говорю. 3-я неделя самая легкая. И вот чудеса! 3 недели без еды, а настроение — хоть пускайся в пляс.

Но с очищением не шути! Дальше в лес — больше дров. В конце 3-й недели с клизмами выходят омерзительные неопишуемые нечистоты, которые присосались к стенкам кишок и теперь под напором теплой воды отваливаются и выходят вон. И это будет продолжаться еще 3 недели! Физических сил у вас будет достаточно, хотя ослабление даст себя знать. Вот какие нечисти мы носим в нашем теле, не подозревая этого, и удивляемся: от чего мы больны!

Те самые пилюли и таблетки, которые практически не улетучиваются, будут в организме до тех пор, пока мы их оттуда не попросим выйти! И сейчас, с 3-й недели, они шквалом выбрасываются через рот и с клизмами аж до конца 6-й недели.

В первый раз проголодать самостоятельно 40 дней трудно. Вам, вероятно, захочется прервать его. После 3-х недель это не составляет никаких проблем. Просто найдите еду с жидкостями и только с жидкостями. Морковные соки — наилучшие. Пейте малыми глотками, как бы прожевывая каждый глоток, но перед принятием сока прочистите рот, жуя корку хлеба и «обтирая» весь рот этой жвачкой несколько раз — выплюньте жвачку, промойте рот теплой водой и только тогда пейте сок.

Через пару дней можно есть жидкие манные каши, отвары овощей, жидкое картофельное пюре и так далее. На 45-й день можно уже твердую пищу, обязательно тщательно пережевывая и смачивая слюной.

Вы прервали голодание, но очищение организма по инерции продолжается. К концу 4-й недели очищение заходит так глубоко, что желудок просто не принимает пищу. Получается вот что: желудок уже привык вырабатывать кислоты только для переваривания жиров и отказывается от другой пищи, принятой в этот момент. В конце 4-й недели кто-то может впасть в панику. Отчаянию тут не место, нужно прибегнуть к вызову искусственного аппетита. Делается это очень просто: опять же берете корку хлеба и вместе с яблоком, апельсином или даже мармеладом, жуete и протираете этой жвачкой рот. Выплюньте жвачку, сделайте это вторично, в третий раз, пока не почувствуете, что железы начали вырабатывать жидкую слюну. Начинайте пить медленно соки, опять же прожевывая и удерживая их во рту. Если желудок воспротивился, повторите жвачку. Повторяю: очищение по инерции продолжается. Вы уже кааетесь, что не пошли с очищением до конца — то есть, продержаться еще 2 недели, и теперь должны «подавлять» очистительный процесс, который отстывает медленными шагами. У вас вялый аппетит, вялы и вы сами. Но недели через 3 появится нормальный аппетит, бодрое настроение и твердая вера, что вы спаслись от верной гибели.

Повторите добровольное очищение в следующий раз и теперь уже полное 40-дневное. Короткие однодневные — двухдневные голодания мало что дают, кроме потери веса на пару фунтов. Россиянам же нужно очиститься от пьянства, курева, обжорства и лени добровольным очистительным голоданием и взяться всем до единого за восстановление страны, работать, работать и работать вместо того, чтобы ходить на демонстрации и спорить, кому управлять развалившейся страной!

Василий ВОРОНОВ.

САН-ФРАНЦИСКО.

Банк «Здоровая семья»

Пару лет назад в заседании клуба «Белых ворон» я предложила создать банк «Здоровая семья».

Так вот банк наш растет. Число его членов приближается к 300-м. Очень много семей, готовых продолжить мое начинание, оказывать помощь в распространении опыта в воспитании детей, литературы. Подобралась инициативная группа в 20 человек, наиболее жизнерадостных, активных и щедрых душой. Наше движение набирает силу.

Люди верят в то, что избавление от болезней наступит, но как приблизить тот день? Большинство обратилось к банку. «Здоровая семья» как к последней надежде. Люди потеряли веру в медикаментозное лечение. Есть отличные книги — супругов Никитиных, Толкачева, «Детка» Иванова, но всем ли известны они? Я по мере возможности рассылала их тем, кто остро нуждается в помощи.

Многих ставит в тупик следующее: прочитает человек статью о пользе холодной воды, закаливания или дыхательной гимнастики и с надеждой спешит освоить рекомендации, но... в конце обязательно стоит маленькая приписка: «посоветуйтесь с лечащим врачом!». Придя за консультацией к врачу, посетитель выясняет, что врач с методикой не знаком и совет дать затрудняется...

Я не хочу очернить врачей — они такие же люди, как и все — со своими заботами, болезнями, проблемами и болеющими детьми. Диплом не перестроит душу и мозг...

Но вернусь к «банку», к его проблемам. Нам нужен помощник для размножения литературы. Очень много писем с просьбами помочь наладить в семье отношения, вылечить ребенка.

Могу поделиться своим опытом. После рождения второго ребенка сложностей

прибавилось, хотя опыт кое-какой приобрели. Если выходить на работу, то нужно дочку отдать в ясли, что мы и сделали и за что поплатились — постоянные болезни привели к удалению миндалин и дефекту речи. Лечение, лечение и — никакого просвета. В областной больнице заразилась ветряной оспой — забираю домой. Через неделю ребенок здоров. Что делала? Мазь и травяные настои, ванны, тщательный уход (только не запускать болезнь).

Болезнь не так опасна, когда подавляются ее первые симптомы. Мама, если хочет видеть здоровым своего ребенка, должна быть очень и очень внимательной. Замечено, если супруги живут в постоянных ссорах, женщина работает на тяжелой работе или просто ленива, в этой семье обязательно дети часто болеют. Если мама занята только своими проблемами, а детей замечает только потому, что они «путаются» под ногами или у кого-то повышенная температура — это ужасно.

Надо начать все с себя са-

мой. Поверьте, если муж выпивает, грубит и мало помогает по дому — то тут не одна его вина. Женщина должна не только создавать уют в квартире, следить за здоровьем детей, но и держать в чистоте взаимоотношения в семье, быть ее «духовником».

Издавна женщине отводилась роль «хранительницы очага». Без женщины — дом мертв, без матери — дети сироты. Не замыкайтесь в себе! Не опускайте руки. Пробуйте, ищите, ошибайтесь, но добейтесь изменений в жизни!

Начните с простого — с улыбки и самовнушения: у меня все нормально, даже хорошо, я хорошо выспалась, у меня прекрасное настроение (несмотря на пасмурную погоду), я бодра и легка, пойте, прибирая постель.

Постарайтесь не замечать удивленного взгляда мужа — пусть это станет для вас привычкой! Поверьте, хмурое лицо жены с утра на целый день может испортить настроение мужу, а



Фото В. ПОЗДНЯКА.

вечером отприкошетить по вас же

Но кто-то же должен сделать первый шаг к оздоровлению не только себя, детей, но и семьи в целом? Ненавязчиво, постепенно, исподволь подведите мужа к тем же убеждениям. Только в этом случае вы сможете привить своим детям любовь к физическим нагрузкам, холодной воде и гимнастике по утрам. Весело и только вместе! Силой, при нуждении вы мало чего добьетесь.

Нужно привыкнуть, срастись с мыслью о том, что только вы сами можете избавить семью от гнетущей атмосферы, а детей от болезней. Вы, и только вы, можете стать примером для подражания своим детям в борьбе с полнотой, недугами, однообразием жизни. Все остальное будет даваться гораздо легче, только заставьте себя заниматься вместе с детьми. Начните с холодных умываний, обтираний, разминок 5—10 минут, бега трусцой по комнате 1—2 минуты. Дальше — больше. Если вы верите — все получится! Сила вашего ума, вашего интеллекта, обаяния поможет вам преодолеть косность и инертность.

Мои помощники — лекарственные травы, холодная вода и физическая активность детей (даже 2-летнего Гриши). Силы черпаю в своем убеждении, что мы — творцы себя. Жить пассивно, закрывшись только в своей раковине, нельзя. Я постоянно занимаюсь самообразованием, никогда не успокаиваюсь на достигнутом. Поставив перед собой цель, стараюсь всеми доступными мне способами ее выполнить. Перейдя через этот рубеж, иду дальше.

Под моим влиянием муж бросил курить, почти отказался от спиртного. Теперь моя задача — убедить, помочь ему не прикасаться к рюмке даже и раз в год. Приобрели постепенно все необходимое для семейных походов: палатку и другое снаряжение: походную посуду, игры, удочки — все есть и не раз опробовано. Но я противница того, чтобы на реку или в лес приходили лишь для застолья на природе — это кощунство. Ну, вот пока все.

Адрес: 347071, Ростовская обл., Тагинский р-н, п. Михайлов, ул. Калинина, д. 13, кв. 9. Киреевой Надежде Леонидовне.

Восемь лет без болезней

Бегом занимаюсь с 1985 года. Первый марафон — ММММ-86. Теперь постоянный его участник. Кроме этого неоднократный участник марафонов клуба «Мир», «Золотое кольцо России», «Белые ночи» и «Космический».

Живу в основном по «Детке» Иванова, но слушаю свой организм, беру все, что приемлемо для себя. Во всем проповедую постепенность, я против революционных методов в перестройке жизни человека.

Занимаюсь закалбегом, уринотерапией, очищением по Семеновой, а сейчас почти перешел к вегетарианству. Ну и конечно еженедельные голодания.

Чувствую себя отлично, болезней не знаю. Бывают только травмы, но это непредвиденные падения на скользком месте.

Мои настольные книги — Брэгг и Шелтон, Армстронг и Джарвис, Семенова и Амосов и другие.

Адрес: 394063, Воронеж, ул. Остужева, 5-а, кв. 152. Старцеву В. А.

О том, как я вылечил астму

Для меня «ЗОЖ» и «Советский спорт» первые помощники в работе — работаю я на «Скорой помощи» — так как наряду с обычными методами лечения я всегда советую попробовать тот или иной метод, о котором узнал из «ЗОЖ» или «Советского спорта». С удовольствием замечая, что есть определенная группа больных, которым мои советы (с вашей помощью) помогают.

О себе. Сам я активный сторонник и пропагандист уринотерапии. После прочтения книг «О живой и мертвой воде» и «Тайна напитков Богов» сразу же начал принимать урину. Выбрал, на мой взгляд, самый простой способ — лечение бронхиальной

астмы: не менее 2—2,5 литра свежей урины в день. Главное — тут не важно, когда ее принимать — до или после еды. Как говорится, мочевого пузыря ждать не будет — «сигнал» поступил — идешь и пьешь.

И, конечно, как закон — утренняя моча выпивается вся до капли.

И вот уже 3 года я не болею, не знаю, простите, что такое запоры.

Конечно, когда-нибудь я обязательно напишу вам более подробно о своем лечении. Пока, считаю, у меня еще мало практического материала.

Адрес: 620085, Екатеринбург, а/я 166. Круглову Сергею Марковичу.

С ведром и тряпкой за здоровьем

Я бы хотела посоветовать тем людям, которые не умеют преодолевать свои болезни и оставаться в хорошем настроении, быть энергичными и радоваться жизни. Для этого сначала надо вылечить душу. Как это сделать? Прежде всего обратиться к Богу, знать все его заповеди и исполнять их. Попросить у Бога прощения за все свои

грехи и благословение на добрые свои дела.

Вот тогда и начинайте лечить тело. Конечно, немало придется потрудиться. Как говорят, под лежащий камень вода не течет. Смотрите телепередачу каждое воскресенье утром «Сила духа». Проповедь читает доктор Шульц из Америки. Она вам поможет преодолевать жизненные невзгоды. Но прежде всего не ленитесь. Все надо делать в комплексе. Начинайте с утра зарядку. Кто может — бегайте. Ходите раз в неделю в баню, раздельно питайтесь — это уже вам знакомо. Один раз в неделю воздерживайтесь от еды. Читайте «ЗОЖ», там все описано. Вы избавитесь от многих неприятных ощущений в вашем теле. Тогда и придет исцеление.

Несмотря на свой возраст, а мне уже 67 лет, я работаю. Уборщицей. В моем «распоряжении» четыре подъезда 9-этажного дома. Работа придает мне силы и здоровья. После мытья полов пропотеею как следует, а это значит, что выходят из меня шлаки. Прихожу домой, принимаю душ, массажной щеткой промассирую себя, отдохну. И снова принимаюсь за дела. Вот так я зарабатываю и деньги, и здоровье. Идите по этому пути и будете всегда здоровенькими!

Адрес: 644119, г. Омск, 119, ул. Лукашевича, д. 23-а, кв. 139. Касниковской Галине Александровне.



Фото В. Поздняка

Отзовитесь!

Читатели часто пишут, что газету «Советский спорт» выписывают три года, пять или десять. Когда выписал первый номер я — не помню. Может быть, пятнадцать лет назад, может быть, больше. Жена мне часто говорила: «Зачем тебе такая дорогостоящая газета? Все, что тебе нужно, узнаешь по телевизору или по радио». Теперь она сама не пропускает ни одной странички «ЗОЖ» и делает всевозможные вырезки. В этом году подписались и на «Вестник».

Моя бабушка умерла из-за болезни почек в сорок пять лет. В сорок лет умер мой отец — у него тоже были больные почки, но точного диагноза не знаю. Мне сейчас 38 лет. Врачи установили поликистоз почек. Болезнь неизлечимая, ездить можно только припарковать. Может, кто-нибудь знает, как это сделать. Если выписывают из больницы больным, то приходится за свое здоровье бороться самому.

Адрес: 663255, Красноярский край, г. Талнах, ул. Новая, д. 1, кв. 69. Катеришину Сергею Ивановичу.

Мне 40 лет. Из них шесть я потерял на борьбу с болезнями. Похудел на 19 кг. Каждый год лежу в больнице, но какое там лечение, сейчас знает каждый, кто бывал там. Поэтому только надеюсь на помощь «белых ворон». Помогите вернуть человеческий образ и избавиться хотя бы от бессонницы, хронического воспаления желудочно-кишечного тракта, дисбактериоза, нейродермита.

Адрес: 308004, г. Белгород, ул. Коммунистическая, д. 45, кв. 32. Палкину П. И.

Нужны срочно цветы каштана конского.

Адрес: 150600, Московская область, г. Зарайск, ул. Красноармейская, д. 29, кв. 7. Григорьевой Л. А.

Диагноз — глаукома, атрофия зрительных нервов. Катастрофически теряю зрение. Операции в клинике Федорова не помогли. Угрожает полная слепота. Может, кто-нибудь знает о нетрадиционных способах лечения.

Адрес: Москва, 125167, Ленинградский пр., д. 58, кв. 29. Шейнману Александру.

Уже долгое время не могу

найти справочную литературу по травмам, где бы было описание растений, фотографии или рисунки — для самостоятельного сбора. Аптеки ведь не балуют нас разнообразием лекарственных растений на своих прилавках. Для меня самостоятельно искать эти книги довольно затруднительно, так как я — инвалид I группы, практически не двигаюсь, и вся информация, которую я получаю, ограничивается газетными публикациями. Думаю, не только для меня, но и для всех читателей «Вестника ЗОЖ» была бы большая польза, если бы вы еще сообщали о последних новинках в справочной литературе по траволечению и диетологии.

Адрес: 140405, Московская область, г. Коломна, ул. Песенная, д. 22, кв. 148. Кондакову А. Е.

В феврале сыну исполнилось 18 лет, у него уже два года, как разладился организм: давление 140—150. Раньше он любил заниматься спортом, сейчас не может. Теперь появился белок в моче. Уверена, что всему этому способствовала повышенная радиация.

Может, кто-нибудь поможет советом?

Адрес: 246042, Беларусь, г. Гомель, ул. Пионерская, д. 4, кв. 63. Шаховской Раисе Павловне.

Мне 20 лет. Последний год у меня стали появляться родинки на спине и груди. «Белые вороны», подскажите, как справиться с этим народными средствами.

Адрес: 682640, Хабаровский край, г. Амурск, ул. Комсомольская, д. 28, кв. 35. Андрею К.

Никогда не думал, что отважусь на просьбу помочь мне, ведь полтора года назад был совершенно здоров. Летом 1992 года случилась трагедия — получил сильный ожог на производстве — поражено 80 процентов кожи, ожоги 3-й и 4-й степени, сильно пострадали руки, лицо. На руки — от кончиков пальцев до подмышек — была пересажена кожа, сухожилия на пальцах сгорели, практически все ноги тоже, все лицо покрыли страшные рубцы, сгорели веки, ресницы и брови, мягкая часть носа. В отделении восстановительной хирургии Института им. Вишневского веки и нос мне «переделали», но глаза по-

прежнему гноятся и слезятся, от хронического насморка долго избавиться не удастся. С насморком кое-как еще борюсь, но вот глаза постоянно воспалены, зрение не улучшается, на веках вокруг глаз остается красный обод, а в холодную погоду глаза вообще заливает слезами. Можно ли восстановить чувствительность кожи на руках, как помочь своему организму, чтобы усилить рост ногтей. И вообще, что такое ожоговая болезнь? Можно ли от нее избавиться народными средствами? Может быть, чей-то опыт поможет мне найти выход?

Адрес: 357920, Ставропольский край, г. Буденновск, ул. Советская, д. 19. Сахарову К. Н.

Прошу откликнуться всех, кто знает, как лечить сахарный диабет. Может, кто-то уже сумел справиться с этим недугом? Очень прошу поделиться советами. Я заболела год назад, во время беременности.

Может, у кого есть опыт лечения диабета уриной? Буду всем очень благодарна за советы.

Адрес: 665427, Иркутская область, Черемховский р-н, г. Свирск, ул. Урицкого, д. 16. Масленниковой Л. А.

Если кто-нибудь знает, как вылечить болезнь — склеродермию, возникшую от нелепленного ушиба, то прошу откликнуться.

Заранее благодарна.

Адрес: 211180, Витебская обл. гор. Лепель, ул. Интернациональная, дом 54, кв. 72. Беззубовой Анне Николаевне.

Оказывается, потение ног — большая проблема. Это и неприятный запах, и испорченная обувь, а отсюда и настроение.

Есть, наверное, народные способы лечения. Пожалуйста, кто знает, напишите.

Адрес: 614001, г. Пермь-1, ул. Коммунистическая, 85, кв. 23. Ларионову А. А.

Очень люблю ваш вестник. Черпаю из него много полезного для себя. Стала жить по «Детке» П. Иванова. Раз в неделю голодаю, применяю уринотерапию.

Адрес: 220025, г. Минск-25, ул. Космонавтов, д. 25, кв. 170. Бурой Л. Г.

С большой радостью получаю каждый номер вашего издания. Много лет собирала интересные вырезки из «Со-

ветского спорта», пока имела возможность его выписывать. А как только с середины прошлого года появилась «ЗОЖ», сразу решила, что он мне просто необходим. И не ошиблась. К сожалению, не могу похвастаться хорошим здоровьем. Мне всего 26, а уже инвалид 3-й группы — болезнь Бехтерева. Стараюсь вести здоровый образ жизни, чтобы болезнь не слишком прогрессировала. Вестник открыл для меня метод лечебного голодания, уже прочитала книги Ю. С. Николаева и Поля Брэга, думаю, этот метод должен мне помочь. Нашла клинику в Москве, имеющую отделение лечебного голодания, собираюсь лечь осенью.

Адрес: 117574, г. Москва, Новаясеневский пр-т, д. 12, к. 1, кв. 370. Орловой И. А.

Из почты

«ЗОЖ»

Единомышленников у меня пока нет, но как-то в субботу, прочитав объявление в местной газете, пошла на сбор поклонников системы П. К. Иванова. Думаю, что теперь буду не одинока в своих увлечениях.

Из «ЗОЖ» делаю вырезки и с помощью ваших советов «вытащила» сына из хронического тонзиллита без лекарств. Ему 15-й год и он уже дальше пошел: записался в волейбольную секцию. Мужа пока на свою сторону не могу склонить. У него в меню по-прежнему 2—3 раза в день мясо или рыба, и самое худшее — пшеница. Надеюсь все-таки, вернуть его на тропу ЗОЖ.

Адрес: 627790, Тюменская обл., г. Нячань, ул. Пионерская, д. 123-а. Бутенко Л. В.

Подписался на первое полугодие 1994 года. Заплатил 7770 рублей. Вот как нас «обдирают» — извините за выражение. А я выйду на улицу с ведерочком холодной воды в минус 35 градусов и только крепчаю. И надевать на их реформы. 23 января мне исполнилось 45. Но благодаря вам, считая, что мне — 25. Спасибо, что открыли мне П. К. Иванова.

Адрес: 686610, г. Певек Магаданской обл., ул. Пугачева, д. 40/3, кв. 13. Завьялову В. И.





«РУССКИЙ СТИЛЬ» ВСЕГДА С ВАМИ

Мы рады возможности познакомить вас со страховым акционерным обществом «Русский стиль» и основными условиями, на основании которых Компания заключает договоры страхования жизни и здоровья работников предприятий.

Деятельность Компании «Русский стиль» в сфере страхового бизнеса началась в июне 1992 года. «Русский стиль» — акционерное общество закрытого типа. Лицензия Росстрахнадзора на проведение всех видов страхования № 0079.

Уставный фонд по состоянию на октябрь 1993 года составляет 1 млрд. 511 млн. рублей, резервный фонд — 1 млрд. 500 млн. руб.

Учредителями Общества являются ЯЛОС-БАНК, РЗА-БАНК, Финансово-промышленная компания «Делфи», акционерное общество закрытого типа

«Век Руси», ТОО «Крисбис» и ТОО «Комплекс».

В настоящее время «Русский стиль» имеет представительства и филиалы в Тамбове, Рязани, Подольске, Мытищах, С.-Петербурге, Кисловодске, а также за рубежом: Риге (Латвия), Софии (Болгария), Хайфе (Израиль); дочернюю страховую компанию, специализирующуюся на наиболее перспективных видах страхования в Красноярске.

В настоящее время Компанией предоставляются следующие услуги по страхованию жизни и здоровья работников предприятий:

— страховая защита сотрудников от травм, повлекших инвалидность 1, 2, и 3 групп и смерть застрахованного;

— выплата беспроцентной ссуды застрахованным в размере 90 процентов от страховой суммы по истечении 1 ме-

сяца с момента вступления договора страхования в силу;

— выплата страховой суммы застрахованным по окончании срока действия договора за вычетом размера полученной ссуды и 10 процентов (в счет подоходного налога, уплаченного страховой компанией) против 12 процентов при обычных выплатах.

Данные Правила предоставляют возможность вашему предприятию как обеспечить страховую защиту сотрудников и внештатных членов вашего трудового коллектива, так и увеличить размер средств, направляемых на оплату труда за счет уменьшения отчислений на 39 процентов страховых сумм во внебюджетный фонд, а также значительно улучшить процент освоенности средств. Это разъяснение содержится в «Инструкции о составе средств, направляемых на потребление», утвержденной Госкомстатом РФ 13.10.92 г. № 6-3/24.

Договор страхования может быть заключен на срок от 1 года до 5 лет в зависимости от вашего пожелания. При этом ваше предприятие не оплачивает услуг Компании.

Данные правила прошли проверку в аудиторской компании ЮНИКОМ/МС. Получено подтверждение о корректности Правил с точки зрения существующего Законодательства о налогообложении.

По вопросам заключения договора страхования просим вас обращаться по тел.: 203-16-62, 203-14-78; факс 201-59-40; 952-69-31 или по адресу: Москва, Остоженка, 26/1.

Юрий БЛАГОВ КАРУСЕЛЬ

На субботу намечался
Загородный кросс,
Но на старте оказался
Раньше всех мороз.

Не трескучий, не
колючий,

Не из Воркуты,
Но звоню дружку на
случай:

«Ты готов?» «А ты?..»

«Подождем-ка рваться
к бою —

Может потеплеть».

«Но пока мы ждем
с тобою,

Может потемнеть...»

Так судили да рядили,

В доме свет зажгли,

Но поход не отменили,

А перенесли.

Мы хотели в самом деле

Провести свой кросс,

Но опять через неделю

Раньше всех — мороз.

Не колючий, не трескучий,

Не из Воркуты,

Но звоню дружку на
случай:

«Ты готов?» «А ты?..»



Этот снимок здесь не потому что идет год Собаки. Любите вы зиму, или нет — пусть она останется в вашей памяти именно такой.

Фото Александра ФЕДОРОВА.

Продаю щенков колли с отличной родословной. Недорого. 160-58-75.

Финская фирма «Брава» ищет партнеров и оптовых покупателей изделий для парикмахерских: ножницы, фены, косметика, украшения для волос, накладки. Производство Германия. Телефон и факс: +358 18/7/512855 (Лахти, Финляндия).

Редакция вестника «ЗОЖ» объявляет прием рекламных объявлений. Стоимость одной полосы — 800 тысяч рублей. Справки по телефону: 923-88-23.

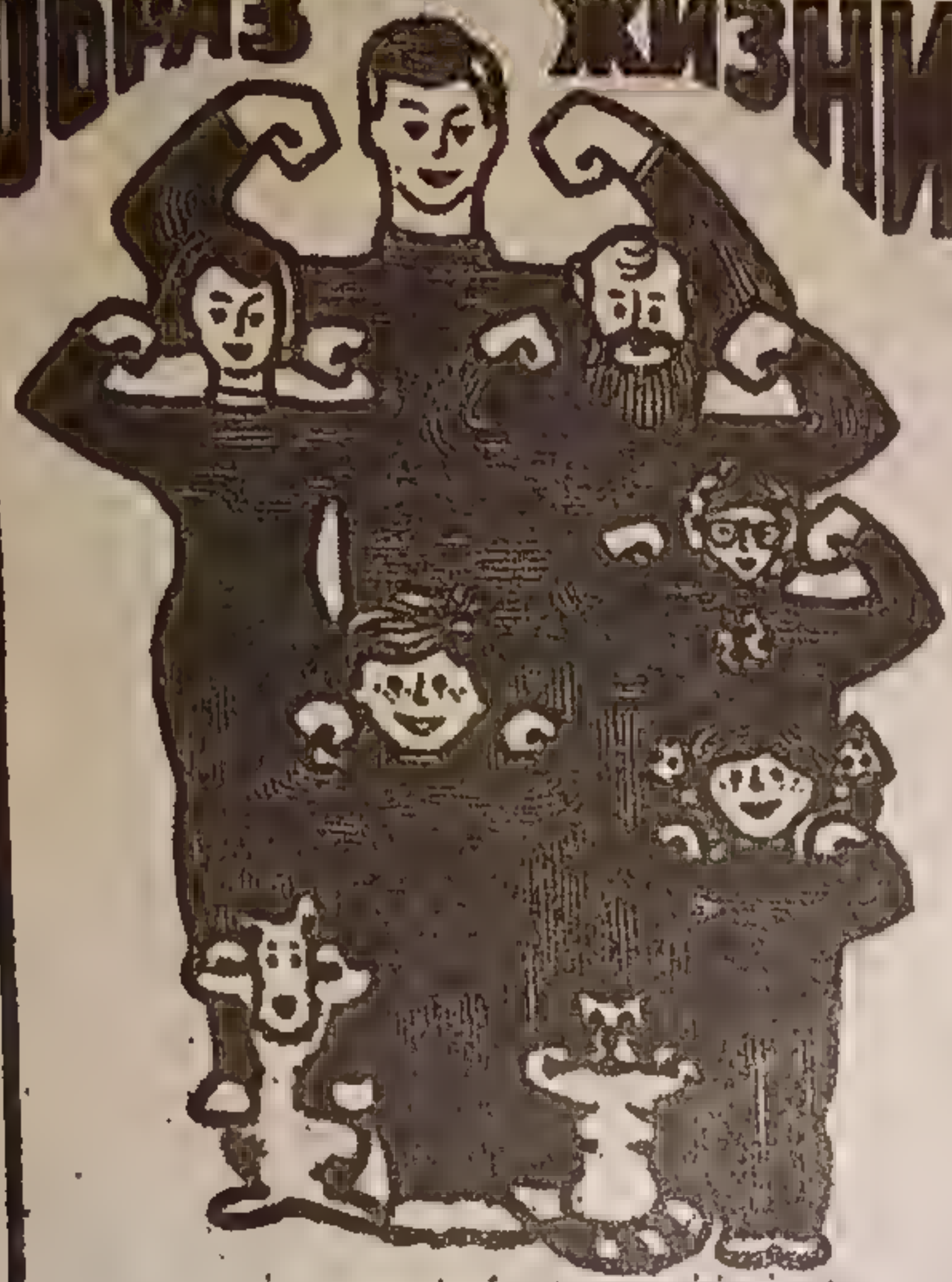
Наш адрес: 101913, ГСП, Москва, И-03, ул. Архипова, 8. Объем 2 п. л. Тираж 50000 экз. Подписано в печать 24.02.94 г.

Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда». 123845 ГСП, Москва, Д-22, ул. 1905 года, д. 7.

Цена свободная
Рег. № 1189
Зам. № 0817

Редактор
А. М. КОРШУНОВ.

Здоровый образ жизни



ВЕСТНИК № 4 (89) 1997 г. март

Сегодня в номере:

- Душа, которая болит, или В поисках радости и счастья
- Питание не только для гурманов, но и для больных
- Еще раз о пяти упражнениях Питера Кэлдера
- Домашний доктор: читатели советуют читателям
- Алло! Доктор Нуждов слушает!
- Не шутите с бородавками. История женщины, которая победила меланому



Наш индекс
50153

НА «ТЫ» С ВОДОЙ ХОЛОДНОЙ

Б-р-р, холодно. Умные граждане в шапках-ушанках, в пальто, а эти — без царя в голове. Чуть не нагишом лезут в стылую воду. Сумасшедшие? Да нет же, просто закаленные. Просто люди, твердо уверовавшие, что вода холодная — не враг, а друг. Но так сразу — бултых, скажем, в прорубь, и все дела — трудно. Да, может быть, и не обязательно для каждого. А вот принять утром и вечером контраст-

ный душ, чередуя горячую воду с холодной и заканчивая обязательно горячей, — это доступно каждому, а об эффекте уж и не говорим. Описано у многих, начиная от Себастьяна Кнейпа и Александра Залманова.

Доступно. Вот в чем таится опасность. Если доступно, то просто, а если просто, то лень. Взять ту же «Детку» Порфирия Корнеевича Иванова.

Два раза в день купайся в хо-

лодной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чем можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся...

Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег хотя бы на две минуты, вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно попроси себе и всем людям здоровья...

Просто? Просто. А вы это делаете?

Геннадий Темников прислал нам письмо: «Я познакомился с «Деткой» Порфирия Иванова. И хотя заниматься начал сравнительно недавно, с августа прошлого года, результаты уже налицо. Я около семи лет болею бронхиальной астмой и уже без аэрозольных препаратов на улице не выходил. А сейчас иногда даже забываю о них...»

Так что дружите с водой холодной.

ФОРМУЛА

«1+1»

ДЕЙСТВУЕТ

Друзья, вас стало в марте 102 тысячи 490 человек — наших подписчиков. Это, несомненно, заслуга тех, кто принял к действию нашу формулу «1+1»: подписался сам, подпиши еще одного человека.

Очередная подписная кампания не за горами. Апрель, май — а там, глядишь, и закончится. Представляете, что будет, если формула «1+1» работает на все 100 процентов. Фантастика! Так что за дело, друзья. «ЗОЖ» должен быть в каждой российской семье. А до этого, сами понимаете, еще довольно далеко. Хотя сегодня мы ближе, чем были вчера.

Администрация
«ЗОЖ».



«Выписываю вестник «ЗОЖ» с 1991 года. Имею все номера в подшивках. Очень много полезного почерпнула сама, а когда разговариваю с людьми о вестнике, то все без исключения называют вашу газету самой умной и полезной в России.

В нашем поселке есть человек восемь, которые разделяют мои скромные взгляды на ЗОЖ. В январе этого года со своей хорошей знакомой побывала в Вешенском в отделении лечебного голодания у доктора Гребенюка. 15-дневное голодание перенесли хорошо. Но считаю, что приобретенный при этом личный опыт и есть самое ценное. Его не купишь ни за какие деньги.

Письмо же вам решила написать в ответ на вопрос Тарасовой из Оренбургской области в 1-м (86) номере за 1997 год. Я тоже ищу ответ на вопрос, что же делать со своей душой. И меня тревожит психическое состояние. В «психушке» я, разумеется, на учете не состою. Но порой бывает такое состояние, что у детей впечатление, будто у меня «крыша поехала». С мужем прожили 25 лет, а люди мы с ним чужие. Никогда со мной как с личностью никто не считался и не считается. Никто не поддерживает и ничто не радует. Как у Шуфутинского — «душа болит и сердце плачет». Внешне все завидуют, а у меня на душе пусто, тоскливо и одиноко.

Однажды «ЗОЖ» опубликовал тесты относительно депрессии. Я на них ответила и ахнула. Депрессия на 100 процентов. Я так думаю, что если бы в нашем поселке была воскресная духовная школа, то пошла бы туда с удовольствием. Может быть, что-то нашла бы для себя. Однако школы, увы, нет.

Мне кажется, что в вестнике надо почаще обращаться к этой теме — теме душевного здоровья. Публиковать тесты, материалы, можно бы завести рубрику о «душе, которая болит». Возможно, есть на свете люди, сумевшие помочь себе в подобной ситуации. Вдруг они поделятся опытом...

«ЗОЖ»: Автор письма дала свой полный адрес, имя и фамилию. Нет никаких указаний на то, что обнаруживать адрес нельзя. Но мы тем не менее не рискуем оставить в силе нашу традицию — публиковать письма только с адресами. Все-таки, знаете ли, муж, дети. Тем не менее мы публикуем сегодня материал американского специалиста, из которого следует, что жизнь без радости и счастья — такая же опасность для здоровья, как неправильное питание или отсутствие движения. Увы, у нас есть подозрение, а точнее, уверенность, основанная на письмах читателей, в том плане, что в России сегодня значительная часть населения живет в условиях тяжелого заболевания души, что неизменно ведет и к заболеваниям тела. Прочтите предлагаемую статью. Она написана американцем. Основана на американском образе жизни. Но мы уверены, что многое в ней пригодится и россиянам.

Что же касается рубрики «Душа, которая болит», то, полагаем, она найдет у нас место.

Поль ПИРСОЛЛ

Рецепт радости

Научные исследования подтверждают, что радость в повседневной жизни более важна для поддержания здоровья, нежели даже диета или физические упражнения.

В настоящее время США охватила еще одна эпидемия. Она — следствие вируса или бактерий, неправильного питания или стресса. Это — результат недостатка радости, ежедневного ощущения счастья, столь

необходимого для психологического и физического здоровья.

«Недостаток радости, — скажете вы, — ощущение счастья? Ха-ха! От этого не умирают!» Однако у врачей другое мнение. Они считают, что этот на первый взгляд невинный «недостаток» прямо или косвенно служит причиной каждого четвертого обращения к ним и связан с преждевременной смертностью более, чем

любой другой фактор.

Западный мир изобрел мириады подходов к лечению болезней, которые идут рука об руку с чрезмерным напряжением на работе и слишком незначительной в нашей жизни долей радости и шутки. Считается, что причина таковых болезней — стресс. И большинство людей используют различные технические приемы, дабы управлять стрессом. Однако эти приемы не в состоянии противостоять самому источнику стресса. Они просто превращают его снижение в другое стрессовое состояние.

Гораздо более здоровым противоядием является то, что сегодня называют «рецептом радости». Ведь радость — не просто приподнятое настроение. Это вид духовной крепости, которая позволяет нам извлекать радость из любой стороны повседневной жизни. Как показывают современные исследования, это едва ли не главный ключ к хорошему здоровью.

Новые данные о связи между здоровьем и счастьем поступают от психонейроиммунологии — раздела медицины, изучающего зависимость между человеческим поведением, психологическими факторами и иммунитетом против болезней. Любопытно в этом плане открытие психонейроиммунолога А. Стоуна. Путем довольно долгих и сложных исследований он установил, что позитивные события влияют на здоровье в гораздо большей степени, нежели отрицательные — на нездоровье. Простые моменты радости, например, совместный обед с друзьями, могут сразу усилить иммунную систему и снизить кровяное давление.

Хотя я и был на протяжении 30 лет клиническим психологом и специализировался на психонейроиммунологии, однако, пока мне не поставили диагноз — рак, я не представлял себе четкого значения радости в жизни. Несколько месяцев я был пациентом отделения по трансплантации костного мозга, где каждый больной находился на грани смерти. Однако никогда я не видел в одном месте столько радостных людей. Они испытывали радость от того,

что просто живут, и каждая незначительная шутка заставляла их чувствовать себя живыми. Беда многих здоровых людей сегодня состоит в том, что они утратили прикосновение этого поистине седьмого чувства — внутреннего ощущения радости и очарования жизнью. Если мы откроем в себе или вновь разовьем это седьмое чувство, последуем за ним, то оно отвлечет нас от беспокойств и приведет к тому, что несет в себе наибольшую радость и здоровье.

Но как развить вышеозначенное седьмое чувство? Ниже я предлагаю 5 самых важных приемов — в том числе и упражнений, — которые помогут вам расслабиться, вновь обнаружить радость в повседневной жизни и приведут к здоровью, счастью и долголетию.

Терпение

При вождении машины вы проявляете агрессивность? То и дело нетерпеливо нажимаете на клаксон? На чем свет стоит ругаете других водителей? Снова и снова нажимаете на кнопки лифта, хотя он уже пошел? Ваши сослуживцы вам кажутся медлительными и туго соображающими? Вы испытываете чувство вины за то, что сидите и ничего не делаете?..

В нашей центроостремительной цивилизации мы склонны рассматривать нетерпение как добродетель, создавая тем самым иллюзию собственного совершенства. Однако вместо подобного образа жизни я бы посоветовал сторонникам совершенства и в моменты тревог, и в моменты радости оставаться терпеливыми. Это вовсе не означает предложения вести пассивную жизнь. Это лишь предложение оставаться спокойными, чтобы полностью вписаться во все то, что происходит вокруг. Если вы хотите научиться терпению, попробуйте на протяжении недели выполнять следующее упражнение.

В понедельник положите в карман три монеты по 25 центов (в российском варианте, скажем, три бумажки по 100 рублей. — Прим. «ЗОЖ»). Каждый раз, как только вы проявите нетерпение или раздражение, осторожно опустите руку в карман, зажмите одну из бумажек между большим и

указательным пальцами и сосчитайте до десяти. Затем выньте бумажку и отдайте ее нищему на улице, бедному человеку, страдающему... В конце каждого дня, если у вас сохранились какие-то деньги, оставьте их в кармане, прибавьте к ним еще три бумажки. Если к концу недели у вас в кармане окажется сумма, на которую вы могли бы купить какую-то мелочь, поздравьте себя и отметьте это событие тем, что пожертвуйте сии небольшие деньги на какие-то благотворительные цели.

Единство

Мы привыкли, что земля, все, что находится на ней и вокруг, предназначено для нашего пользования, для эксплуатации. Точно так же, как мы стараемся не замечать стоны земли, мы игнорируем и сигналы «SOS» нашего организма, заглушая их болеутоляющими, аспирином и слабительными.

Психолог Гарри Шварц из Аризонского университета в течение десяти лет изучал обратные связи и сигналы человеческого организма. Шварц показал, что те, кто игнорирует ощущения своего организма, — хорошие или плохие, — гораздо чаще подвержены сердечным расстройствам и снижению иммунитета.

Быть современным — не значит превосходить, превывать, затмевать, преодолевать или уходить за какие-то пределы, это значит уступать, разделять, жертвовать и входить внутрь, чтобы отдать себя ради целого и ощущать радость, которая исходит от такого единения. То есть каждый человек, будь то по отношению к себе подобным, к братьям нашим меньшим, к матери природе, обязан подходить не с позиции иерархии, а гармонии.

Современные психологи верят в мировоззрение, основанное на превосходстве гармонии над иерархией. Они документально подтверждают, что в самые ответственные времена нашей жизни мы руководствуемся потребностью в единстве. Имеется бесчисленное множество примеров трансцендентального самопожертвования. Родители бросаются в горящие дома спасать своих детей. Мученики вроде Махатмы Ганди решаются

на длительные голодовки ради благоденствия других. Вопреки мнению эволюционистов, считающих, что альтруистическое в некоторых случаях поведение человека есть лишь эгоистическая защита собственных генов, я полагаю, что нам надо войти в самих себя, дабы увидеть себя в других, жить принципом единства и ради единства.

Имеются три приема испытать более гармоничное единство в повседневной жизни. С этой целью выберите несколько минут для выполнения следующих упражнений и записи реакций. Проверьте вновь эти записи, чтобы проследить прогресс.

Личный контакт. Лягте и мысленно пройдите по всему телу от верхушки головы до кончиков пальцев ног. Прислушайтесь к сигналам своего организма, не подвергайте цензуре, просто следите за каждым из них, будь то положительный или отрицательный сигнал. Затем примите доступные вам меры, основанные на этих «бюллетенях организма». Более сложные сигналы оставьте врачам и психологам. Главное — «не проходите мимо».

Межличностный контакт. Ежедневно потратьте по меньшей мере 5 — 10 минут на то, чтобы спокойно посидеть с кем-нибудь. Не пытайтесь навязать контакт, дайте этому сидению лишь произойти. Не обсуждайте при этом никакие проблемы, просто спокойно сидите вместе. После такого совместного молчаливого времяпрепровождения расскажите об этом опыте, и вы увидите, насколько сильным может быть седьмое чувство для создания контакта помимо ваших физических и психических ощущений.

Трансперсональный контакт. Выберите для ежедневной практики какой-либо ритуал. Годятся молитва, танец, исполнение песни в семье, благодарение перед едой, сидение на одних и тех же стульях вокруг стола. Придерживайтесь избранных ритуалов постоянно.

Согласие, примирение. Телефон будит вас ночью — кто-то неправильно набрал номер. Какой-то водитель теснит вас в потоке движе-

ния и посылает вам грубый жест. Кто-то втискивается впереди вас в очереди... Если все это обходит вас стороной, ваша система природной радости здоровая. Если же эти ситуации вызывают у вас немедленную реакцию — борьбы или бегства — ваше здоровье выжигается пламенем враждебности. По крайней мере у каждого пятого из американцев уровень гнева и враждебности столь высок, что представляет серьезный риск для здоровья. Большая часть этого гнева исходит из чувства противостояния. Когда угрожают вашему времени или пространству, кровяное давление бросается вверх, а иммунная защита падает вниз.

Если ваш мозг предупреждает об опасности, попробуйте такое упражнение: нащупайте пульс на шее. Если он начинает ускоряться, это указывает на то, что сердце испытывает стресс, а иммунная система находится в состоянии риска. Первое — это расслабьтесь и сделайте несколько глубоких дыханий. Не обращайтесь внимания на предполагаемую опасность, пока не замедлится пульс. Поскольку мы не только ведем себя, как чувствуем, но можем также научиться чувствовать себя, как ведем, то не следует обращать внимания на гнев, когда организм атакован.

Вместо этого запишите, что, по вашему мнению, является источником вашего гнева, а затем сделайте перерыв. Обращайтесь к гневу, когда ваш организм спокойнее, а мозг — в менее оборонительном состоянии. «Проспите» проблему и уж потом обсудите ее. Если же у вас нет времени, чтобы прервать ее сном, совершите прогулку прежде, чем вернуться к проблеме.

Скромность. Наша жадность делает нас богаче, но не счастливее. К примеру, едва ли один из пяти американцев сообщает, что жизнь, которую он ведет, радостная. Если сегодня мы в четыре раза богаче, чем были наши прапрадеды, то мы по крайней мере, как показывают данные обследований, и в четыре раза более несчастны и подавлены. Исследования Национального центра изучения

общественного мнения Чикагского университета выявили, что никто из американцев не считает себя более счастливым за сорок лет — начиная с 1957 года.

Скромность означает иметь «духовный разум», признавать наши слабости и не стараться быть лучше других. Более века назад писатель Эдвард Беллами говорил: «Конкуренция есть инстинкт эгоизма, есть распыление энергии, в то время как кооперация является секретом эффективного производства».

Чтобы выявить собственный эгоизм, избежать его и практиковать скромность, попробуйте следующее упражнение: проведите день (возможно, в уик-энд) без употребления слов «я», «меня», «мой». Замените эти местоимения другими или вовсе обойдитесь без них. В разговорах вы, вероятно, будете спотыкаться. Но уже через несколько часов найдете новые пути изложения своих мыслей — образа мышления. Вы начнете спрашивать других более о них самих, нежели рассказывать им о себе. И вы заметите, что люди вокруг вас станут чувствовать себя раскованнее. Слушайте и их словарь о «себе». И вы, возможно, увидите, что по мере того, как вы меньше упоминаете «себя», другие делают то же самое.

Доброта. Исследования показывают, что один из самых радостных для человека актов, равно как и полезных с точки зрения для его же здоровья — это делать добро другим. Время, затраченное на заботу о других, имеет такое же положительное влияние на здоровье, как и время, потраченное на физические упражнения. Оно оборачивается огромной пользой для иммунной системы и общего здоровья. **Ежедневно делайте такое упражнение на доброту:** каждый день обязывайте себя оказать помощь совершенно незнакомому человеку. Это просто: уступить место в переполненном автобусе, пропустить впереди себя в очереди, заплатить за чей-то проезд в метро и так далее.

Перевод
Льва
ВЛАДИМИРСКОГО.

ПИТАНИЕ РАДИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

С питанием, особенно если речь идет о питании как средстве лечения, куча проблем. Каждый автор внес свою линию. Один говорит: «Можно». Другой: «Нельзя». Один утверждает: «Полезно». Другой настаивает: «Вредно». Конечно же, читателю трудно ориентироваться в этом море разночтений. И тем не менее мы даем статью из американского журнала «Главное — здоровье и готовность» прежде всего в познавательных целях. Единственное замечание для тех, кто лечится по методике Николая Шевченко смесью водки с нерафинированным подсолнечным маслом. Вы можете намотать на ус все, что пишут доктора философии Дж. Тодд и Т. Тодд, но следовать все-таки рекомендациям Николая Викторовича. Они, возможно, не продукт научных исследований, но совершенно точно — плод, основанный на наблюдениях за большим числом лиц, больных раком.

Восстанавливаете ли вы после тренировки или боретесь против рака, питание — именно то лечебное средство, в котором вы нуждаетесь. Установка 60-х годов «вы едите то, что едите» сегодня нечто большее, чем просто хорошее правило, которому надлежит ежедневно следовать. Более того, с каждым ушедшим годом целительные способности определенных видов продуктов и та роль, которую может играть питание, становятся все очевиднее врачам и диетологам. Ныне вердикт уже неоспорим: пища может быть сильным лекарством от всех проблем, начиная от рака и кончая мышечной усталостью.

Лечение рака питанием. Как указывает Майкл Лернер в своей энциклопедической работе «Выбор лечения», многое в информации о питании и рака запутано, если вообще не противоречиво. Частично эта путаница происходит, вероятно, из различий в подходах к предотвращению и лечению рака. Правительственные и медицинские органы, экспериментальные и клинические исследователи, целители рака нетрадиционными методами — каждый имеет свою, и весьма разную, программу в этой области. Однако что делать простому человеку, получающему такую разную информацию?

Большинство специалистов сходятся на том, что диетические изменения могут способствовать предотвращению рака. Традиционные медицинские и правительственные организации, такие, как Национальный раковый институт и Американское раковое общество, фактически утвердили диету, которая имеет низкое содержание жира (менее 30 процентов от общей калорийности), высокое содержание растительного волокна (от 20 до 30 граммов в день, при высшем пределе в 35 граммов), содержит большое количество фрук-

тов, овощей и злаков, исключает соленое мясо, копченые продукты, чрезмерный прием алкоголя. У агентств нет развернутых рекомендаций для раковых больных, но такие организации, как Американское раковое общество, наконец, начинают рассматривать и питательный аспект раковой терапии.

Ограничение калорий. Предварительные исследования показывают, что больные, страдающие от гормональных видов рака, как, например, рака простаты и яичек у мужчин, молочной железы и яичников у женщин, могут получить пользу от снижения калорийности питания. Эти виды рака выявляются особенно у тех, кто имеет излишний вес. Некоторые исследователи полагают, что снижение калорийности может воспрепятствовать развитию новых опухолей и замедлить рост существующих раковых клеток, ибо последние особенно чувствительны к лишению пищи.

По словам Лернера, «если в высшей степени ограничительная диета вызывает потерю веса, имея своими результатами стабилизацию веса больного на здоровом низком уровне и прекращение дальнейшего роста раковой опухоли, то это решающая клиническая победа». Однако, если больной продолжает терять вес, он может подвергнуть риску свою иммунную систему, тем самым ограничив ее способность надлежащим образом бороться против рака.

Растительное волокно. Не все волокна равноценны. Хотя диета с большим содержанием волокна и является почти универсальной рекомендацией для предотвращения рака толстой кишки, однако исследования последнего десятилетия, проведенные на подопытных животных, показывают, что определенные виды волокон фактически стимулируют развитие опухолей. Эти

виды включают пектин, кукурузный жмых, агар, метамусил (аптечная волокнистая добавка), люцерна. Таким образом, если у вас рак, и вы стараетесь увеличить количество растительного волокна в вашей диете до максимального целебного уровня, то получите волокно из овощей (целлюлоза) и пшеничных отрубей, которые, как показали те же эксперименты, помогают препятствовать распространению раковой опухоли.

Витамин А. Витамин А (ретинол) и тесно связанные с ним изомеры — ретиноловая и ретиноиновая кислоты — могут преобразовывать раковые клетки, а в некоторых случаях заставляют их вернуться в предраковое состояние. Согласно сообщению исследователя Питера Гринвальда, когда ретиноиды вводились в лабораторный образец злокачественной эпителиальной клетки (эти клетки образуют слизистую желудка и толстого кишечника), рост клетки прекращался. Но когда витамин А переставали давать, клетки становились злокачественными. Ученый также сообщил, что ретиноиды, вводимые в клетки, больные лейкемией, заставляли злокачественные клетки вернуться в нормальное состояние. Даже консервативная Национальная Академия наук сделала в этом плане положительное заключение: «исследования на животных показывают, что увеличенный прием витамина А имеет положительный эффект против внедрения рака химическими канцерогенами в большинстве, если не во всех, случаях». Разновидность витамина А, наиболее часто рекомендуемая для раковых больных, — это бета-каротин. Он обнаружен в огромном количестве в абрикосах, мускусной дыне, моркови, ореховом «молочке», сладком картофеле и других фруктах и овощах, имеющих сочный оранжевый цвет. Бета-каротин также содержится в разных зеленых овощах, где их цвет маскируется зеленым пигментом хлорофилла. Брокколи, капуста огородная, шпинат полны бета-каротином и будут хорошим дополнением к диете любого ракового больного.

Антиоксиданты. Когда лауреат Нобелевской премии Лайнус Полинг в 1976 году предположил, что витамин С может помочь лечению рака, это вызвало недоверие среди его коллег. Но время и последующие исследо-

вания показали, что Полинг был на правильном пути. В 1990 году Г. Блок провела 46 эпидемиологических обследований, связанных с витамином С и раком, для Национального ракового института США. В 33 из этого числа обследований витамин С внес значительные изменения. Она также выявила, что в 21-м из 29-и обследований люди, которые потребляли большое количество фруктов и овощей, имели меньшую заболеваемость раком желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы и ротовой полости.

Лучшие источники витамина С — цитрусовые, помидоры и картофель, хотя и большинство других видов фруктов и овощей также имеют высокое содержание этого важного витамина. Сырые продукты вообще имеют больше витамина С, но ценными являются и вареные фрукты и овощи. В недавнем исследовании Гарвардского университета делается заключение, что среди тех, кто потреблял каждую неделю от четырех до семи приемов, основанных на томатных продуктах (салаты, спагетти, пицца), на 20 процентов было меньше больных раком простаты. А среди тех, кто потреблял такие блюда десять и более раз в неделю, риск заболевания этим раком снижался вдвое. Хотя помидоры и богаты витамином С, исследователи полагают, что здесь главным «действующим лицом» является вещество под названием «ликопен» (каротиноид). Ликопен также и антиоксидант, который «приканчивает» свободные радикалы прежде, чем тем удастся напасть на здоровую клетку. Согласно некоторым исследованиям также предполагается, что витамин С может задержать образование новых раковых клеток благодаря своей роли антиоксиданта. Важными антиоксидантами являются также бета-каротин, витамин Е и минерал селен. Совместно эти соединения работают на обуздание и свертывание деятельности свободных радикалов — вредных молекул с непарным электроном, которые циркулируют по всему организму, пока не найдут для себя место. Пристав к новой клетке, свободные радикалы способны нарушить ДНК, повредить клеточную мембрану и изменить клеточную структуру, если не будут уничтожены антиоксидантами. Большинство исследователей считают, что свободные радикалы и запускают в

...страшный цикл роста раковых клеток.

Витамин Е служит сильным антиоксидантом в крови, где он действует как чистильщик от свободных радикалов, стремящихся проникнуть в клеточные мембраны. Несколько последних лабораторных исследований продемонстрировали прямую связь между высоким уровнем витамина Е и снижением рака. При обследовании людей было выявлено, что высокий уровень витамина Е, известного как альфа-токоферол, уменьшает рост двух различных видов рака. Кроме этого, как выяснил ученый К. Прасад, больные, которые подвергались химиотерапии и облучению, имели меньше побочных токсичных эффектов от такого лечения при приеме витамина Е, нежели аналогичные больные, не принимавшие этот витамин. «Эти исследования показывают, что витамин Е может быть одним из важных противораковых средств. Он может сыграть очень существенную роль в предотвращении и лечении рака».

Селен — четвертый сильный антиоксидант, минерал, содержащийся в таких продуктах, как цельная пшеница, коричневый рис, тунец, спаржа. Селен действует наилучшим образом в сочетании с витамином Е. Поэтому обязательно надо принимать эти два вещества «в тандеме». В раковой терапии считается, что селен помогает образованию энзима — глутатион пероксидазы, который детоксицирует вредные химические вещества, способные привести к раку. Организму требуется ничтожно малое количество селена. Однако присутствие других минералов временами может препятствовать эффективности селена. Это особенно происходит при большом количестве в организме цинка. Хотя полных данных на этот счет не имеется, однако предполагают, что цинк не только сдерживает активность селена в качестве антиоксиданта, но может фактически и стимулировать ускорение роста опухолей. Доктор Лернер говорит, что «хотя доказательство относительно эффекта цинка на развитие опухолей сложное, однако раковым больным настоятельно рекомендуется проявлять осторожность в отношении приема добавок цинка».

Нетрадиционные меры в области питания. С начала этого века при лечении рака использовалось большое разнообразие нетрадиционных диет. Клиники доктора Герзона в Бонита (Калифорния), в Мексике переводили тысячи больных на диету, состоявшую полностью из сырых ор-

ганических овощей и фруктовых соков.

Рацион, введенный в 1928 году Максом Герзоном, впоследствии, в 60-е годы, уступил дорогу макробиотическим диетам, популяризируемым харизматическим японским реформатором в области здоровья Митио Куси, основателем компании здоровых продуктов «Эрихон». В настоящее время его альтернативный подход к лечению рака в США является одним из наиболее широко применяемых.

Макробиотическая диета, описанная в книге М. Куси «Диета предотвращения рака», является вегетарианской, с малым содержанием жира, большим количеством хороших видов растительного волокна, полная антиоксидантов. Те, кто находится на диете Куси, обычно теряют вес, что считается лучшим способом выживания при определенных формах рака. Несколько научных исследований показали эффективность подхода макробиотики к раку. Согласно обследованию доктора медицины из Туланского университета Джеймса Картера, в области рака поджелудочной железы среди больных, находившихся на макробиотической диете, годовая выживаемость составляла 52,2 процента против 9,7 процента у тех, кто имел обычную диету. В другом обследовании доктор Картер и его коллеги наблюдали 11 больных раком предстательной железы. При сравнении с контрольной группой больные Картера, имевшие макробиотическое питание, достигли срока выживаемости в среднем в 81 месяц против 45 месяцев у тех, кто придерживался обычного питания. Выяснилось, что в лабораторных опытах некоторые из ключевых компонентов макробиотической диеты — морские водоросли, некоторые разновидности грибов, бурая водоросль (ламинария) — задерживают развитие рака. Но независимо от чьих-то желаний не каждый может найти легко путь к макробиотике. Как поясняет Куси, макробиотика — это весь образ жизни, а не только диета. И многим американцам трудно усвоить его концепции питания в соответствии с восточной философией и принципами «инь» и «янь».

Сердечно-сосудистые болезни. За последние несколько лет некоторые исследователи революционизировали подход медицинской общественности к сердечно-сосудистым болезням. Среди них и доктор медицины Дин Орнш. Будучи директором Исследовательского института превентивной медицины, автором «Программы доктора Орни-

ша по реверсированию болезней сердца», он предлагает простой диетический рецепт: если вы страдаете от сердечно-сосудистых расстройств любого вида, оставьте в сторону жиры и мясо. Мясо имеет высокое содержание насыщенных жиров, закупоривающего артерии холестерина и оксиданты вроде железа, которые окисляют холестерин таким образом, что ему очень легко оседать в артериях. Вместо этого диета Орниша, которая имеет мало жиров, низкое содержание холестерина, большое количество растительного волокна и антиоксидантов, основана на фруктах, овощах, злаках, бобовых и нежирных молочных продуктах. Истории болезни его больных и впечатляющие данные научных исследований показывают, что его диета может предоставить реальный выбор для тех, кто имеет нарушения сердечно-сосудистой системы, вплоть до возможности для некоторых повернуть фактически вспять течение их болезни. Дополнительно из программы Орниша вы можете узнать, что бета-каротин — враг рака — также оказывается полезным и при борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Министерство сельского хозяйства США выявило, что добровольцы, которые в день съедали 2—3 морковки без изменения своей диеты, снизили свой холестерин в среднем на 11 процентов. Одновременно другое обследование показало, что женщины, которые за неделю съедали пять-шесть порций моркови, снижали риск получения сердечного приступа на целых 68 процентов.

Равным образом выявилось, что и чеснок помогает бороться с высоким содержанием холестерина. Доктор Р. Лин нашел, что ежедневный прием трех зубков чесночной головки сокращал уровень холестерина в среднем на 10 процентов. Согласно другому исследователю, из Сиэттла, чеснок понижал общий холестерин на 7 процентов и поднимал уровень «хорошего» холестерина на 23 процента.

Лечение тканей тела. В какое-то время многие из нас оказываются под ножом хирурга. И то, что вы едите после операции, может оказывать большое влияние на скорость выздоровления вашего организма. Доктор медицины из университета штата Огайо Р. Руберг, досконально изучивший процесс послеоперационного выздоровления, считает, что потеря аппетита у многих после операции способна вызвать питательную недостаточность, задерживающую выздоровление. Возглавляют список

питательных веществ, необходимых для такого выздоровления, витамин С и цинк. Без достаточного количества витамина С аминокислоты, нужные для восстановления поврежденной ткани, вырабатываются в организме ошибочным путем, а нехватка цинка, как установлено, замедляет процесс выздоровления. Важны также для этого процесса витамин В₆, рибофлавин, тиамин и витамин К.

Артрит. И в этом случае полезен витамин С. Согласно недавнему обследованию в Бостонском университете 640 больных на протяжении восьми лет было установлено, что у больных, потреблявших наибольшее количество витамина С, прогресс болезни был в три раза медленнее, чем у тех, кто принимал минимальные дозы этого витамина (менее 120 миллиграммов в день). Обследование также показало, что при этой болезни помогают и большие дозы витамина Е и бета-каротина, хотя здесь результаты менее заметные, чем при приеме витамина С.

Важное значение цельных продуктов. Хотя добавки и могут играть важную роль при лечении питанием, но, как подчеркивают специалисты и официальной, и альтернативной медицины, антиоксиданты и другие питательные вещества, необходимые для восстановления организма, должны поставляться цельными продуктами. Помимо витаминов, минералов и волокон, растительные продукты содержат фитохимические и биологически активные вещества, которые обладают свойствами, предотвращающими и излечивающими болезни. Даже такой официальный орган, как журнал «Ньюсуик», примкнул к фитохимии. Несколько месяцев назад он писал: «Цельные продукты, особенно фрукты и овощи, образуют огромный мир предотвращения болезней. Они содержат компоненты, которые никогда не появлялись в витаминных бутылочках по той простой причине, что ученые до самого последнего времени даже не знали об их существовании, не говоря уже о том, что не всовывали их в пилюли».

И чтобы получить от всего этого пользу, вам придется обходить стороной закусочные Большого Мака (Макдоналдса) и Хоппера, вместо них идти в магазины за свежими натуральными продуктами для приготовления их у себя дома.

Подготовил
Лев ВЛАДИМИРСКИЙ,
по материалам журнала
«Здоровье и готовность»
(США).

Тыква, возможно, лучшее, что подарила человечеству природа. Не случайно тыква и произрастает почти во всех районах Земного шара. Между прочим, она и хранится отлично, сохраняя свои питательные свойства почти на том же уровне, как и в тот момент, когда вы ее снимаете с грядки. А тут еще ко всему прочему Великий Пост. Так что поститесь на здоровье в обнимку с тыквой.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ И ЯБЛОК

Тыкву очистить от кожицы, удалить семена, затем натереть на терке, сложить в сотейник, добавить масло, немного молока, закрыть крышкой и варить. Во время варки добавить натертые яблоки. После того, как готовая масса остынет, добавить в нее измельченные сухари или замоченную в молоке манную крупу, растертые с сахаром яичные желтки, соль, перемешать, добавить взбитые белки и снова перемешать.

Выложить в смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или сковороду, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Отдельно к запеканке подать сметану.

На 1 кг тыквы — 4—5 яблок, 2 яйца, полстакана манной крупы или 1 стакан измельченных пшеничных сухарей, 2 ст. ложки масла, 1 стакан сметаны.

ТЫКВА С ОРЕХАМИ

Тыкву очистить, нарезать небольшими ломтиками, залить горячей водой, накрыть крышкой и варить 15 минут. Слить воду, остудить. Очищенные грецкие орехи хорошо истолочь и смешать с сахарной пудрой. В горячей кипяченой воде развести мед и сахарный сироп. Сваренную тыкву мелко нарезать и осторожно перемешать с толчеными орехами и приготовленным сиропом.

На стол это блюдо подается холодным.

На 500 г тыквы — 1 стакан очищенных грецких орехов, 2 ст. ложки меда, 0,5 стакана сахара.

ТЫКВА С ПЕРЦЕМ

Тыкву разрезать на кусочки и потушить в мясном бульоне или воде вместе с нарезанными полосками сладкого перца и поджаренным на свином сале луком. Заправить поджаренной мукой. Перед подачей на стол смешать со сметаной и посыпать нарубленным укропом.

На 500 г тыквы — 200 г сладкого перца, 1 головка репчатого лука, 50 г свиного сала, 0,5 стакана бульона или воды, 1 ст. ложка пшеничной муки, 0,5 стакана сметаны, 1 пучок укропа.

РАГУ ИЗ ТЫКВЫ

Очистить лук и чеснок. Лук нарезать на 8 частей, чеснок мелко порубить, помидоры очистить от кожицы, разрезать на четыре части. Перец очистить от семян и нарезать полосками. Очищенную тыкву нарезать кубиками.

Разогреть масло в сотейнике с крышкой, обжарить лук, добавить измельченные овощи, тушить 3 минуты. Рагу слегка посолить, поставить в предварительно подогретую духовку. Запекать около часа. Перед подачей на стол украсить зеленью.

2 небольшие луковицы, 1 зубчик чеснока, 500 г помидоров, 1 стручок сладкого перца, 750 г мякоти тыквы, 4 ст. ложки растительного масла, соль, перец по вкусу.

КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ТЫКВОЙ

Картофель сварить в подсоленном кипятке. Остудить, очистить от кожицы, протереть или пропустить через мясорубку. Масло растереть с желтками, размешать с картофелем с пеной из взбитых белков, — мукой, содой (на кончике ножа) и натертой на крупной терке очищенной тыквой, посолить.

Приготовить небольшие овальные котлеты. Жарить на сильно разогретом жире до светло-золотистого оттенка. Уложить на блюдо, украсить зеленью петрушки или листиками салата.

Подавать со сметаной или с салатом из свежих овощей.

Картофель — 800 г, тыква — 400 г, жир — 30 г, яйца — 2 шт., мука — 50 г, сода — 0,5 чайной ложки, сухари толченые — 60 г, жир для обжаривания — 60 г, соль по вкусу.

ТЫКВА С ОВОЩАМИ

Очищенную и нарезанную ломтиками тыкву посолить, поперчить и обвалить в муке. Обжарить на сковороде до образования золотистой корочки и еще на полчаса поставить в духовку (духовка должна быть горячей, но выключенной), чтобы тыква стала мягкой. Затем выложить ее на противень, уложить сверху нарезанные кольцами помидоры, сбрызнуть растопленным сливочным маслом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

ПУДИНГ ИЗ ТЫКВЫ И ЯБЛОК

Тыкву очистить, мелко нарезать и припустить в молоке, добавив тертые яблоки (без сердцевин), довести до готовности. Засыпать манную крупу и прогреть 5 минут. Массу остудить, вымешать с сахаром, желтком, взбитым белком, выложить на смазанную маслом сковороду и запечь в духовке. Подать с маслом.

Тыква — 80 г, молоко — 40 г, яблоки — 80 г, манная крупа — 15 г, сахар — 10 г, 0,5 яйца, сливочное масло — 15 г.

ДРЕВНЯЯ ПРАКТИКА

Мы в третий раз обращаемся к замечательным упражнениям Питера Кэлдера. Тогда речь шла о той же самой книге, но лишь с другим названием «Древний секрет источника молодости». Однако в первой публикации и повторных были допущены некоторые неточности относительно дозировки упражнений. На это, кстати, указывали и некоторые читатели, знакомые с работой Кэлдера. Мы попросили Анатолия Лощинина, знакомого нашим читателям по целому ряду публикаций и исповедующего систему Кэлдера, сделать необходимые уточнения и комментарии. Настоятельно советуем всем приобщаться к этим упражнениям. Они чрезвычайно эффективны.

Два года назад вышла книга: Питер Кэлдер «Око возрождения», которая быстро исчезла с прилавков магазинов и вызвала большой интерес широкого круга читателей. «ЗОЖ» тоже опубликовал серию статей в №№ 9, 10, 15 за 1996 г. Пришло много писем в редакцию и запросов с просьбой выслать указанные материалы.

Меня эта книга, посвященная многовековой практике тибетских лам, поразила и привлекла следующими словами: «...практика лам, в которой реставрация (имеется в виду реставрация организма — примечание мое) является лишь начальным этапом развития человеческого существа, доказывает: убежденность интеллектуалов (понимается физиологов — примечание мое) в необратимости процессов старения — не более чем иллюзия, все дело в умении пользоваться механизмами, обеспечивающими человеку доступ к осознанному управлению личной волей». Захотелось на себе испытать действие предлагаемой системы.

Вот уже второй год, как я занимаюсь изучением и практикой системы Питера Кэлдера. Сейчас книга этого автора вторично выпущена ООО «София», а справки о ее приобретении можно получить по тел. (095) 919-87-07. Накопленный опыт позволяет поделиться своими впечатлениями и рассказать об особенностях ее освоения.

Прежде всего целесообразно сформулировать некоторые общие положения о системе пяти ритуальных действий — СПРД, которая включает в себя:

- пять упражнений, названных автором пятью ритуальными действиями — РД;
- систему дыхания, выполняемую одновременно с РД;
- гигиенические приемы омоложения тела;
- систему питания, в которой рекомендовано придерживаться вегетарианской диеты с включением в нее одного сырого желтка ежедневно;
- медитативную практику, основанную на выполнении мантры О-У-М.

Благодаря такому комплексному подходу активизируются следующие функции организма: дыхание, движение, питание и размножение. Последнее достигается за счет активной работы мышц промежности и живота. В этой статье вниманию читателя предлагается подробное описание техники выполнения упражнений с кратким указанием на некоторые особенности дыхания. Подробно вопросы дыхания предполагается осветить в одном из следующих номеров «ЗОЖ».

Освоение СПРД следует начать с внимательного изучения следующих положений.

1. **Регулярность** выполнения упражнений. Рекомендуются их ежедневное выполнение. Возможен пропуск не более одного раза в неделю.

2. **Постепенность** в освоении каждого упражнения. Она предполагает:

— постепенное наращивание числа повторений каждого из пяти РД;

— постепенное увеличение амплитуды перемещений тела, выполняя каждое упражнение настолько, насколько это возможно, без переутомления; постепенное приближение исполнения упражнения к тому, что показано на соответствующих рисунках.

В первую неделю выполняйте все 5 РД по 3 раза каждое. После каждой такой серии обязательно отдыхайте до исчезновения напряжений в мышцах, вызванных этими упражнениями. В каждом упражнении в крайних точках выполняйте легкое сильное потягивание продолжительностью 1—2 сек. Под потягиванием понимается такое потягивание, которое не вызывает болевых ощущений и не требует чрезмерного напряжения мышц и связок. В первую неделю рекомендуется все внимание сосредоточить только на технике движения в каждом РД. Перестановка РД местами или их пропуск недопустимы.

Во вторую неделю снова выполняется вся серия из 5 РД по 3 повторения каждого из них, но все внимание концентрируйте

ТИБЕТСКИХ ЛАМ В ИЗЛОЖЕНИИ ПИТЕРА КЭЛДЕРА

на одновременном выполнении упражнения и дыхания. Если одной недели окажется недостаточно, продолжайте далее, пока не сможете достаточно свободно совмещать движение с таким по глубине дыханием, которое вам посилено, **не стремясь** при этом к его углублению.

Когда этот этап будет освоен, начинайте в очередную неделю делать каждое РД по 5 повторений до тех пор, пока и эта серия может выполняться достаточно свободно. Это означает, что после всего цикла из 5 РД вы уверенно ощущаете бодрость, прилив сил, некоторую испарину, повышенный тонус во время предстоящего дня.

Затем переходите к 7 повторениям каждого РД и т. д., добавляя после освоения очередной серии по 2 повтора в каждом РД. Если при увеличении числа повторений вы почувствуете повышенную утомляемость или у вас не будет хватать времени, можно разбить очередную серию РД на две или даже 3 части, но стараясь первую серию выполнить до 12 ч. дня. Не забывайте про отдых и расслабление после каждой серии упражнений. Бодрость и хорошее настроение — верные показатели правильного выполнения всех РД.

Когда число повторений достигнет 21 в каждом из 5 РД, вы сохраняете это количество на протяжении 4-х месяцев и более, пока не почувствуете легкости в их выполнении.

Затем начинает формироваться вечерний цикл упражнений по той же схеме: в первую неделю 3 повторения каждого РД с коротким отдыхом после каждого упражнения и относительно более продолжительным отдыхом после завершения цикла. Когда организм привыкнет к этой нагрузке, переходите к следующей серии РД по 5 повторений каждого упражнения и т. д. до 21 повторения каждого из упражнений.

Таким образом, в полном виде система движений тибетских лам предусматривает выполнение одного утреннего цикла из 5 РД по 21 повторению каждого и одного такого же вечернего цикла. Лучшее время утром — на восходе солнца, вечером — в интервале 17—19 часов за 0,5 часа до еды.

Прежде чем приступить к выполнению упражнений, следует определить состояние толстого кишечника — ТК. Для этого после утреннего очищения ТК ставится клизма из кипяченой воды комнатной температуры в объеме 2 л. Если это количество

воды не входит в ТК, вызывает болевые ощущения, то это указывает на наличие в ТК ядовитых каловых отложений на его стенках. Такое по статистике случается у 97% людей. Если при таком состоянии ТК приступить к выполнению 5 РД, то интенсивная работа мышц живота приведет к всасыванию ядов из ТК в кровь, появлению головной боли, тошноты, дискомфорта. Это недопустимо.

Существует много способов очищения ТК. Можно рекомендовать клизмы со свекольным соком объемом 1 л при температуре 39°C. Способ приготовления таков. В эмалированную или стеклянную посуду заливается 1 л горячей воды (60—70°C). Добавляется 0,1 л свекольного сока. Закрывается крышкой, покрывается полотенцем и в таком положении остывает до температуры 39°C. Содержимое переливается в кружку Эсмарха, и ставится клизма в положении лежа на левом боку. Постарайтесь удержать введенную в ТК жидкость не менее 10 мин.

Такие клизмы ставятся ежедневно в первую неделю, через день во вторую, через два дня в третью, через 3—6 в четвертую, через 4 дня в пятую, а далее 1 раз в неделю, пока контрольная клизма не даст положительных результатов. Ее следует делать в конце каждого месяца.

Итак, очистив ТК, приступаем к разучиванию РД. Добавим еще.

В промежутках между повторениями ритуальных действий нужно продолжать дышать в том же ритме, что и во время практики. Однако, если вы не чувствуете затруднений, паузы между повторениями одного и того же ритуального действия делать ни к чему, вам следует просто повторять движения в виде одной непрерывной серии. А вот между каждыми двумя ритуальными действиями пауза необходима. Причем не просто пауза. Нужно встать прямо, положить руки на талию и выполнить несколько плавных полных дыханий, внимательно следя при этом за ощущениями, возникающими в теле, и сосредоточив внимание на области тела, находящейся внутри живота на уровне пупка. Раньше или позже вы непременно ощутите струящиеся по телу во время вдоха потоки праны. А через некоторое время, вероятно, вам станут видны вихри. Дыша в паузах между действиями, старайтесь во время выдоха максимально расслабиться и ощутить, как «испорченная» прана вместе с тонкими загрязнения-

ми и болезненными блоками покидает тело, вымываемая потоками «свежей» праны, поступившей в тело при вдохе.

Второй момент, который может оказаться достаточно полезным, это водные процедуры после практики «Ока возрождения». Лучше всего принять тепловатую или чуть-чуть прохладную ванну или душ. Можно просто обтереть все тело полотенцем, смоченным в теплой воде, а затем вытереться насухо. Но ни в коем случае нельзя пользоваться после практики заметной прохладной и тем более холодной водой. И еще — никогда не принимайте холодную ванну, душ, обливание или обтирание до состояния, при котором холод проникает глубоко внутрь тела, поскольку это существенно нарушает эфирную структуру, выстроенную практикой ритуальных действий. Ни перед занятиями, ни после, ни в любое другое время. Причем если до тренировки и в другое время короткие и неглубокие холодные водные процедуры могут быть использованы вами для общей закали, то непосредственно после занятий они строгаише противопоказаны, так как способны вызвать патологические изменения, которые при том арсенале средств, которым вы владеете, окажутся необратимыми. Поэтому, если вы не имеете возможности сразу после практики принять какую-либо из теплых водных процедур, подождите, пока тело не остынет после тренировки, выдержав, как минимум, час, и только после этого пользуйтесь холодной водой.

Вынужден повторить: необходимо регулярно практиковать ритуальные действия, начав с трех повторений каждого и постепенно доведя до двадцати одного раза в день. Пропускать допустимо не более одного раза в неделю, но ни в коем случае не больше. Если же отъезд или какая-нибудь иная причина заставит вас прервать практику хотя бы на два дня, все достигнутые вами результаты окажутся под угрозой. Между тем, на выполнение всех пяти ритуальных действий в полном объеме требуется всего-то-навсего пятнадцать-двадцать минут! А человек хорошо тренированный выполняет их все вообще за восемь — десять минут!

РИТУАЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ ПЕРВОЕ

Исходное положение для первого ритуального действия — **стоя прямо с горизонтально вытянутыми в стороны на уровне плеч руками**. Приняв его, нужно начать вращаться во-

круг своей оси до тех пор, пока не возникнет ощущение легкого головокружения. При этом очень большое значение имеет направление вращения — **слева направо**. Другими словами, если бы вы стояли в центре лежащего на полу большого циферблата, обращенного лицевой стороной вверх, то вращаться нужно было бы **по часовой стрелке**.

Ламы рекомендуют начинающим ограничиваться тремя оборотами. Если после выполнения первого ритуального действия вы почувствуете потребность присесть либо прилечь, дабы избавиться от головокружения, — обязательно последуйте этому естественному требованию вашего тела.

В период начального освоения ритуальных действий очень важно не переусердствовать. Старайтесь никогда не переходить ту грань, за которой легкое головокружение переходит в весьма заметное и сопровождается слабыми приступами тошноты, поскольку практика последующих ритуальных действий в этом случае может вызвать рвоту.

По мере практики всех пяти ритуальных действий вы со временем постепенно обнаружите, что можете вращаться в первом действии все больше и больше, не доводя себя до ощутимого головокружения.

В этом РД рекомендуется перед вращением сделать сильный глубокий вдох, а во время вращений делать небольшие по глубине вдохи и выдохи, сохраняя легкие в наполненном состоянии. Очень хорошо, если во время такой практики удастся ощутить легкую нехватку воздуха, желание вдохнуть и поддерживать это ощущение на протяжении всего упражнения.

РИТУАЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ ВТОРОЕ

Исходным положением для второго ритуального действия является положение — **лежа на спине**. Лучше всего лежать на толстом ковре или какой-нибудь другой достаточно мягкой и теплой подстилке.

Вытянув руки вдоль туловища и прижав ладони с плотно соединенными пальцами к полу, нужно поднять голову, крепко прижав подбородок к груди. После этого поднять прямые ноги вертикально вверх, стараясь при этом не отрывать от пола таз. Если можете, поднимайте ноги не просто вертикально вверх, но еще дальше «на себя» — до тех пор, пока таз не начнет отрываться от пола. Главное

(Окончание на 8-9-й стр.)

ДРЕВНЯЯ ПРАКТИКА ТИБЕТСКИХ

(Окончание.)

Начало на 6-7-й стр.)

при этом — не сгибать ноги в коленях. Затем медленно опустите на пол голову и ноги. Расслабьте все мышцы и после этого повторите действия еще раз.

При этом ритуальном действии большое значение имеет координация движений с дыханием. В самом начале необходимо выдохнуть, полностью избавив легкие от воздуха. Во время поднимания головы и ног следует делать плавный, не очень глубокий и полный вдох, во время опускания — такой же выдох. Если вы устали и решили немного отдохнуть между повторениями, старайтесь дышать в том же ритме, что и во время выполнения движений. Чем глубже дыхание, тем выше эффективность практики.

Обратите внимание и старайтесь следовать изображенному на рис. 2. Поднимая голову, прежде поднимаем ее вверх с возможно более распрямленной шеей и только потом прижимаем подбородок к груди. Плечи при этом стремимся прижать к полу.

Ноги поднимаются прямые. Колени прогнуты назад до сильного предела, а носки ног тянутся на себя. Это обеспечивает тренировку седалищного нерва. Во время подъема ног и их опускания прямыми руками давим на пол, напрягая мышцы рук и ладоней. Это хорошо видно на рис. 2.

При возвращении головы в исходное положение на полу стремимся распрямить шею и прижать затылок. Одновременно надавливаем пятками на пол. Это позволяет включиться в работу мышцам-антагонистам и дать короткий отдых мышцам, обеспечивающим подъем ног вверх.

Если подъем прямых ног окажется трудным, можно на первом этапе начать с подъема ног с согнутыми коленями, как показано в нижней части рис. 2.

РИТУАЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ ТРЕТЬЕ

Исходным действием для него служит положение — стоя на коленях. Колени следует ставить на расстоянии ширины таза одно от другого, чтобы бедра располагались строго вертикально. Кисти рук ладонями лежат на задней поверхности мышц бедер как раз над ягодицами, как показано на рис. 3.

Затем следует наклонить голову вперед, прижав подбородок к груди. Забрасывая голову назад-вверх, выпячиваем трудную клетку и прогибаем позвоночник назад, немного

опираясь руками о бедра, после чего возвращаемся в исходное положение с прижатым к груди подбородком. Немного отдохнув, если необходимо, повторяем все сначала.

В самом начале следует сделать такой же глубокий и полный выдох, как в первом ритуальном действии. Прогибаясь назад, нужно вдыхать, возвращаясь в исходное положение — выдыхать. Глубина дыхания имеет огромное значение, поскольку именно дыхание служит связующим звеном между движениями физического тела и управлением эфирной силой. Поэтому дышать при выполнении ритуальных действий «Око возрождения» необходимо как можно более полно и глубоко. Ключом же к полному и глубокому дыханию всегда служит полнота выдоха. Если выдох выполнен полноценно, столь же полноценным неизбежно окажется естественный следующий за ним вдох.

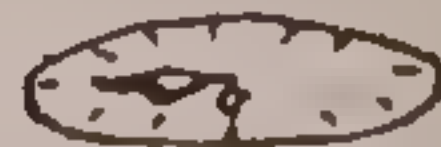
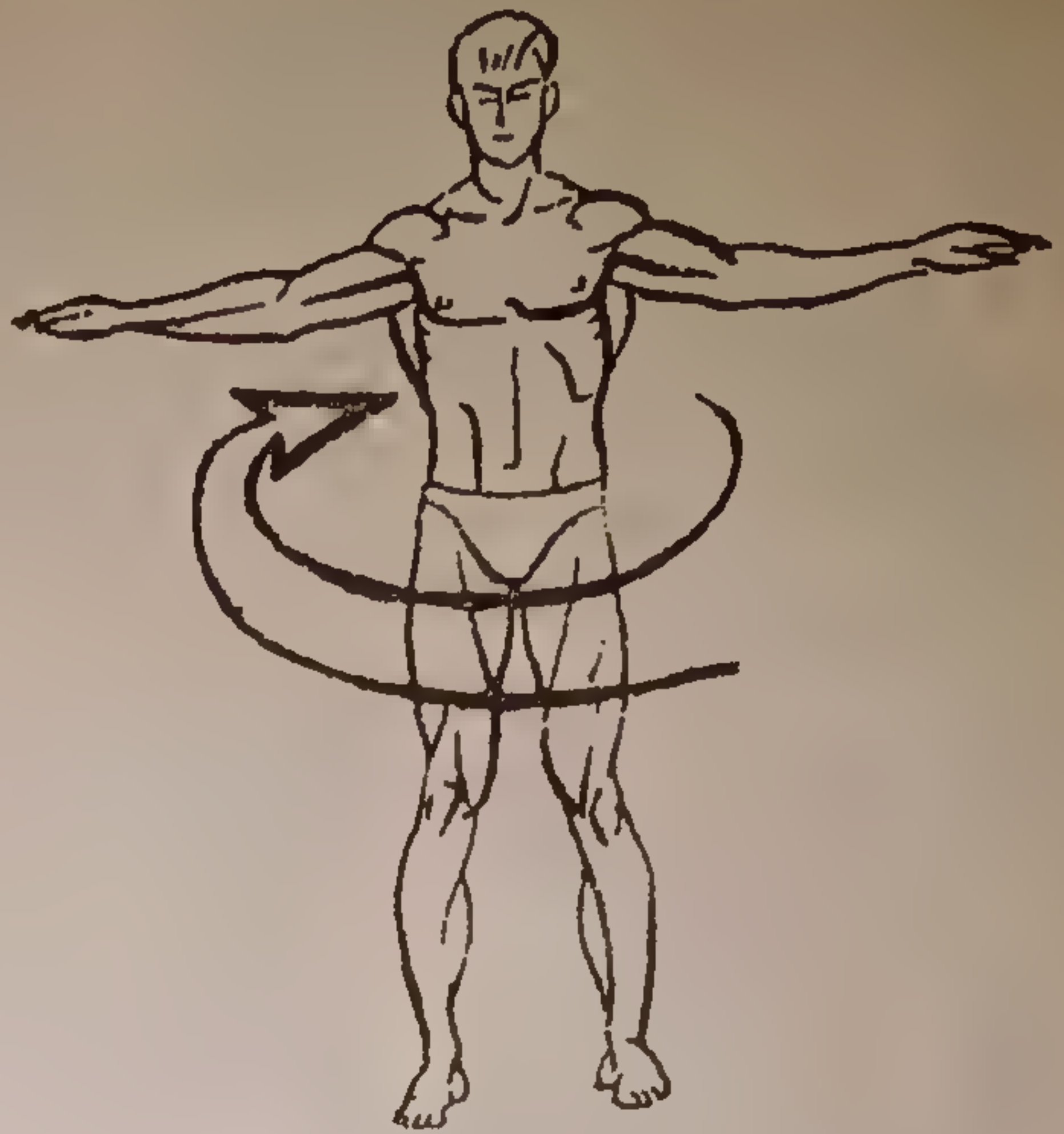
Чтобы внимание не отвлекалось от внутренних процессов, происходящих в эфирном теле, ламы выполняли все ритуальные действия, кроме первого, с закрытыми глазами.

Обратите внимание на работу рук. Ладони упираются в бедра так, как показано на рис. 3. Мышцы рук напряжены для создания небольшого, сильного растяжения позвоночника. Это усиливает восстановительные процессы в нем. Грудина тянется вперед, а плечи назад. Шея, почти прямая, отводится усиленным мышцами назад и в этом положении запрокидывается затылок и подтягивается вверх подбородок. Все это выполняется в состоянии сильного потягивания. Внимательное изучение рис. 3 позволит корректировать качество выполнения РД-3. Это упражнение усиливает движение спинно-мозговой жидкости вдоль позвоночника и внутри головы, способствует активизации работы толстого кишечника.

РИТУАЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ ЧЕТВЕРТОЕ

Для выполнения четвертого ритуального действия нужно сесть на пол, вытянув перед собой прямые ноги со ступнями, расположенные примерно на ширине плеч. Выпрямив позвоночник, положите ладони с сомкнутыми пальцами на пол по бокам от ягодиц. Пальцы рук должны быть при этом направлены вперед. Опустите голову вперед, прижав подбородок к груди.

Затем запрокиньте голову как можно дальше назад-вверх, а потом поднимите туловище вперед до горизонтального по-



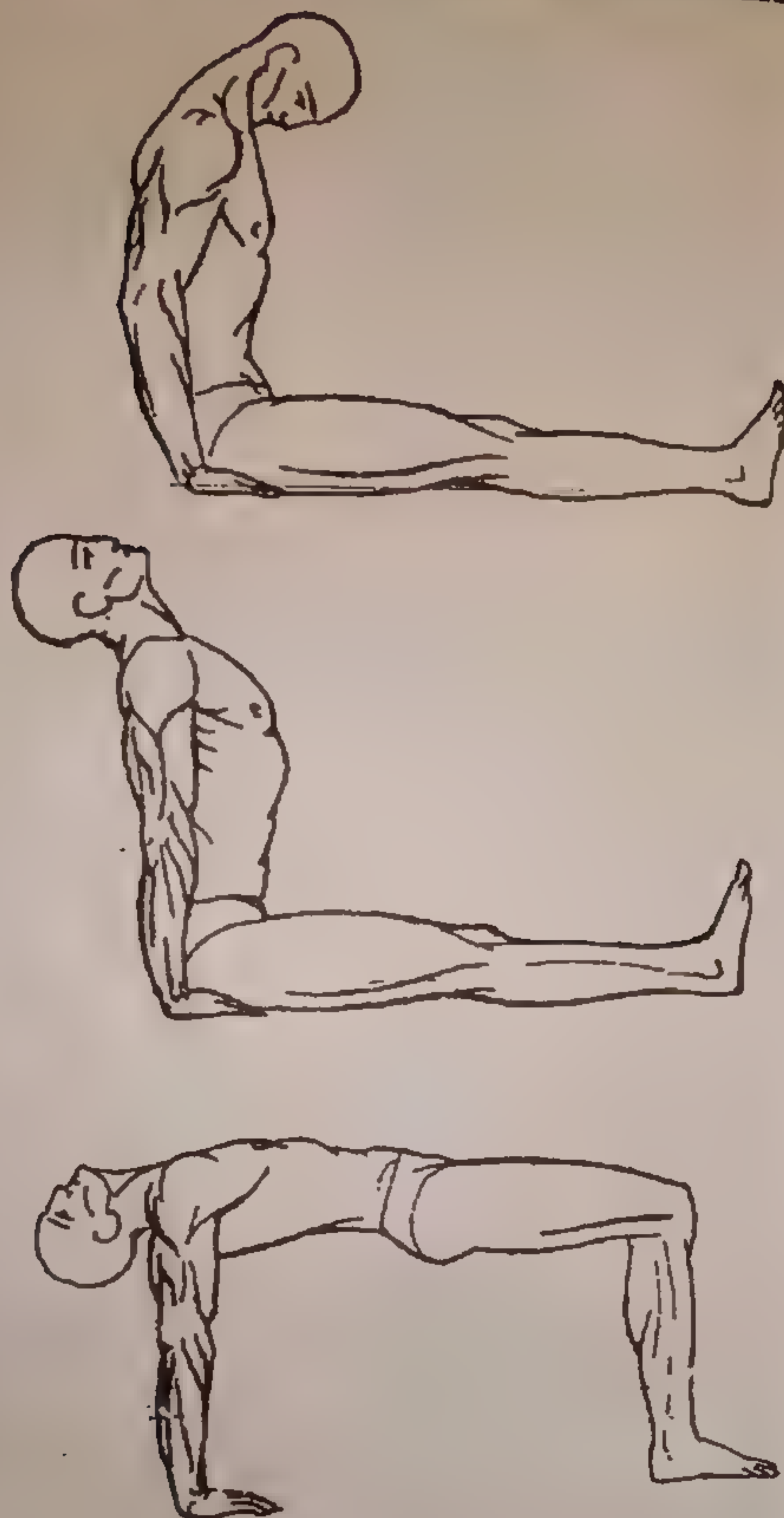
Первое ритуальное движение

Второе ритуальное движение

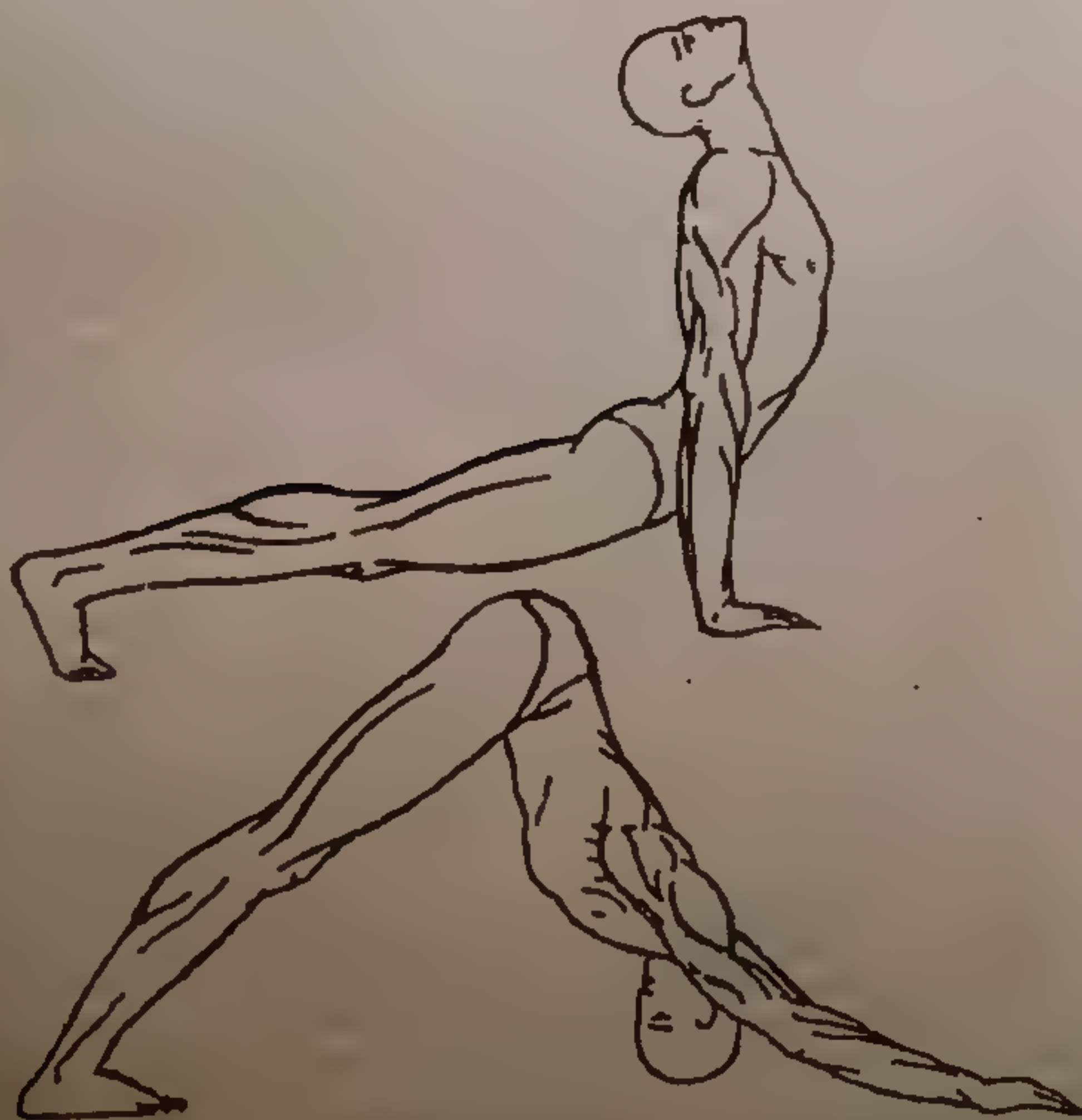
Третье ритуальное движение

ЛАМ В ИЗЛОЖЕНИИ ПИТЕРА КЭЛДЕРА

Четвертое ритуальное движение



Пятое ритуальное движение



ложения. В конечной фазе бедра и туловище должны находиться в одной горизонтальной плоскости, а голени и руки — располагаться вертикально, как ножки стола. Достигнув этого положения, нужно на несколько секунд сильно напрячь все мышцы тела, а потом — расслабиться и вернуться в исходное положение с прижатым к груди подбородком. Затем — повторить все сначала.

И здесь ключевым аспектом является дыхание. Сначала нужно выдохнуть. Поднимаясь и запрокидывая голову, выполнить глубокий плавный вдох. Во время напряжения — задержать дыхание, и опускаясь, полностью выдохнуть. Во время отдыха между повторениями сохранять неизменный ритм дыхания.

Внимательно рассмотрите рис. 3. Перед запрокидыванием головы прежде распрямляются руки, поднимая плечи вверх и создавая растяжение позвоночника. Затем прямая шея подается назад и только потом запрокидывается затылок. В этом положении выполняется легкое потягивание: грудина тянется вперед, плечи — вверх и назад, затылок — назад.

Из этого положения начинается сильное движение таза вперед-вверх с разведением коленей в стороны до ощущения напряжения мышц в паху. Возвращение в исходное положение, показанное на верхнем рисунке, производится в обратном порядке: на первом этапе этого движения тело переходит в положение, показанное на среднем рисунке. Затем голова наклоняется вперед. Производится потягивание: грудина — вперед, плечи — назад-вверх, подбородок вперед-вниз. И только теперь возвращаемся в положение, показанное на верхнем рисунке, и расслабляемся.

РИТУАЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ ПЯТОЕ

Исходным положением для него является — **упор лежа прогнувшись**. При этом тело опирается на ладони и подушечки пальцев ног. Колени и таз пола не касаются. Кисти рук ориентированы строго вперед сомкнутыми вместе пальцами. Расстояние между ладонями — немного шире плеч. Расстояние между ступнями ног — такое же.

Начнем с того, что запрокидываем голову как можно дальше назад-вверх. Затем переходим в положение, при котором тело напоминает острый угол, вершиной направленный вверх. Одновременно движением шеи прижимаем голову подбородком к груди. Стараемся при этом, чтобы ноги оставались прямыми,

а прямые руки и туловище находились в одной плоскости. Тогда тело окажется как бы сложенным пополам в тазобедренных суставах. Вот и все. После этого возвращаемся в исходное положение — упор лежа прогнувшись — и начинаем все сначала.

Через неделю практики это ритуальное действие становится самым простым из пяти. Когда вы вполне его освоите, старайтесь при возвращении в исходное положение прогибать спину как можно больше, но не за счет предельного излома в пояснице, а за счет распрямления плеч и максимального прогиба в грудном отделе. Не забывайте, однако, что ни таз, ни колени при этом пола касаться не должны. Кроме того, введите в упражнение паузу с максимальным напряжением всех мышц тела в обоих крайних положениях — при прогибе и при подъеме в «угол».

Схема дыхания в пятом ритуальном действии несколько необычная. Начав с полного выдоха в упоре лежа прогнувшись, вы делаете глубокий, насколько это возможно, вдох при «складывании» тела пополам. Получается некоторое приближенное подобие так называемого парадоксального дыхания. Возвращаясь в упор лежа прогнувшись, вы делаете полный выдох. Остановившись в крайних точках для выполнения напряженной паузы, вы задерживаете дыхание на несколько секунд соответственно после вдоха и после выдоха.

Следует обратить внимание на взаимное расположение рук и ног на верхнем и нижнем рисунках РД-5. Оно различно — расстояние между ладонями и ступнями вверх меньше, чем вниз, а пятки на нижнем рисунке прижаты к полу. Это важно для укрепления седалищного нерва.

У каждого человека своя длина рук и ног. Поэтому взаимное расположение ладоней и стоп может быть различным. Важно, чтобы пятки прижимались к полу, а грудина подавалась вперед как в верхнем, так и в нижнем положении РД-5 за счет напряжения соответствующих групп мышц. В крайних положениях следует выполнить короткое по времени (1–2 сек.) потягивание, а после его выполнения в положении, соответствующем верхнему рис. РД-5 — короткое (1–2 сек.) расслабление, после которого начинается движение таза вверх, как это было изложено выше.

О дыхании применительно к системе Кэлдера мы поговорим в следующем номере.

ЛЮБОЕ ЛЕЧЕНИЕ НАЧИНАЙТЕ С ОЧИЩЕНИЯ

Ну вот, очередная почта. Сидим над горой писем. Кстати, с марта вас, подписчиков, стало 102 тысячи 490 человек. Многие возьмут вестник в руки впервые, не зная, не ведая о том, что мы публиковали прежде. А стало быть, вопросы, вопросы, вопросы. И среди них, конечно же, и масса таких, на которые ответит любой более-менее грамотный зожевец. К примеру, с чего начинать борьбу с любыми болезнями. Особенно хроническими. С чего? Разумеется, с очищения и еще раз с очищения. Мы много раз писали об этом.

Почти в каждом номере что-то есть на тему очищения. Сегодня же — личный опыт наших читателей.

На вестник «ЗОЖ» в прошлом году натолкнулась случайно, а на этот год подписалась. В настоящее время я на пенсии и занимаюсь практически тем, что пропагандирую этот самый здоровый образ жизни и советую, как к нему выйти как можно быстрее.

Расскажу о себе. Окончила Пермский фарминститут. Какое-то время работала преподавателем в фармучилище, затем 26 лет — заместителем заведующей аптекой. Сколько люди пьют таблеток, знаю не понаслышке — все видела сама. Порой подходила, пробовала рекомендовать что-то другое, кроме таблеток (я увлекаюсь травами). Но куда там: траву надо заварить, а таблетку так удобно — проглотил с водой — и вся недолга.

В 37 лет стала вдовой с двумя детьми. Взяла один участок, но 4 сотки показалось мало. Взяла другой. В 50 лет написала книжечку «Азбука огородника», которая очень быстро разошлась тиражом 20000 экз. только в Нижнем. Сейчас пишу продолжение. Особо разрабатываю идею в том плане, что наша пища должна быть лекарством. Очень много читаю, никогда не отказываю, если кто-то просит помочь провести процедуру очищения.

Результаты очищения всегда отличные. Помогает даже парализованным больным. Но тут, конечно, на помощь приходят и травы, и физические упражнения. Но начинаю всегда с очищения организма — это основа. В принципе, будь моя воля, в каждой больнице и поликлинике я бы ввела кабинеты очищения. И только после того, как человек очистится, проводить с ним соответствующее лечение. В вестнике хотела бы рассказать

о методиках очищения печени, почек — свой личный опыт. Разумеется, что при этом есть. Однозначно: пища должна быть лекарством. Это еще Гиппократ говорил.

Так вот, до пятидесяти лет я эксплуатировала свое здоровье. После пятидесяти начала его приобретать вновь. И если честно, то сейчас, в свои 56 чувствую себя лучше, чем в 40. Не могу лишь улучшить слух. Мучаюсь с ушами с четырех лет. Но и то прогресс: если раньше лежала по два раза в году в больнице, принимая несметное количество лекарств, то вот уже 4 года в больницу не обращаюсь и таблеток никаких не пью.

Что же послужило толчком? В пятьдесят лет со своими сотками я дошла до полного физического и морального истощения. Лежала пластом, и врачи ничем не могли помочь. Литературу же о здоровье в то время уже почитывала. Пролежав неделю, я спросила себя: так чего же ты ждешь? Звончек прозвенел, пора браться за себя, а лень убирать подальше. Начала чиститься по методике Надежды Семеновской. Через неделю клизм встала на ноги, захотелось двигаться, настроение поднялось. Вот тогда взяла себя в ежовые рукавицы и прошла почти весь курс очищения.

Пересмотрела и взгляды на питание. Конечно, не так все просто давалось. Доступной литературы тогда было еще мало. Искала довольно долго. Но сейчас у меня все отлажено, сложилось четкое понимание, откуда берутся наши болезни, как с ними нужно бороться.

Я твердо убеждена, что все беды со здоровьем идут от грязного кишечника, который становится таким в

результате образа жизни: однообразное неправильное питание, недостаточность физических нагрузок. Поэтому и начинать работу над собой нужно с чистки кишечника.

Лично для меня это на первых порах были клизмы с простой водой и лимонным соком. Но когда появились книги Геннадия Малахова, я перешла на уриновые клизмы. Делала и с травами, но с ними, я считаю, хорошо делать клизмы тогда, когда кишечник полностью очищен от завалов, и стенки его надо подлечить. Или нужно подлечить какой-то орган.

Теперь как я делаю клизмы по Малахову. Со временем накопился опыт. Берете 2-3 банки на 2-3 л. Собираете мочу в первую банку. Набрали, отставили. Собираете во вторую, затем в третью. Постояла урина 3 дня — теперь она очень сильная и будет работать в кишечнике отлично, все вытаскивает, что там есть грязного. К этому я пришла экспериментально, а затем прочитала у Малахова подтверждение моих наблюдений.

Подогреваете урину до температуры парного молока или чуть теплее. Кружку Эсмарха вешаете на гвоздик на расстоянии 1,5 м от пола. Если у вас нет кружки Эсмарха, а в аптеке купить нет возможности — сделайте сами: возьмите пластмассовую бутылку из-под воды, доньшко срежьте, а в пробке просверлите отверстие, в которое вставьте резиновую трубочку диаметром с карандаш или чуть потолще. Никакого наконечника и зажима не надо. Бутылку желательно брать с «талией», за которую вы привяжете тесьму и повесите ее на гвоздик. К концу трубки тоже привяжете тесьму и вешайте ее повыше кружки. Когда будете вводить конец трубки в анус, просто пережмете пальцами трубку.

Кстати, подготовьте место, где будете делать клизмы: на пол постелите коврик. Наконечник смажьте растительным маслом. Принимаете коленно-локтевую позу, но так, чтобы таз был выше головы. Вводите наконечник в анус и дышите животом с открытым ртом. Первый раз 1 л мочи может

и не войти из-за скопления грязи. (Уточнение: делать клизмы только после естественного акта дефекации, чтобы кишечник не привык к клизмам). Пусть войдет столько, сколько войдет. Трубку вынимаете и ложитесь на спину. Опираетесь ногами на стену и поднимаете таз перпендикулярно полу. Это нужно для того, чтобы жидкость прошла как можно дальше по толстой кишке. Полежали так секунд 30—60, ноги опускаете и переворачиваетесь на правый бок, чтобы жидкость как можно полнее прошла в ободочную кишку, которая отходит под прямым углом от прямой кишки. Полежали минут пять или до позыва в туалет. Если пять минут прошло, а в туалет не хочется — встаньте и походите.

После опорожнения кишечника делаете вторую клизму с 1 л мочи. Первое время я бы советовала делать не менее трех клизм подряд, затем перейти на две. Но две желательнее делать всегда, пока идет очищение, так как именно вторая клизма и дает наилучший очистительный результат. Делать такие клизмы можно через день, а в тяжелых случаях — каждый день. Даже только очищение кишечника много даст в плане самочувствия: поднимется настроение, перестанете раздражаться по пустякам. Однако хочу предупредить: так легко отказаться от клизм при первых же признаках улучшения. Лень никогда не дремлет и всегда готова услужливо подсунуть нам компромиссное решение! Поэтому будьте бдительны: улучшение — это только начало. Впереди еще долгий путь к здоровью. Не поддавайтесь лени. Она очень коварна. Знаю по себе.

Проделали клизмы недели две-три, не останавливайтесь, переходите к чистке печени, которую нужно приурочить к полнолунию, дня за два до него. Но о чистке печени в следующий раз.

Алевтина ПОХОДЯЕВА.

Адрес: 606910 г. Шахунья, ул. генерала Веденина, д. 21. Походяевой Алевтине Степановне.

Хочу познакомиться с верной подругой по жизни для создания семьи. Мне 40. Рост 170. Худощавый. Женат не был. Люблю ходить на лыжах. Бегаю. Занимаюсь плаванием. Голодаю. Люблю также природу и домашний уют.

Адрес: 456040, Челябинская обл., г. Усть-Катав, ул. Коломенская, д. 34, кв. 76.
х х х

Рада, что существует вестник, а то, глядя на моих подруг и знакомых, невольно начинаю думать, что это я одна такая на свете «белая ворона». Теперь благодаря «ЗОЖ» вижу, что есть и единомышленники. Мне 26. Не

дежда. По гороскопу я Дева. Ищу друга от 53 до 65 лет, доброго, нежного романтика, ведущего ЗОЖ, исповедующего принципы «Детки». Сама я добрая, маленькая, изящная, хрупкая. Люблю природу, цветы, музыку, театр, книги, домашний уют.

Адрес: 654048, Кемеровская обл., Новокузнецк. До востребования. п/п № 655495.
* * *

Пишу вам не только от своего имени, но и от всех «белых ворон» села Новая Слобода, что в Селгилеевском районе Ульяновской области.

Клуб знакомств

замужем. Бывало, познакомишься с парнем, встречаешься, все, вроде, нормально, а как начну говорить о вегетарианстве, голодании, йоге — наталкиваюсь на полное непонимание, даже насмешки. А если начинаю говорить о том, что мясо порождает агрессивность, — рискую просто нарваться на грубость.

Так, может, через вестник я смогу найти друзей-единомышленников? Предлагаю обмениваться вкусными рецептами блюд, интересными методиками оздоровления.

Адрес: 150000, Ярославль, ЦОС до востребования, п/п УИ-ГР № 622891.
х х х

Уже 13 лет прошло с тех пор, как я потеряла мужа. Воспитала одна двоих сыновей. До сих пор не могу встретить друга жизни, близкого по духу, характеру и образу жизни. Когда стала выписывать вестник, появилась на-

Многие из нас в этом году выписали вестник не только себе, но и в подарок знакомым и друзьям, так что мы потихоньку «размножаемся». Вы бы только знали, с каким упоением и интересом мы, подписчики вестника, обсуждаем прочитанные письма и статьи. У каждого из нас есть свои болячки. А как говорится, у кого чего болит, тот о том и говорит. Так вот мы — а большинству из нас уже за 50. — делимся опытом по лечению болезней. Вот, к примеру, кое-что из нашего опыта противостояния гриппу. В этом году он протекал очень тяжело и поражал в основном легкие и органы дыхания. Вот что мы делали. Брали целлофановую пленку, чтобы покрывала спину, клали на нее марлю, смазанную салидолом, и ложились на нее спиной на всю ночь. Ступни тоже смазывали салидолом, покрывали целлофаном и надевали шерстяные нос-

ки. На вторую ночь — то же, а на третью и четвертую делали такие же компрессы из глины. На пятый день уже обливались холодной водой, как обычно, — многие из нас по утрам обливаются холодной водой по Порфирию Иванову. Возможно, наш опыт пригодится кому-то в будущем.

Сама я потомственная травница. Летом собираю дикорастущие травы и выращиваю на своем огороде лекарственные растения. Держу пчел, вожу машину. Хожу босиком, люблю работать в саду. Единственная моя беда — я одинока. Может, вестник поможет мне найти мою половинку? Мне 54. Живу одна. Жильем и материально обеспечена.

Адрес: 433387 Ульяновская обл., Селгилеевский р-р, с. Новая Слобода, ул. 1 Мая, д. 107. Матвеевой Тамаре Константиновне.
* * *

Моложавая женщина 50 лет, русская, ищет спокойного человека до 60 лет, ведущего здоровый образ жизни.

Адрес: 626440, Нижневартовск-15, п/п УИ-ФР № 618652.
х х х

Хотела бы познакомиться с одиноким, спокойным и добрым мужчиной от 45 до 55 лет, ведущим здоровый образ жизни, для создания семьи. Мне 45. Рост 166. К полноте не склонная. Домоседка. Люблю детей, животных, читать книги, гулять на природе.

Адрес: 693000 Южно-Сахалинск, Главпочтамт, до востребования, п/п № 513689.
х х х

Читаю вас давно, еще со времен «Советского спорта», а пишу

впервые. Ни разу не встречала в рубрике «Отзовитесь» или «Клуб знакомств» о «белых воронах» Мурманской области. Думаю, они у нас есть и потому хочу объединить их в клуб.

Приглашаю всех, кто живет в Мурманске и области и исповедует принципы ЗОЖ — моржей, йогов, бегунов, лыжников, — объединиться.

Мой телефон в Мурманске: 54-42-83.

Адрес: 183025, Мурманск, а/я 2361.
х х х

Мне кажется, что мы потерялись... Не может быть, чтобы его не было. Он есть, просто не догадывается, как он нужен...

Назначь мне свидание на этом свете... Назначь мне свидание в XX столетии. Я столько лет жду и верю.

Адрес: 215770, Смоленская обл., Верхнеднепровский. П/п XXII-МЮ № 637118.
х х х

Темноглазая, спокойная, доброжелательная вдова 49 лет с двумя сыновьями, контактная и понимающая, надеется встретить человека, которому нужна. Любознательна. Люблю природу, музыку, цветы, животных, искусство, поэзию. Надеюсь на встречу с добрым, порядочным мужчиной без материальных и жилищных проблем, вредных привычек, не судимого, который помог бы мне вырастить сына подросткового возраста-инвалида.

Поклонница ЗОЖ, вегетарианка. Близнецы. Интересуюсь нетрадиционными методами лечения.

Адрес: 460021, Оренбург. До востребования. Главпочтамт. П/п II-РЖ № 520323.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Про инвалидность забыла

Здравствуй, дорогой вестник. Дружу с тобой уже третий год. И знаешь, как нашла тебя? Случайно. Работаю мастером производственного обучения в лицее. Однажды нас, преподавателей лицей, обязали каждого подписаться как минимум на 2 газеты. Взяла каталог и стала искать, что поинтереснее. Политика, секс — это все уже надоело. «Здоровый образ жизни». Стоп! Нашла, думаю. Подписалась, получила первый номер, и вот на сей день у меня уже толстая подшивка вестников. И вошло в привычку за полчаса до сна ее почитать.

А теперь расскажу о себе. Мне 52 года. Лет в 35 увлеклась бегом, но зани-

маться регулярно начала лишь в сорок. Вставала в 6 утра и в любую погоду — на улицу. Полчаса побегаю, потом приму холодный душ, и бодрости и хорошего настроения хватало на целый день.

Так продолжалось до 31 января 1991 года. Утром, как всегда, встала в 10 часов, чтобы пойти на работу, и вдруг почувствовала, что левая нога плохо слушается. Пошла в больницу. Диагноз: тромбоз глубоких вен.

Три недели пролежала в стационаре. Потом выписали домой, дали больничный на три месяца и предложили инвалидность. Я не стала отказываться. Решила: поеду домой и целый год

буду восстанавливаться (я тогда жила на Севере и работала прорабом в СМУ). Муж не возражал.

По приезде домой три месяца ходила, прихрамывая, потом начала сама себя лечить. Через год я уже чувствовала себя нормально, меня перевели на третью группу, устроилась на работу в лицей. Здоровье начало медленно восстанавливаться, но окончательно подняла себя на ноги с помощью вестника. С тех пор, как стала выписывать его, живу по Полю Брэгу и Джону Армстронгу. Каждое утро теперь выполняю 5 ритуальных упражнений Питера Кэлдера и принимаю холодный душ. До упражнений выпиваю свежую урину. Вечером перед сном принимаю теплую

ванну — минут 15–20 и завершаю ее холодным душем. Спать ложусь в 11, встаю в 6 утра.

Каждый квартал голодаю по 4 дня, в промежутках — по 36 часов. Занимаюсь урилотерапией. Всю зиму хожу на лыжах. Каждую неделю посещаю баню, парюсь в парилке. Мясо ем мало и редко. Летом собираю травы. Про инвалидность свою забыла. Так что поняла: здоровье надо заработать. Если лежать и ждать — оно само не придет.

Если что заинтересовало в моем письме, пишите. Кое-какой опыт у меня уже есть.

Адрес: 452030, Башкортостан, г. Белебей, ул. Интернациональная, д. 134, кв. 57. Шакировой Гульшат Юсуповне.

КАК Я БРОСИЛ КУРИТЬ

Вестник выписываю с начала его рождения, а ранее зачитывался рубриками КЛБ, «Клуб белых ворон», «ЗОЖ», что печатались в «Советском спорте». Хочу поделиться своим опытом, как избавиться от курения.

Курильщиком заядлым никогда не был, но к тому периоду, когда решил покончить с этой вредной привычкой, выкуривал 1 — 1,5 пачки в день. Несколько раз бросал, но через некоторое время — на праздниках, вечеринках, встречах за кружкой пива — все начиналось снова, то есть в период душевной радости я вновь брал сигарету. Особенно велика была тяга к ней на работе.

Стало побаливать сердце, появился кашель по ночам, одышка при беге. Все это наводило на мысль: а не бросить ли курить?

Я взял чистый лист бумаги и решил посчитать плюсы и минусы своего «хобби». К положительным моментам отнес такие характерные особенности курения, как снятие стресса, средство общения, самоутверждение. Некоторые курильщики, склонные к полноте, говорят, что они курят, чтобы похудеть. Но как показывает практика, это утверждение несостоятельно. Хотя действительно, если бросить курить, то в первое время начинаешь прибавлять в весе, появляется аппетит, иногда даже ночью, но спустя 1,5 — 2 месяца стрелка на весах покажет прежний вес.

Все остальные свойства были отрицательные.

Одышка при беге, кашель, желтый налет на зубах и желтизна на пальцах и лице, запах

табака, повышенная сальность волос, частые головные боли во второй половине дня, ужасающая статистика, свидетельствующая о том, что каждый четвертый раковый больной — курильщик, выброс в атмосферу дыма и нанесение вреда природе и окружающим, отрицательный пример для дочери. И это еще не все. С сигаретами одни проблемы — то нет тех, к которым привык, то маленькая дочь нечаянно обожгла руку сигаретой, то прожег рубашку. Через день вещи приходилось стирать, верхнюю одежду проветривать.

Курение отражалось на семейном бюджете. Оно создавало неудобства не только мне, но и окружающим. Каждый день я дописывал минусы, и когда их накопилось на два листа, проанализировав ситуацию, решил бросить это занятие.

Я отложил сигареты и дал себе слово, что в период высо-

чайшей радости или неотвратимого горя я не прикаснусь к ним. С тех пор прошло более 15 лет. Изменился образ жизни. Занимаюсь зимним плаванием, ежедневно бегаю по утрам не менее 5 км и делаю зарядку. Прошли головные боли, исчезла желтизна зубов и лица, не колет в сердце.

Вот несколько советов для тех, кто желает бросить курить:

1. Задумайтесь, для чего курите и что это дает.

2. Никогда не покупайте сигареты впрок. Каждый раз, зажигая сигарету, считайте ее последней.

3. Сумейте занять себя в период отсутствия дел. По моим наблюдениям, курят в основном в период безделья.

4. Избегайте курящую компанию.

Виктор ЦАРЕВ.
Москва

Домашний доктор

ПРО ПЯТЬ ЯИЧНЫХ ЖЕЛТКОВ...

Прежде всего хотела бы поблагодарить Петра Романовича Сушкина из Пятигорска за присланные семена фенхеля и А. М. Прокопова из Моздока за семена листовой горчицы. Со своей стороны хотела бы поделиться с Людмилой Каробинцевой из Волчанска, Свердловской области ре-

цептом от пролежней и язв.

Возьмите 5 куриных яиц и сварите их вкрутую. Отделите желтки, растолките их и поджарьте на сковороде, ничем не смазанной, до золотистого цвета. Положите поджаренные желтки в баночку и еще раз растолките их. Возьмите такое же количество куриного жира и растопите его на той же сковороде. Образовавшуюся

пленочку надо убрать. Затем слейте жир в баночку с желтками и все тщательно перемешайте, чтобы не было комков. Смесь может храниться в холодильнике 5 месяцев. Это хорошее средство от язв и пролежней — лучше всяких импортных мазей.

Адрес: 167005, Сыктывкар, ул. Малышева, д. 12, кв. 16. Поповой Г. И.

... И БЕРЕЗОВЫЙ ДЕГОТЬ

В вестнике № 2 за 1997 год в рубрике «Отзовитесь!» Лариса Николаевна Мосева из Пензенской области интересуется, как можно избавиться от ногтевого грибка. Решил ответить ей через вестник, так как, думаю, этот вопрос интересует и других читателей.

На протяжении многих лет я не мог избавиться от грибка на ногах. Затем он перешел на ногти. Мучений было много. Но теперь все позади. И вот как мне удалось от этой напасти избавиться.

В таз или ванну налейте горячую мыльную воду и подержите в ней ноги минут 15 — 20, чтобы как следует их распарить.

Мыльную воду готовьте так. Возьмите хозяйственное мыло и трите его мо-

чалкой в воде. Кстати, вода чем горячее, тем лучше.

Когда ноги распарятся, почистите подошвы, пятки пемзой, ножницами. Обязательно подстригите ногти. Вытрите ноги насухо, особенно между пальцами, и когда они высохнут, смажьте их кремом (любым — для рук, для лица).

Эту процедуру вы делаете вечером, а утром вымойте ноги холодной водой, насухо вытрите и высушите.

Можете приступать к лечению.

Берете аптечный березовый деготь. Ваткой, намоченной на спичку, смазываете дегтем между пальцами, ногти, трещины на пятках. Потом поставьте ноги на газету и посидите так часа полтора — почитайте что-нибудь или посмотрите телевизор, после чего вытрите ноги ватой или бин-

том, наденьте хлопчатобумажные носки, чулки и так ходите. Через два дня помойте ноги теплой водой с хозяйственным мылом.

Через неделю еще раз помойте ноги в теплой воде с хозяйственным мылом, вытрите насухо и смажьте березовым дегтем. Желательно и в обувь положить кусочек ватки с дегтем, чтобы убить все микробы. Через 10 дней вы забудете про свой грибок.

Теперь, где взять березовый деготь. Его, повторяю, можно купить в аптеке. Но если возникнут проблемы, я могу выслать.

Желаю удачи!

Адрес: 456910, Челябинская обл., г. Сатка, ул. Солнечная, д. 31, кв. 9. Завьялову Валерию Петровичу.

ВОПРОС — ОТВЕТ

Случайно купила в киоске вестник «ЗОЖ» № 3, в котором Антонина Черняева из Солнечногорска, Московской области, благодарит Бориса Михайловича Горячева за советы по лечению астмы.

У меня больна дочь 35 лет. Не сообщите ли мне адрес Б. М. Горячева?

Светлана
СТРЕЛЬЦОВА.
Тамбовская область.

«ЗОЖ»: Сообщаем. 346300, Ростовская обл., г. Каменск-Шахтинский, ул. К. Маркса, д. 73, кв. 6.

В вестнике №1 за 1997 год вы опубликовали интервью с доктором Неджлой Бертон. А как она выглядит? У вас есть ее фото?

Раиса СЕМЕНОВА.
Волгоград.

«ЗОЖ»: Есть. На снимке Неджла Бертон.





Для лечения катаракты мне нужна травка очанка и пихтовая смола. Буду бесконечно благодарна всем, кто сможет мне выслать эти лекарства и, естественно, все расходы оплачу.

Адрес: 456320, Челябинская обл., г. Миасс-20, Олимпийская 3-35. Цыбиной Лидии Васильевне.

Мне 33 года. Работаю педагогом в школе. У меня псориаз. Хотела бы переписываться с людьми, страдающими этим же заболеванием.

Адрес: 427400, Тюменская обл., г. Ишим, ул. Рахива, д. 1, школа № 8. Родионовой Р.П.

Давно выписываю вестник и решила написать сама. Дело в том, что у меня изо рта неприятно пахнет. Я порой даже сама это чувствую. Причем запах этот у меня с детства. Зубы целые. Проверяла состояние желудка — нормальное. Я стесняюсь разговаривать с людьми. Может, есть какое народное средство от этой напасти?

Адрес: 614081, Пермь, Крисанова, 75—27. Ардашевой Л.В.

Для лечения зубов нужны корни аира — 1 стакан. Расходы оплачу или вышлю взамен душицу, девясил, тысячелистник.

Адрес: 453640, Башкортостан, г. Сибай, ул. Шаймуратова, д. 39, Мухамедьяновой М.Ш.

Мой муж тяжело болен. У него два грозных заболевания — тромбоз и сахарный диабет. Кто может, вышлите, пожалуйста, семя льна и корень или настойку цикория. Расходы незамедлительно оплачу.

Адрес: 414028, Астрахань, ул. Немова, д. 28, кв. 16. Чвановой Валентине Поликарповне.

У моего 11-летнего сына гастрит. Слышала, что можно вы-

лечить его капустным соком. Буду благодарна, если кто подскажет, как.

Адрес: 443070, Самара, ул. Спасская, д. 120, кв. 2. Дашевой Э.Р.

Имею возможность выслать плоды боярышника, шиповника, бессмертник, глухую крапиву, зверобой, тысячелистник, мяту, хвощ полевой, липовый цвет.

Адрес: 391830, Рязанская обл., Скопин-1, ул. Мира, д. 26, кв. 67. Забытину А.И.

Вышлите, кто может, травы: горец почечуйный и полевой хвощ. Все расходы оплачу.

Адрес: 141300, Московская обл., г. Сергиев-Посад, Ново-Угличское шоссе, д. 102, кв. 71. Кукуловой Н.И.

Для лечения нужно семя льна, корень кира и пастушья сумка. Все оплачу.

Адрес: 423270, Татарстан, г. Лениногорск, ул. Степная, д. 9, кв. 1. Булатовой Р.Н.

У меня полипы в носу. Год назад сделали операцию — удалили 4 полипа. Но они выросли снова. И этот процесс может быть бесконечным. Может, есть нехирургический метод избавления от полипов? Очень прошу поделиться советами.

Адрес: 660123, Красноярск, ул. Малаховская, д. 2, кв. 58. Сидоренко Г.Н.

Хочу переписываться с читателями вестника, страдающими полиартритом. Муж болен уже 4 года. Лечится в основном таблетками и уколами, которые помогают, но не надолго. Если кто знает какие-то народные средства, поделитесь, пожалуйста.

Адрес: 432066, Ульяновск, ул. Ерунковой, д. 7, кв. 129. Борисовым.

Очень нужны семена аира, шалфея, бессмертника, спорыша, а также кукурузные рыльца и сушеная морская капуста. Расходы оплачу, только, пожалуйста, напишите заранее, кто и сколько сможет выслать.

Адрес: 624070, г. Березов-

ский, Свердловская обл., ул. Гагарина, д. 12-а, кв. 35. Че-чулиной Татьяне Борисовне.

У меня довольно тяжелое заболевание — патогенный дисбактериоз. Болезнь эта очень мешает мне жить, постоянно обостряется и постепенно выводит из строя весь организм. Перепробовала много способов лечения — традиционных и нетрадиционных, лечилась и в больницах, и дома, у профессоров, знахарей и экстрасенсов — пользы, к сожалению, мало.

Хотя, не делай я всего этого, наверное, меня бы уже не было бы в живых.

Может, кто-то из читателей вестника сталкивался с данной болезнью. Напишите мне, подскажите, как бороться с ней.

Адрес: 198903, Санкт-Петербург, Петродворец, ул. Разводная, д. 23, кв. 57. Виноградовой Е.В.

Вышлите мне за плату цветы боярышника и каштана.

Адрес: 399740, Елец, Юбилейная, д. 13-а, кв. 89. Даньшиной Г.А.

Очень нужен цикорий-500 граммов. Расходы возмещу.

Адрес: 690062, Владивосток, ул. Днепровская, д. 43-3, Кондрашевой Альбине Михайловне.

Вышлите, пожалуйста, кто может, травы: софору японскую и омелу белую. Все расходы оплачу.

Адрес: 399320, Липецкая обл., Грязинский р-н, с/к К. Дубрава. Шемонаевой С.Н.

С вестником познакомилась недавно и хотела бы с его помощью найти единомышленников. Мне 23. Недавно начала заниматься спортом.

Адрес: 186200, Карелия, Кандалога, ул. Пролетарская, д. 38, кв. 22. Евтуховой Наташе.

Уже два года мы всем подвозом выписываем и читаем вестник. Хотела бы обратиться за советом к читателям. Отзовитесь те, кто знает или смог сам

вылечиться народными методами от алкоголизма. У меня спивается сын 25 лет. От лечения отказывается. Распалась семья, а ведь у него двое детей.

Адрес: 637003, Казахстан, г. Павлодар, ул. Кутузова, д. 44, кв. 4. Калашниковой.

Кто имеет возможность, прошу выслать мне листья лопуха. Расходы оплачу.

Адрес: 308024, Белгород, ул. Костюкова, д. 22, кв. 76. Савенковой С.Ф.

Много лет моя сестра страдает атрофическим ринитом. Медицина ничем помочь не может. Даже не облегчает страдания. Вот почему обращаюсь в вестник. Если кто-то знает, как бороться с этим недугом, откликнитесь.

Адрес: 215707, Смоленская обл., Сафоновский р-н, д. Бараново, Шолковой В.И.

Мне очень нужна трава сушеница топяная. Если кто может, вышлите. Стоимость и пересылку оплачу.

Адрес: 171600, Кашин, Тверская обл., ул. К. Маркса, д. 25, кв. 4. Голубевой С.Г.

Мне 69. Диагноз: аденома предстательной железы. Операцию делать нельзя, так как у меня сахарный диабет. Помогите советом, как вылечить аденому травами?

Адрес: 141800, Московская обл., Дмитров, ул. Полипичья, д. 6 «А». Голубцову Владимиру Николаевичу.

Нужен корень девясила и декоп. Расходы оплачу.

Адрес: 307035, Курская обл., Медвенский р-н, п/о Черниченское. Чаплыгину Николаю Ильичу.

Многие годы пользуюсь советами вестника, а тут решил сам обратиться за помощью. Я инвалид войны. У меня больное сердце. Для лечения очень нужны травы — спорыш и сушеница топяная. В наших аптеках их нет. Поэтому прошу тех, кто может, выслать мне их.

Адрес: 423400, Татарстан, Альметьевск, ул. Гвардейская, д. 25. Федорову Д.Ф.

ОТЗОВИТЕСЬ!

РАК МОЖНО ПОБЕДИТЬ

Почти два года мы ведем эту рубрику: рак можно победить. И это не рекламный трюк с целью выкачать из читателей деньги. Это не хитренький и якобы невинный рассказ о неких заморских средствах вроде акульего хряща или снадобья, полученного из амазонских жучков, которое немцы, сочувствуя нашей бедности, будто бы готовы уступить россиянам всего-то за несколько тысяч долларов курс. Нет, метод, который мы пропагандируем, практически бесплатный — смесь 40-градусной водки с нерафинированным подсолнечным маслом. Более того, он, как ни кажется странным, работает. И заслуга Николая Викторовича Шевченко даже не столько в том, что он «раскопал» рецепт смеси — он с позиции биохимии объяснил, почему работает рецепт. Я разговаривал со многими специалистами. Никак не связывая идею Шевченко с раком, они не находят в ней существенных изъянов.

Что же касается фактов работы... Мы рассказали уже немало историй людей, которые спасли свою жизнь и продолжают жить, несмотря на приго-

вор, в котором времени на жизнь не оставалось. В 1-м (86-м) номере вестника мы опубликовали письмо хирурга Владимира Сергеевича Нуждова из поселка Токаревка, Тамбовской области, который, пользуясь смесью водки с маслом, вылечился (рак левого легкого с метастазами) сам и помог вылечить Николаю Васильевичу Яковлеву... Во 2-м номере мы вернулись к истории Нуждова и дали его советы, основанные на личном опыте, которые, кстати, мало чем отличаются от рекомендаций Шевченко.

Признаться, я никогда не видел Нуждова, и мне захотелось поговорить с ним. Он, правда, не единственный врач в нашем архиве, разделяющий идеи Шевченко, но это врач, сам прошедший все круги ада. Я позвонил в Токаревку по телефону (код 8-07-557) 2-23-21... Мне ответила жена: «Владимира Сергеевича нет. Он в Пензе на курсах повышения квалификации врачей. Живет у родственников». Я позвонил в Пензу (жена Нуждова дала мне телефон), попросил к телефону Нуждова, услышал его голос и задал первый вопрос:

— Как вы себя чувствуете?

— Прекрасно, — ответил Нуждов. — Очень хотел бы с вами повидаться, но нет времени. Хотя думаю все же приехать в Москву... на велосипеде.

Впрочем, я звонил не для того, чтобы услышать голос человека, который мог бы уже и не жить на этом свете... Все эти два года меня волновал и волнует вопрос: правильно ли мы делаем, что, опубликовав методу Шевченко, рассказываем и истории исцеления людей, невольно навязывая метод другим.

В нашем диалоге наступила пауза. Наконец Нуждов ответил:

— Я сам много думал на эту тему...

— И что же?

— Вы правильно делаете. Вы оставляете людям надежду. Там надежды нет... Почти нет.

Нуждов не расшифровал это «там», но я понял, что он имел в виду — официальная медицина.

— Вы рассказали о себе, о Яковлеве... Я знаю, не все истории — со счастливым концом. Но есть ли хотя бы еще один положительный пример?

И снова пауза, за которой я представляю человека у телефонной трубки, размышляющего: имеет ли он право обнародовать чью-то тайну.

— Есть, — говорит наконец Нуждов. — Как и у меня, рак левого легкого. Врачи не оставляли ему никакого шанса...

— Вы можете назвать это-

го человека?

— Агеев Владимир Петрович, 1944 года рождения, водитель автобуса. Диагноз поставлен в ноябре 1995 года. С мая 1996-го стал принимать смесь... Если хотите поговорить с ним, я передам трубку... Речь идет о моем родственнике...

— Оставим это на ближайшее будущее. А сейчас скажите только, каков итог?

— В октябре 1996-го прошел очередное обследование. Легкие чистые. Ничего нет.

— Он принимал какие-то другие методы лечения?

— Нет. Только водка с маслом... Я верю в этот метод. Как врач утверждаю: он очень перспективный. На сегодняшний день я наблюдаю как минимум 10 человек. Конкретно о чем-то говорить можно будет через год.

... Вот такой был разговор. Мы договорились с Нуждовым все же встретиться раньше. Возможно, по окончании курсов в Пензе. Нет, я не оголтелый фанатик метода. Он не дает 100-процентной гарантии, тем более, что к нему обращаются тогда, когда врачи уже устало разводят руками и предлагают родственникам в очень скором времени готовиться к худшему. Но это все же достаточно реальный шанс. У нас в архиве множество историй людей, которые ухватились за этот шанс и выиграли. Вот одна из таких историй.

Невыдуманная история

БАТЮШКА БЛАГОСЛОВИЛ, А ВОДКА С МАСЛОМ СПАСЛА

Однажды в редакцию пришла очень красивая и молодая еще женщина. Мне почему-то сразу бросилась в глаза именно ее чисто русская спокойная красота... Познакомились: Боловинова Галина Васильевна. Живет в поселке Чендек, Усть-Коксинского района, Алтайского края. Почтовый индекс 659770, Заречная улица, дом 31.

Что было? Родинка на спине. В феврале 95-го нечаянно ее сковырнула, и та стала стремительно расти... Рассказывает Галина Васильевна:

«Прежде я жила в Ново-Кузнецке. Литературы по здоровому образу жизни читала довольно много — все, что попадало под руку. Занималась хатха-йогой, голодала, 10 лет была вегетарианкой. То есть, я прекрасно понимала, что происходит с моей родиной — меланомой, раком.

Врачей я боялась нескладно и решила лечиться нетрадиционными методами. Поехала в Москву к очень известной целительнице — не хочу называть ее имя, претензий никаких не

имею. Она мне сказала: «Тебя спасет голод, холод, движение, психологический настрой и дыхание».

И я «села» на диету: в день — стакан жидкой каши из пророщенной пшеницы и чай из соевых шишек. Кроме того, обливалась холодной водой, ходила босиком. Так прошло 50 дней. Я никогда не была полной. А тут еще похудела на 15 килограммов. Бородавка тем временем выросла с детский кулачок. Наконец, стали опухать ноги — я их еле таскала.

Тут я поняла: хватит! Я верующая. 30 октября — это все 95-й год — пошла в церковь. Собиравалась. Отец Константин направил меня в Псков к отцу Николаю. К нему я буквально приползла. Он меня благословил и сказал: «Не бойся врачей. Они помогут». Так я попала в онкоцентр на Каширке в золотые руки Роберта Манминовича Карапетяна. Через три дня он меня прооперировал.

Но, увы, обнаружили метастазы. В печени и в лимфоузлах.

Причем о них мне не сказали — муж чуть ли не на коленях просил диагноз... Назначили химиотерапию. Но при первом же сеансе я потеряла сознание.

Голодать я не хотела категорически. От химиотерапии отказалась — знала о тяжелых последствиях: насмотрелась на тех, кто ее проходил. И вот тут муж принес мне газету — вестник «ЗОЖ» — с рецептом Николая Шевченко. Связались с ним. Разговор и определил выбор — водка с маслом.

Все это, кстати, проходило еще в Москве — жили у родственников. Стала принимать смесь. После первого курса на Каширке прошла обследование — конечно же, заверяю всех, что принимаю химиотерапию. Врачи в восторге: было три метастаза по 3 см в диаметре, остался один диаметром 1,8 см.

Результат меня вдохновил, и я решила ехать домой. Объяснила в онкоцентре, что химиотерапию далее буду проходить дома. С тем меня и отпустили. По деревне, между тем, прошел

слух, что я уже умерла. И тут я вдруг являюсь живая, только худая и слабая. Встала на учет в диспансере в Горно-Алтайске. Там на меня, разумеется, врачи навалились с химиотерапией. Я: «Да, да, только дома...»

Дома врач сказала — очень хорошая женщина — оформляй 1-ю группу инвалидности и лечись как хочешь. Я уже хорошо знала — как. Пила я смесь 5 месяцев с перерывами — все по методике. Поехала после этого в Горно-Алтайск. Исследования на УЗИ — печень чистая. Врачи возносят хвалу химиотерапии, а я сознаюсь, что пила смесь водки с нерафинированным подсолнечным маслом. Те не верят. Проводят компьютерную томографию — печень чистая!

Можно было бы на этом поставить точку. «Хэппи энд» — счастливый конец. Один из счастливых. Но... Галина Васильевна пила смесь с 14 декабря 1995-го по май 1996-го. Затем пить прекратила. Увы, в июне обнаружился уплотненный лимфоузел. Снова поехала с

МЕНЯ ОТПРАВИЛИ УМИРАТЬ, А Я ЖИВУ

Пишет вам Иван Владимирович Химочко из Алтайского края. Хочу изложить свое горе. Летом 1994 года у меня стала сильно болеть правая рука — когда-то была сломана дважды плечевая кость. Я думал, что это к перемене погоды. Но к осени, в августе, на плечевой кости стала прощупываться опухоль. Обратился к врачам и получил направление в краевой онкодиспансер. После обследования мне предложили ампутировать правую руку полностью. Я отказался. Тогда заведующий отделением онкодиспансера направил меня в городскую больницу, где была кафедра мединститута. Там мне 23 декабря 1994 года была сделана относительно щадящая операция: удалена верхняя половина ключевой кости и вставлен протез. Словом, руку мне сохранили. Правда, она не полностью работоспособна, но писать и что-то делать можно.

После операции гистология показала саркому правой плечевой кости. Мне дали вторую группу инвалидности. Ни химиотерапию, ни облучения не предлагали. В ноябре 1995-го я прошел обследование, и все, вроде, было в норме.

В январе 1996 года я перенес сильный стресс. Вероятно, на почве этого заболел ОРЗ. Почему-то появились выделения кро-

ви при отхаркивании. Снова больницы. Диагноз: пневмония правого легкого. Десять дней пролежал в стационаре. Состояние ухудшилось. И меня направили в онкодиспансер, где я и был на учете. 28 января 1996 года мне был поставлен диагноз: метастазы в лимфоузлы, средостения и в левое легкое. IV степень. Дали первую группу. Онкологи качали головами, узнав, что мне только 37 лет, тем не менее отправили домой, не назначив никакого лечения. Дома врач вызвал родных. Жена вернулась в слезах — у меня ведь три дочери, младшей — 7 лет. Я, разумеется, хотя и понимал, в чем дело, но заставил ее рассказать все, и она призналась в том, что у меня рак в последней стадии. Я понял, что жить осталось недолго. Собственно, и понимать было нечего. У меня к этому времени открылось сильное кровохарканье, стал задыхаться, болела спина. Случалось, кашель невозможно было остановить час.

Меня снова положили в стационар и проводили, как говорили сами врачи, чисто симптоматическое лечение, которое приносило лишь ничтожное облегчение.

О вашем методе я узнал из районной газеты, где была перепечатана методика из 58-го номера вестника «ЗОЖ». Лече-

ние начал 31 января 1996 года. Купил спирт с маслом и не испытывал никаких затруднений — настолько был потрясен перспективой. Из больницы ушел. Написал в вестник письмо. Получил 58-й номер и соблюдал все ваши рекомендации.

Через три декады лечения почувствовал облегчение. В конце мая 1996 года при кашле вышла опухоль с горошину. Но кровотечение не останавливалось. Из рациона я убрал сахар, хлеб на дрожжах и соде, все жирное, молоко. Питался в основном кашами из геркулеса и гречки, овощными салатами, пил сбор трав — пастушья сумка, кровохлебка и крапива двудомная. После трех декад сделал перерыв на две недели. Кстати, у меня есть сад, и все это время с наступлением улучшений я старался работать в саду по два часа в день. Ездил туда на велосипеде и вообще старался больше двигаться.

Дышать стало легче. Кровохарканье уменьшилось и случалось изредка. В августе я прошел обследование в районной поликлинике. Анализы крови оказались неплохими, а флюорография показала остановку и даже незначительное уменьшение опухоли.

В конце августа у меня начался сильный кашель. Вновь с приступами кровохарканья. Так про-

должалось две недели. Я, правда, не испугался — вы предупреждаете об этом. И 10 сентября утром вышла еще опухоль размером с горошину. После этого приступы кашля прекратились. Теперь они бывают изредка. Кровь в мокроте обнаруживается очень редко.

Документов выслать не могу. Врачи не верят вашему методу, ничего не дают на руки. А я вот поверил. Продолжаю жить уже 9 месяцев и умирать не собираюсь. Настроение хорошее. Продолжаю работать по хозяйству два часа в день. Стараюсь больше быть на воздухе в любую погоду. Соблюдаю все ваши рекомендации. Молюсь Богу и радуюсь жизни. Хотел бы достать «Люстру Чижевского» — у нас их нет.

Хочу от всех моих детей, жены, родителей, близких сказать вам огромное спасибо и пожелать всех благ жизни. Врачи от меня давно отвернулись. И мне остается только верить в Бога и в ваш метод.

Адрес: 658621, Алтайский край, Завьяловский р-н, с. Гилевка. Химочко Ивану Владимировичу.

«ЗОЖ»: Мы заранее приносим извинения автору письма. Очень может быть, что фамилия его искажена, ибо и на конверте, и в тексте написана очень неразборчиво.

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ НИКОЛАЙ ШЕВЧЕНКО

Сегодня хотел бы ответить на самые часто задаваемые вопросы читателей вестника «ЗОЖ».

1. Все ли виды рака, все ли виды сарком, все ли метастазы можно вылечить маслом с водкой?

Хотя точной статистики нет, но мне известны случаи излечения или успешного лечения практически всех нижеперечисленных случаев: лимфосаркомы, остеосаркомы, синовиомы, саркомы мягких тканей, рака щитовидной и поджелудочной железы, почек, яичников, матки, шейки матки, ротоглотки, гортани и т.д. и т.п.

Все зависит от желания больного вылечиться и строго следовать методике «масло плюс водка». О люстре Чижевского отдельный разговор. Это очень сильное

оружие, и им надо пользоваться с известной осторожностью.

2. Что делать, если больному уже колят наркотики, «Трамал», «Кетродол»?

Немедленно, с 1-го же дня лечения маслом с водкой на 100 процентов все эти лекарства навсегда отменить: они имеют свойство сильно тормозить или вовсе аннулировать лечебный эффект от масла с водкой! Это связано, думаю, с тем, что эти лекарства выбрасывают в кровь больного кальций из костей, чем подстегивается раковый рост.

Обезболивающие препараты на основе анальгина, а также димедрол, но-шпа, успокаивающие лекарства типа реланиума можно применять в любых видах, количествах и сочетаниях.

3. Насколько строго надо

следовать диете, указанной в вестнике «ЗОЖ» № 2 (87) за 1997 год?

Самое главное: отказаться или очень существенно ограничить все молочные и кисломолочные продукты (сыр, творог, кефир, сметану, молоко, йогурты...)

Второе по значимости ограничение: старайтесь как можно меньше употреблять в пищу все сладкое: сахар, мед, варенье, кондитерские изделия, сладкие южные фрукты.

А хлеб, картошку, свеклу, морковь и т.д. можно потихоньку есть хоть каждый день. Крахмалы почти не влияют на раковый рост, в отличие от фруктозы и сахарозы.

4. Можно ли пить свекольный и морковный, а также фруктовые соки?

Нет! Нельзя!

мужем в Москву. Подтвердилось — метастаз. Врачам она, естественно, рассказала о своем методе. Те даже возмутились: «Вы что, действительно считаете, что вам помогла водка с маслом...» Она не считала — знала. Потому, когда предложили операцию, отказалась и вновь взялась за смесь.

На том мы и расстались. 18 марта я позвонил родственникам, у которых жила Галина Васильевна с мужем. Мужской голос ответил:

— Галина Васильевна уехала домой.

— А с кем говорю?

— С ее мужем. Я тоже уезжаю на днях.

— У нее все в порядке?

— Слава Богу, все! И УЗИ, и компьютерная томография не обнаружили ровным счетом ничего.

— И все только водка с маслом?

— Смесь и еще «Люстра Чижевского»...

Да, вот теперь я с удовольствием ставлю точку. Надеюсь, окончательную. А вы, друзья, поосторожней там с родинками...

Анатолий КОРШУНОВ.

МАСЛО, ВОДКА И «ЛЮСТРА ЧИЖЕВСКОГО» ПРОТИВ РАКА

1. «Люстра Чижевского» — это мощный ионизатор кислорода воздуха. Он делает в вашей квартире такой же воздух, как в горах. Эту «люстру» можно повесить над больным у него дома или в больничной палате. Она позволяет (как дополнение к лечению рака смесью подсолнечного масла и водки):

- переломить течение болезни в сторону исцеления в тех случаях, когда по каким-либо причинам лечение только смесью масла с водкой не дает хорошего эффекта; сократить срок лечения.
- снизить в организме количество вредного, избыточно активизированного кислорода, перенести лишний кальций из сосудов и тканей в кости. Это полезно для всех органов и дает хороший **РАДИОЗАЩИТНЫЙ ЭФФЕКТ**, позволяет снизить риск заболевания онкологическими недугами.

- снять нервное перенапряжение, стрессы, сделать полноценным ночной сон, снять одышку;

- улучшить состояние кровеносных и лимфатических сосудов, их тонус, что чрезвычайно важно для нормальной работы печени, почек. Быстро будут сниматься сильнейшие интоксикации, отравления;

- повысить эффективность других лекарств: обезболивающих, снотворных, «сердечных» и т.д., их дозы можно будет сократить примерно в два раза.

Состоит «Люстра Чижевского» из подвешенного под потолком «зонтика» диаметром 90 см, в который вделаны сотни голок. На эти иглы подается 30—50 тысяч вольт постоянного тока от

небольшого прибора, который включается в обычную розетку переменного тока на 220 вольт.

Мощное электрическое поле вырывает из металла игл электроны, они с большой скоростью «налипают» на молекулы кислорода воздуха, чем сообщают последним отрицательный заряд. Это — «холодная электронная эмиссия», основанная на «туннельном эффекте». Если на иглах «люстры» напряжение менее 25 тысяч вольт — **НИКАКОГО** лечебного эффекта не будет, по данным еще А.Л. Чижевского.

Ток на иглах в сотни раз меньше опасных для жизни величин, а мощность «люстры» — 15 ватт.

2. Мембраны всех клеток человека заряжены отрицательно; болезни возникают там, где отрицательный потенциал падает ниже нормы. Создаваемые «Люстрой Чижевского» отрицательные ионы кислорода очень «живучие», они сообщают свой заряд эритроцитам крови и разносятся по всему организму, восполняя потерянные клетками при болезни отрицательные заряды.

3. В отделении радиологии (где делают «лучевую терапию») больницы № 62 г. Москвы, кстати, единственной чисто онкологической, уже используются «люстры Чижевского». «Горный воздух» применяется перед «лучевой терапией» и в других клиниках г. Москвы. Дело в том, что при насыщении тканей кислородом эффективность облучения повышается. Но менее известно, что при небольшой нехватке кислорода в организме поражения в здоровых тка-

нях после облучения уменьшаются, а вот в раковых опухолях, наоборот, усиливаются. При сильной же гипоксии «лучевая терапия» неэффективна.

Лечебный эффект смеси подсолнечного масла с водкой основан на том же, что и «лучевая терапия» — на чрезмерном усилении в раковых клетках активно идущих в них реакций перекисного окисления; эти реакции приобретают цепной характер, перебрасываются на жиры клеточных мембран (в них жиров — 70%) и клетки гибнут. При лечении одной только смесью масла с водкой содержание кислорода в тканях незначительно понижается. Поэтому при уже сильной нехватке кислорода в тканях, например, при запущенных формах рака легких, или при очень жаркой погоде вследствие усиления отечности — лечение только этим методом не всегда дает должный эффект. При попеременном использовании «Люстры Чижевского» и масла с водкой, лечение идет обычно быстрее и надежнее.

4. Включать «Люстру Чижевского» надо в течение всего курса лечения, но **С ОГРАНИЧЕНИЯМИ**: при **РАКЕ** «люстру» можно включать **НЕ БОЛЕЕ** чем трижды в сутки, после еды, на полчаса при раке I—II стадий; и также трижды в сутки, но **не более 10—15 минут** за один сеанс при раке III—IV стадий. Чем дальше зашла болезнь, тем сильнее воздействие на нее «Люстры Чижевского» и выше опасность передозировки аэроионами.

Поэтому включайте «Люс-

тру» ТОЛЬКО В ДНИ ПЕРЕРЫВОВ МЕЖДУ ДЕКАДАМИ!

5. Купить «Люстру Чижевского» можно в магазине при заводе «Диод» в Москве по адресу: ул. Дербеневская, д. II «А». От метро «Павелецкая» идти 20 минут пешком; до конца Кожевнической ул., далее — направо по Дербеневской ул. 700 метров. Время работы: с 10 до 18 час., в субботу до 17 час. Телефон — 235-77-90. Цена на март — 684 тыс. руб. Инвалидам I, II группы скидка: 50 тыс. руб.

6. В 1992 г. в России были организованы широкомасштабные клинические испытания «Люстры Чижевского». Были получены совершенно потрясающие результаты в лечении огромного числа болезней дыхательных путей, сердечно-сосудистой системы, язв, ран, ожогов, переломов, нервно-психических расстройств, аллергии и ряда острых и хронических воспалительных заболеваний. И с 1992 г. аппарат «Элион — 132», изготовленный заводом «Диод» (г. Москва), официально разрешен для лечения и профилактики болезней.

Никаких вредных, «побочных» явлений при этом обнаружено не было. Изобретена «люстра» еще 65 лет назад в России известным биофизиком, профессором А.Л. Чижевским. В 1960 году им была опубликована огромная монография со всеми теоретическими расчетами и очень богатым статистическим материалом. Будьте здоровы!

Рис. Александра КЛИМАНА (Волгоград)



Номер отпечатан офсетным способом в ИПК «Московская правда» 123845, ГСП, Москва, Д-22, ул. 1905 года, д. 7. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Наш адрес: 101913, ГСП, Москва, К-62, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8. Тираж 125000 экз. Заказ № 1270. Подписано в печать 18.03.97 г. При перепечатке ссылка на вестник «Здоровый образ жизни» обязательна.

Цена свободная. Объем 2 п. л. Рег. № 1189

Телефоны редакции: 923-88-23.

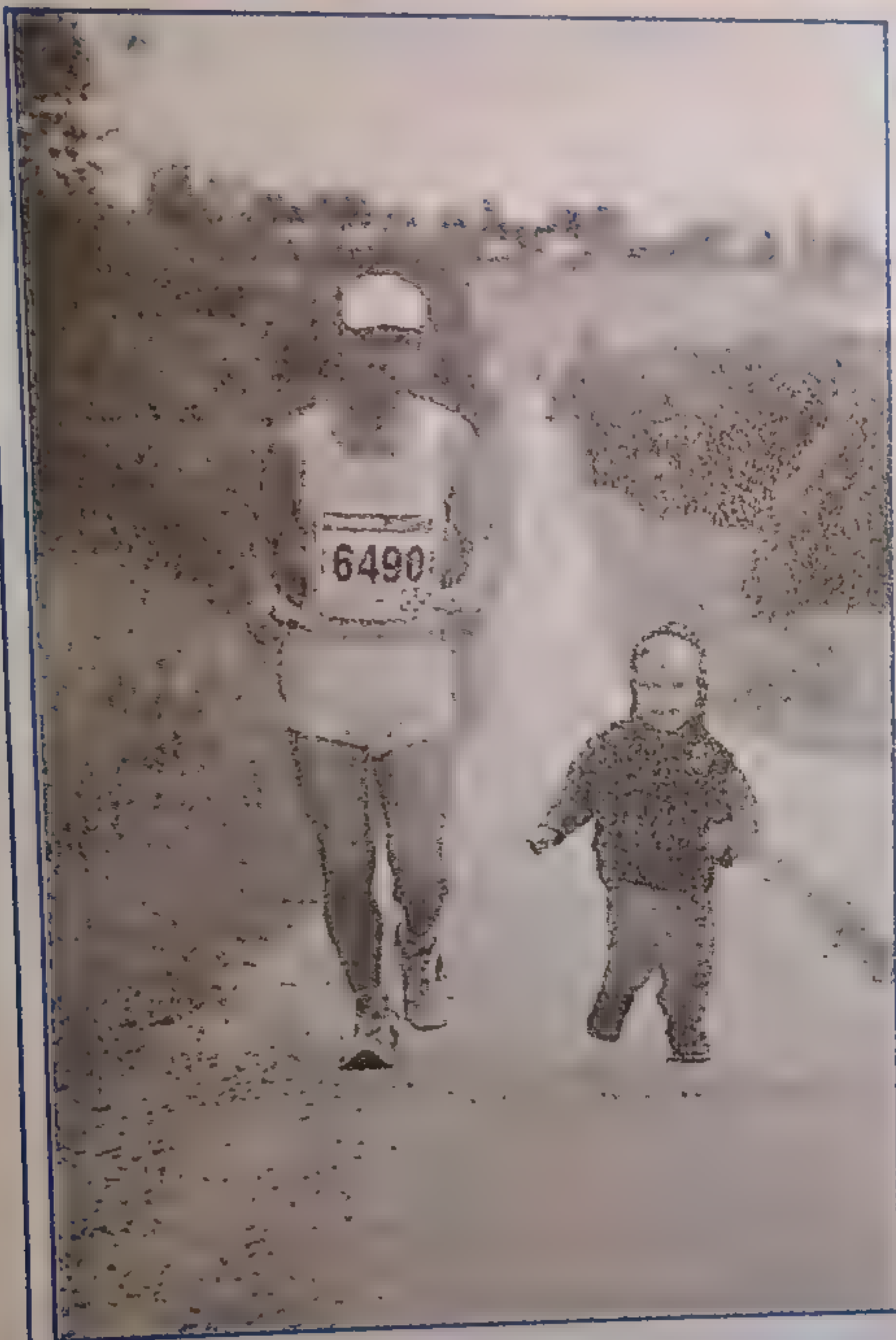
Редактор А. М. КОРШУНОВ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Вестник ЗОЖ



№ 19 (247), октябрь 2003 г.



Письмо в номер

ПОЛЕТ НАД АСФАЛЬТОМ

Время летит так неудержимо, что года кажутся месяцами. 1 сентября исполнилось 33 года, как я в «полете» над асфальтом. А 22 июля мне стукнуло 73 года, но чувствую себя значительно моложе. Давление стабильное - 120/80. В 1963 году ежемесячно был на больничном, а иногда и 2 раза в месяц. Из Германии, где служил с 1950 по 1956 г. воздушным стрелком, по комсомольской путевке поехал в Донбасс. Работал в шахте на глубине 1200 м.

С недугами боролся по-своему. Начал с обтираний водой комнатной температуры, потом перешел на ледяную колодезную. И о спорте не забывал. Лыжные прогулки, бег. Летом — по росе, зимой — босиком по снегу.

Конечно, у каждого свое лекарство, но мы, члены клуба «Ритм», выбрали Его Величество бег и ледяную воду. Вот уже на протяжении 25 лет каждое воскресенье собираемся в клубе, вместе стартуем на 800-метровом мосту через реку Шексну. Маршрут лежит в Зеленую рощу. Там пьем чай из самовара со всем букетом трав: зверобой, Иван-чай... Песни поем под баян.

Живу я в 57 км от Череповца. У меня два сына, два внука, две внучки, а правнучке всего лишь 3 месяца. Так что жду, когда она подрастет, чтобы всем вместе пробежаться по росе.

Адрес: Соколову Б.Н., 162667 Вологодская обл., д.Шалимово, Череповецкий р-н.

Цитата дня

«Самые здоровые и красивые люди — это те, которых ничего не раздражает», — утверждал в XVIII веке немецкий физик, философ и литератор, почетный член Петербургской академии наук Георг Кристоф Лихтенберг. Вот и в XXI веке надо стараться управлять своими нервами и помнить, что жизненный опыт — хороший учитель, хотя он и предъявляет к оплате слишком большие счета.

Адрес: Скуратовой Елене, 121352 Москва, а/я 299.

Внимание!

Продолжается подписка на наши издания
в почтовых отделениях России на II полугодие
2003 года в двух агентствах:

АПР (агентство подписки и розницы) со старыми индексами: Вестник «ЗОЖ», индекс 50153, журнал «Предупреждение», индекс 26062 и журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ», индекс 41777;

МАП (межрегиональное агентство подписки) с новыми индексами соответственно: 99607, 99608 и 99609.

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!



Осень. Письма пошли...

Ну вот, все вроде и утряслось. За окнами глубокая осень. Как говорил поэт — не применительно, правда, к Москве: «Воздух чист и прозрачен». Огородная страда закончилась. Плоды ее герметически «упакованы» в банки, засолены, заложены на хранение. И пересохший летом ручеек писем в редакцию вновь зажурчал весело и совсем по-весеннему. Да тут еще подхлестнули читателей мои стенания по поводу упавшей вроде подписки и, конечно же, призыв «Не молчите!»

Я получил множество полезных и бесполезных советов, как улучшить содержание газеты и самого себя в том числе. Несомненно, буду стараться. Несомненно и то, что многие пожелания авторов писем найдут воплощение на страницах вестника.

Скажем, очень много нареканий на существующие в вестнике противоречия в рекомендациях. Взять хотя бы те же растительные масла. Одни специалисты говорят: «Употребляйте как можно больше!» Другие предостерегают: «Ни в коем случае не делайте вышеуказанные масла соучастниками термической обработки продуктов — чистой воды олифа получится».

Или то же самое молоко. Одни: «Пейте, сколько влезет». Другие — ну, просто заходятся в злости, как только слышат об этом молоке. Кстати, и та, и другая сторона приводят вполне веские аргументы «за» и «против».

Я вам честно скажу: у меня самого от всех этих противоречий голова кругом идет. Прийти же к какому-то единому мнению на данном отрезке жизни пока не удастся. Поэтому я для себя лично до выяснения истины решил: растительные масла употреблять только в сыром, так сказать, виде. Все, что прежде жарил, — варить или тушить. Нормально, между прочим, получается. Что же касается молока, то — опять-таки исключительно в разрезе своего организма — я просто перешел на кисломолочные продукты. Конечно, будь у меня своя корова, я, может, пил бы даже некипяченое. А так... Кто его знает, что в этом молоке для общего пользования.

Одним словом, я вам советую думать и находить выходы из противоречий самостоятельно, сообразуясь с имеющимися условиями и особенностями своего организма. По крайней мере, повторяю, до выяснения истины.

И еще. Многие авторы писем настаивают на том, что в вестнике следует значительно расширить рубрику «Про-фи-лак-ти-ка», то есть больше говорить о пользе физической культуры. Я думаю, это правильно. Для подавляющего большинства из нас истинным бедствием стали недостаток физической активности и переедание. И не говорите мне о том, что крутитесь день-деньской по хозяйству, как белка в колесе. Это несколько иная активность, хотя она, конечно же, предпочтительнее городского блаженного покоя. Речь идет прежде всего о гимнастике и длительном (минут 20-30 и более) равномерном движении при пульсе 180 минус возраст. Именно такая активность и есть истинная профилактика от всех болезней. Да и надежное лечение многих из них тоже.

Теперь о номере. На мой взгляд, он хорош, интересен. Беспокоит лишь восприятие читателями идей Бориса Васильевича Болотова. Многие считают, что к материалам Болотова необходимы комментарии специалистов-медиков. Особенно это касается лечения рака.

Конечно, неплохо было бы запастись такими комментариями. Но где найти специалистов, готовых признать, а главное, понять Болотова? Его теории на стыках химии, биологии и физики. В мединститутах этому не учат, а наша медицина, особенно онкологи, слишком корпоративна, чтобы отрешиться от старых догм.

Разумеется, мы никак не могли проверить советы Болотова. Скажу одно: пробуйте. По-моему, все рекомендации разжеваны абсолютно.

И последнее. Этот гвоздь в сапоге — подписка! Для редакции она предпочтительнее продажи газеты в розницу. Я объяснял, почему. За подписку мы получаем деньги вперед и все сразу. За розницу — только через два месяца и отнюдь не все.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 20-й, номер «ЗОЖ» выйдет 27 октября с. г.

ДУША РАЗРЫВАЕТСЯ, ГЛЯДЯ НА ТО, КАК ВЫМИРАЕТ РОССИЯ

Я бывший житель Баку. В результате перестройки, а затем и перестрелки, вынужден был продать за бесценок 3-комнатную квартиру. Денег с учетом переезда хватило только на рубленый домик в селе, где и живу сейчас с 1995 г. Возраст 63 года, образование высшее — инженер по автоматике. Работаю слесарем...

Читаю постоянно «ЗОЖ». Много полезного узнал и применил, хотя считал себя, в общем-то, достаточно грамотным. Не от всех болячек смог избавиться, но, по крайней мере, знаю, что надо делать, когда «клюнет жареный петух».

А теперь хотел бы поделиться некоторыми своими соображениями по поводу проблем, обозначенных в последних «Колонках редактора».

Вас, естественно, беспокоит вопрос подписки и реализации. Издания спросом пользуются, но конкурентов становится все больше и больше, причем многие бессовестно перерисовывают зожевские материалы. Думаю, что «базарить» с ними не стоит, а судиться станет себе дороже.

Как выживать? Вот мои советы. Во-первых, своевременный выпуск. Правда, в этом году у вас все нормально — так держать!

Во-вторых, вы почему-то все стараетесь увеличивать объем газеты, а ведь это совсем не обязательно. Говорят ведь: «Мал золотник, да дорог». Вряд ли кто-то из читателей сетовал на малый объем газеты.

В-третьих, зря вы отказались от объявлений о продаже трав. Рынок есть рынок. Установите цену за один печатный знак или кв. см. площади газеты — и на этом все. А кто, кому, что и за сколько продает, редакция отвечать не может и не должна.

В-четвертых, не стоит ли во время подписной кампании несколько снизить тираж, поступающий в розницу? Может быть, это кое-кого и подтолкнет к подписке...

Кое в чем хочу с вами не согласиться. В частности, в том, что борьба с курением должна вестись не на уровне вестника «ЗОЖ». Я считаю, что алкоголь и курение являются главными бедами россиян и бороться с этими пороками нужно на всех уровнях.

Душа разрывается, глядя на то, как вымирает Россия, начиная с северных регионов. Основная причина — пьянство. Остальное все — следствие. И масса дебилов, и инвалидов, и сирот, и малолетних уголовников... Государство делает вид, что что-то делает, на самом же деле не делает ничего, кроме того, что систематически повышает цены на алкоголь и тем самым загоняет себя в тупик. В итоге заводы, изготавливающие приличный алкоголь, простаивают — нет реализации: самогон-то в два-три раза дешевле...

Я понимаю, что не по теме, но это крик души. Понимаю, что не там кричу, но это к тому, что ЗОЖ — это обязательно ТОЖ — трезвый образ жизни, а пишите вы об этом неадекватно мало.

Попытался с этой проблемой обратиться в местную прессу — глухо, как в танке. Наверняка в редакции повертели пальцем у виска, прочитав мое письмо, хотя газета пестрит массой публикаций о преступлениях, связанных с пьянством. Контингент читателей «ЗОЖ» неуклонно молодеет, поэтому считаю, что ненавязчиво, но постоянно, в каждом номере нужно внушать, что ЗОЖ — это обязательно ТОЖ.

Спасибо, что прочли мое письмо. Оно, скорее всего, не для печати. Буду рад, если хоть что-то окажется вам полезным.

А для печати я еще напишу о личном опыте.

Успехов!

Адрес: Гаврилову Анатолию Григорьевичу, 442343 Пензенская обл., Пензенский р-н, с. Засечное, ул. Подгорная, д. 53.

«ЗОЖ» — ЭТО ПАРОЛЬ

«ЗОЖ» для меня — отдушина, мудрый советчик, добрый друг. Благодаря ему вновь встретила знакомых, с которыми не виделась 30 лет. Появилось много друзей по переписке, я почувствовала себя кому-то нужной.

Случилось так, что в нашем городе устраивают цирки-шапито. Юрий Никулин всегда мечтал о таком красивом, большом передвижном цирке. Его сын Максим воплотил мечту отца в жизнь. В Троицке дали три представления — проверяли конструкцию. Шла мимо, предложила свои услуги — помогала продавать билеты, а так как я человек активный, то пришлась, видимо, ко двору. Мне предложили поехать с цирком. Думала, на месяц, а получилось — на полтора года. Объездила всю Россию, недавно вернулась из Владивостока. В каждом городе хожу по музеям, брожу по улицам, фотографирую, знакоюсь с интересными людьми. О таком изменении в жизни можно только мечтать. Все совпало: дети — взрослые, внуки подросли, исполнилась мечта — путешествовать. Позади остались Оренбург, Череповец, Владимир, Липецк, Магнитогорск, Красноярск, Хабаровск, Владивосток, Вологда, Нижний Новгород...

Мечтала побывать на Байкале — побывала! Я дома часто шутила: «Поеду на Байкал, встречу дедушку и останусь там». Увидев красоты этого удивительного озера, я все на свете забыла. Теперь все смеются: «Про дедушку забыла! Очаровалась Байкалом».

Иркутск дорог мне тем, что в нем жили декабристы. Я была потрясена, увидев сопки Владивостока, бухту Золотой Рог, Амурский залив, остров Русский!

Знаете, какой вкусный воздух в Дивногорске? От него пьянеешь, и хочется кричать от радости, стоя на

смотровой площадке. Величественный Енисей, зажатый скалами.

В Красноярске — такая чистая и вкусная вода. И невольно чувствуешь: мы забыли вкус чистой воды и чистого воздуха.

И везде, где я побывала, где встречалась с людьми, — «ЗОЖ» был паролем. Как только спрашивала: «А вы «ЗОЖ» читаете?» — сразу начинался разговор единомышленников, друзей. Сколько раз выручали они меня — чуть простынешь, и тебе приносят чай с малиновым вареньем, листом смородины, липой.

На Красноярской ГЭС старожилы этих мест рассказывают, как строилась эта громадина, показывают фотографии молодых людей — первостроителей. Какие счастливые у них лица! Не встречала среди сегодняшней молодежи столь же радостных! Может, оттого, что дышат отравленным воздухом и пьют воду с хлоркой?

И вот к каким выводам я пришла:

1. Купить очиститель воды! (Все ругают воду и палец о палец не стукнут, чтобы ее очистить).

2. Купить очиститель воздуха! (Нужен обязательно, хотя бы на кухне).

3. Сменить матрасы, одеяла, подушки (у большинства это скопище пыли). Бороться с пылью обязательно!

4. Не заставлять квартиру старьем (выбрасывать поломанное, оставлять необходимое).

5. Больше быть на воздухе и не смотреть сериалы. Не живите чужой жизнью, помните о своем житье-бытье.

6. Прощать обиды, не завышать — все мы разные.

7. Путешествовать (по мере сил и возможностей).

8. Не ныть! Быть нужным людям и не ждать от них благодарности.

9. Любить себя, заботиться о себе.

Тьфу-тьфу, рецептами из «ЗОЖ» я мало пользуюсь, пока не болею. Но где бы ни

была, по возможности давала советы, рецепты болеющим и была счастлива, когда они помогали. А ведь это «ЗОЖ» подсказал мне многое из того, что стало главным в моей жизни.

Адрес: Дик Виктории Иосифовне, 142092 Московская обл., Троицк, Си- реневый бульвар, д. 13, кв. 87.

МЕНЯ СПАСЛИ ЛЮДИ В БЕЛЫХ ХАЛАТАХ

После того, как в 1999 году познакомилась с «ЗОЖ», стала по-иному смотреть на жизнь. Появилась опора, большое значение в жизни приобрели травы. Какая же это сила! Заготавливаю и пью их круглый год. Это мята, душица, зверобой, чистотел, тысячелистник, крапива, клевер, ромашка, календула, чертополох...

Сейчас многие люди обижены на официальную медицину. Но все же остались еще такие врачи, которые заслуживают уважения. Хочу рассказать свою историю. Это случилось в мае 1996 года. После проведенного курса лечения в гинекологическом отделении меня выписали домой, но нужно было доделать несколько инъекций феррумлека. Я пошла в процедурный кабинет при женской консультации. После первого же укола мне стало плохо — случился анафилактический шок. (Самое тяжелое проявление аллергической реакции. — Прим. «ЗОЖ»).

Меры врачи приняли сразу же. Состояние оставалось тяжелым, но я была в сознании и могла передавать медикам свое самочувствие. Оказав первую помощь, меня отправили в реанимацию. Сколько людей в белых халатах склонилось тогда надо мной! Они боролись за мою жизнь и ... победили! Через сутки меня перевели в терапию, где начал развиваться геморрагический васкулит (покрывались сыпью и отекали ноги).

Пролежала в больнице три месяца. И вот — живу. Благодаря их самоотверженному труду, нянчу внуков и зарабатываю до пенсии на часовом заводе. Мне 54 года. Живу с семьей, развожу сад-огород, завела коз. Люблю шить.

Адрес: Порфирьевой Лидии Федоровне, 422980 Татарстан, г. Чистополь, ул. Галактионова, д. 73, кв. 2.

И СОЛОМИНКА НУЖНА УТОПАЮЩЕМУ

Может, что-то не понравится вам в моем письме, но мне же 90 лет и живу я в Доме инвалидов. Работала агрономом-плодоводом, затем трудилась в науке. Будучи на пенсии, растила, лечила, рассылала лечебные растения — тогда брать деньги за семена и подобную помощь было стыдно. А в 1995 году жизнь выдержала меня из сада и квартиры с ванной, и я, как мотылек, полетела на новый огонек... Но свой многолетний комплекс оздоровления настойчиво выполняю и сейчас. Лифтом для подъема на третий этаж не пользуюсь, выращиваю на окне разные лечебные растения и для себя, и для соседок. Выписываю «ЗОЖ» с приложениями и воспринимаю все восторженно, рада, что приобщила и наших врачей к народной медицине.

Есть у меня мечты: успеть сделать подшивки «ЗОЖ» для нашего Дома инвалидов, вырастить побольше лечебных растений и рассказать о хороших людях, которые встречались на моем долгом жизненном пути. Одна из них — Ида Александровна Воронова. Это бесконечно добрый, бескорыстный и отзывчивый человек. То, как разумно она организовала свою жизнь — пример для многих. Она перенесла много травм и болезней и еще задолго до пенсии (а работала она в Санкт-Петербур-

инженером) решила переехать жить в деревню. Потихоньку копила деньги, после работы — уже в немолодом возрасте — по вечерам училась в медучилище, чтобы приобрести новую специальность, нужную в сельской местности. И к 55 годам стала дипломированным фельдшером и хозяйкой маленького домика в Новгородской области, в деревеньке, отстоящей от почтового отделения в семи километрах, на краю дремучего леса, с глубинно-русским названием «Уезжа». Вырыла колодец, поставила ограду, посадила сад — с помощью близких, конечно.

Вырастила около дома множество лекарственных растений и начала лечить прежде всего своих односельчан. Да и другим, кому требовалась помощь, не отказывала.

И вот результат: выглядит моложе, чем была до пенсии, здоровье укрепилось на свежем воздухе. Свою роль сыграло и питание — овощи, фрукты выращены ведь своими руками, да плюс лесная малина, черника. Это же такое богатство для человека!

А в лечении людей работала собственную методику, в основе которой три очень простых и надежных, хотя, может, и кажущихся, на первый взгляд, странными, рецепта. Я давно и успешно пользуюсь ими. Это своеобразный конек лечения.

1. Смешать флакончик аптечной 5%-ой настойки йода с таким же количеством сока лимона. Этим раствором смачивать ватку, намотанную на спичку, и ею протирать на ночь больные места: суставы, поясницу. Боль исчезает неукоснительно.

2. Приготовить настой лаврового листа. Четыре листика позеленее измельчить, залить стаканом кипятка, настоять 20-30 минут. Лекарство готово. Оно помогает при лечении насморка, ОРЗ, гриппа. Даже если загноились глаза,

можно делать примочки или закапывать 2-3 капли настоя в глаз трижды в день.

3. Речь пойдет об обычных желудочных каплях. Я сначала не могла принять это всерьез, даже рассмеялась. А вот теперь, по прошествии нескольких лет, этот пузырек у меня всегда под рукой. Покупать в аптеке надо только тот флакон, на котором значится полынь. Эти капли, конечно, в первую очередь убивают боль в желудке, но прекрасно успокаивают и нервную систему, дают сон. Я пользуюсь ими и в случаях повышения давления до 200/100. Приняв капли, с надеждой на спасение я засыпала и благополучно просыпалась утром. Поистине и соломинка спасает утопающего.

Адрес: Ермиловой Марине Петровне, 344111 Ростов-на-Дону, пр. 40 лет Победы, д. 306, РДИ-2, к. 220.

ЛАСКУ НЕ ПРЯЧЬТЕ, ЛЮДИ!

Однажды мы прочитали в вестнике слова главного редактора: «Творчество в любом виде, в любой форме — один из самых замечательных способов лечения». Это сказано очень верно и прямо о нас. В нашем городе Кимры Тверской области с 1985 года действует при Доме культуры народный хор ветеранов войны и труда. Возраст участников — от 62 до 85 лет. Но мы стараемся не хныкать и не жаловаться на болячки. Стоит бросить клич: «надо дать концерт!», как все, оставив дома недуги, обязательно придут.

Душа коллектива — участник войны, талантливый баянист, дирижер и композитор Виктор Васильевич Смирнов. Заслуженный работник культуры, он стал почетным гражданином города Кимры. Да и весь наш хор имеет награды и грамоты за свою концертную

деятельность.

«Пока мы поем — мы живем», — говорят кимрские хористы. И это хорошо чувствуют наши слушатели. «Не счесть, во сколько душ хор вселил надежду, скольким людям помог встряхнуться и поверить в добро» — так сказано в одном из отзывов. Действительно, люди в хоре собрались замечательные. Например, Муравьевский Борис Петрович в свои 77 лет бегают на дистанцию 10 км, ездит на велосипеде, почти круглый год купается в Волге, сам заготавливает дрова на зиму и обрабатывает большой огород. День он начинает гимнастикой с гантелями, которая, по его утверждению, избавляет от многих недугов. А ведь некогда врачи «приговаривали» его ко множеству пожизненных хворей. Сейчас же он занимается в клубе краеведов, поет в хоре и танцует. Но главным стимулом в жизни считает бег и общение с другими марафонцами. Впрочем, и для остальных участников хора здоровый образ жизни давно стал нормой.

Свое письмо хочу закончить обращением ко всем зожевцам:

*Хочется крикнуть людям:
Будьте щедрей на ласку!
Путь человека труден,
Мало похож на сказку.*

*Стебель теряет краски,
Если напиться нечем,
Так человек — без ласки,
Он опускает плечи.
Как скопидом монету,
Ласку не прячьте, люди!
Пусть она*

*добрым светом
Вечно светить вам будет!*
Адрес: Майоровой Римме Михайловне, 171504 Тверская обл., г. Кимры, ул. Чапаева, д. 16, кв. 43.

НЕ ГЛАДЬТЕ СОБАКУ!

Мне хочется рассказать о распространенной и смер-

тельно опасной заразе, на которую журналистская братия внимания не обращает — не в моде эхинококкоз.

В течение года мы всем миром — врачи, сослуживцы, родня спасали крепкого сельского парня. Похоже, что он заразился много лет назад. Может быть, всего лишь погладил собаку. Да, да, ведь коварный эхинококк гнездится в организме годами, почти не давая поводов для беспокойства.

Колонии паразитов размножаются в печени, в легких, изредка в других органах человека, образуя пленчатые капсулы. Отравление крови отходами жизнедеятельности эхинококков происходит постепенно. Поэтому на медленно нарастающую интоксикацию мало кто обращает внимание. Сельчане в этом плане особенно беспечны. Стройка, скотина, сенокосы — тут не до хвори, поболит и пройдет!

Вот и племянничек мой попал в больницу, потеряв сознание от полного отравления организма. Как мы потом узнали, застарелые эхинококковые пузыри могут содержать до двух литров жидкости, наполненной паразитами. И при ощущении тяжести, тошноты, тупых болей нельзя тянуть время. Тем более что такие кисты могут загноиться, прорвав оболочку, обсеменить соседние органы.

Остаться в живых нашему парню позволила череда счастливых совпадений. Ему повезло — рядом жили братья, сразу же доставившие его на машине в больницу. А там дежурил опытный врач, который поставил точный диагноз и отправил в хирургию лучшей в Самарской области больницы имени Калинина.

Печень больного, продрывленная эхинококковыми капсулами, оставляла мало надежд на благополучный

исход. Парень выдержал семь операций во время многомесячной госпитализации. Помогли деревенская закваска, мужицкая сила воли. В больницу, с готовностью достать любые нужные препараты, ехали и звонили сослуживцы, жена с ребенком переселилась к родне в город и провела в палате долгие критические месяцы. Прослышав о несчастье, близкие, соседи, друзья поддерживали молодую семью кто чем может.

Из больницы племянник вышел полуживым. Силы возвращались очень медленно. Свежая курица, овощи с огорода, топленое в печке кислое молоко, майский мед, лекарственные травы, словом, деревенская реабилитация под присмотром надежного врача оказалась лучше любого санатория! А свежий воздух, движение, постепенно нарастающие нагрузки тоже были весьма эффективными.

И хотя без лекарств в таких ситуациях не обойтись, хотя даже спустя десяток лет иногда мучают боли и накатывает слабость, бывший больной давно уже не уступает в работе самым дюжим напарникам. Да и дома у него полно дел по хозяйству — копает, сажает, строгают. Поверить невозможно, что все это после многократных операций, совместимых в лучшем случае с инвалидностью.

Застойные явления при таком трудолюбии исключены, если, конечно, человек занят разнообразными делами, а не монотонной работой. Впрочем, тут всем домашним хватает забот — огород, куры, утки. А на жене еще и кухня, от которой для послеоперационного периода пациента зависит очень многое. Ведь часть печени у хозяина дома удалена. Значит, и нагрузка на нее должна быть минимальной.

Поэтому тут не знают слов «магазинные пельмени», лепят свои, без сала. Первый бульон с жиром выливают. Доваривают на второй воде, хотя кусок постной говядины особого навару не даст, зато и на печеный камень не ляжет. А свинина вообще не в ходу. Теперь стараются обходиться без мясных блюд. Поначалу каши и тушеные овощи казались мужу непривычными, но улучшение самочувствия — фактор убедительный. Иной раз, закутившись на работе, бывший больной на обед обходится кефиром. Ну, а хозяйка, начитавшись специальной литературы, теперь держит для мяса отдельную разделочную доску, ее и нож после употребления тщательно моет.

Так вот и движется жизнь. Племянник сумел выдержать суровый экзамен, взнуздан свои болезни. И хотя не ушли они, но уже не управляют их обладателем.

А собаку свою, кстати, племянник очень любит. Однако, погладив ее, не станет есть вишню с куста. И вам не советует это делать. А если вы живете в районе, где развито свиноводство и птицеводство, надо быть особенно осторожным. Животные являются переносчиками многих гельминтов. Съев однажды зараженное мясо, собаки, лисы, волки способны заражаться своими фекалиями с яйцами эхинококка пастбища, водоемы, дворы и огороды.

Яйца очень живучи. Они не погибают при 0° четыре месяца, на горячей почве в 50° «держатся» до двух суток, а в воде при той же температуре сохраняют активность в течение часа.

Так что, выводя свою собачку погулять, не целуйте ее, не спите с ней в одной постели, не пускайте на кухню. Если она и не съест кусок зараженного мяса, то

на лапах яйца эхинококка принести может. Ведь кошки и собаки вечно рыщут на задворках, в мусорных ямах. А от инфекции не застрахован никто, особенно дети, если к тому же не моют руки и суют пальцы в рот.

Территориально заболевание эхинококкозом чаще всего встречается в Средней Азии, Казахстане, на Кавказе, Украине, в Ставропольском крае, в Молдавии, Башкирии, Западной Сибири, Среднем и Нижнем Поволжье, в других районах. При такой обширной географии надо проявлять бдительность. Так что, мойте руки и будьте здоровы!

Нина САДЫКОВА,
редактор газеты
«Дачная душа».

Адрес: Садыковой Нине Владимировне, 443100 Самара, а/я 10093.

Я — ЧЕЛОВЕК СЧАСТЛИВЫЙ

Давно поняла, что все наши болезни от неправильного питания и перекармливания. С годами серьезнее стала относиться к своему здоровью.

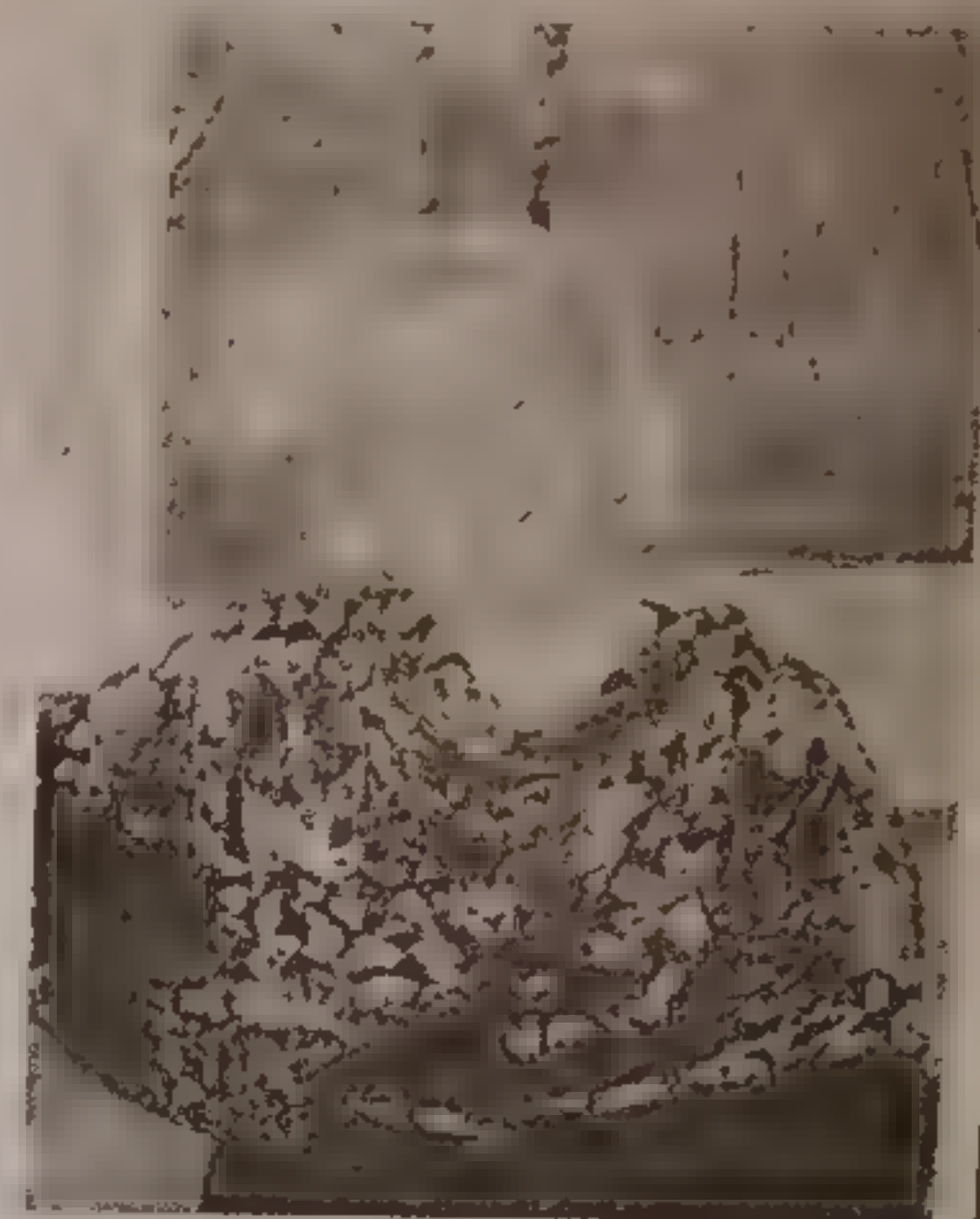
Очень люблю ходить в лес, собирать белые грибы. Я разговариваю с каждым из них.

Теперь о самом любимом, о внуке. 28 декабря 2000 года у меня под Питером родился внук Арсений. Моя единственная дочка Ирина родила в срок на 25-м году жизни богатыря, 4100 г. Я безумно радовалась и готова была каждому встречному рассказать об этом. В этом году он уже пошел в садик, каждое лето приезжает к бабушке и пьет козье молоко. Сестра живет в соседнем доме и держит коз.

...В нашем городе только что закончились съемки фильма «По ту сторону волков — 2». Я снялась в двух массовках. Мне понравился режиссер фильма Сер-

гей Валентинович Русаков. Вообще, все, кто приехал в наш город, как мы их называли здесь, киношники — отличные ребята.

Будете смотреть фильм —



увидите меня в двух эпизодах: в одном — выхожу из ресторана «Ландыш», в другом — я колхозница. Как нам сказали, премьера планируется на декабрь 2003 года, 12 серий на канале «Россия».

Теперь о себе, о личной жизни. По образованию я — работник культуры. Неплохо пою и играю на баяне.

Прожила со своим мужем Виктором 28 лет, и до сих пор у нас взаимная любовь. Я счастливый человек. Моей свекрови Полине Ивановне на Покров — 14 октября исполнится 85 лет. Она все по дому делает сама.

Сейчас пишу рассказы и работаю над книгой, печатаюсь в местной газете «Кировец». Знаю, что мои рассказы любят кулебчане, мне звонят, пишут отзывы. В апреле состоялся мой творческий вечер. Для меня самое главное — мой читатель, которому я пишу.

Адрес: Аристовой Наталье Николаевне, 607010 Нижегородская обл., г. Кулебаки, ул. Войкова, д. 12, кв. 4.

«ЗОЖ»: А наш читатель, Наталья Николаевна?! Может, и для него рассказик напишете? Так что ждем.



ВРАЧИ ГОВОРЯТ: НИЗЗЯ-А... А ВЫХОДИТ, МОЖНО

Я болею подагрой и примерно два года назад на большом пальце правой ноги кожа диаметром 6-7 мм разрыхлилась, и из этого образования постоянно проступала жидкость с кровью и какими-то белыми бляшками. Постепенно **образовался глубокий свищ**, было очень больно.

Лечили терапевты, хирурги, специалисты по болезням ног, ревматологи, аллергологи — врачи высочайших категорий. Делали рентген пальца, проверяли циркуляцию крови, многократно исследовали кровь, мочу и так далее. Последние полтора года меня врачевал ревматолог-аллерголог из офиса, наименование которого часто появляется на экранах телевизоров и в газетах. Не счесть количества и видов таблеток, мазей, растворов, которыми врачи пытались лечить меня за полтора года — все бесполезно.

Я совсем отчаялся и занялся самолечением:

— Промывал свищ перекисью водорода и заметил, что донышко свища и стенки очень белые.

— Попробовал эти белые отложения прокаленной иглой, заточенной лопаточкой, заметил, что слой рыхлого белого вещества неплохо снимается.

— Стал постепенно снимать эти соли, а в свищ закладывал ватку, смоченную в растворе 0,2 мг мумиё на 1 чайную ложку воды. Сверху свищ закрывал Plastic bandage, смоченном в облепиховом масле. Такие процедуры делал 4 дня по 1 разу.

— Затем 2 дня подряд делал ту же процедуру, только вместо ватки с раствором мумиё закладывал в свищ пластинки прополиса. После чего 4 дня на ранку накладывал только Plastic bandage с обле-

пиховым маслом.

Таким образом, за 10 дней свищ залечился.

Я рассказал врачу об этом. Врач заявил, что медицина не признает этих доморощенных методов и внедрять их запрещено.

Странно! Бесполезно тратить в течение полутора лет время, средства, медикаменты и зарплату врачам — можно. А вот извлечь пользу для многих людей от лечения народным методом — нельзя.

И.Броварник.

Нью-Йорк.

НА ФЛЮС НАЙДЕТСЯ РЖАВЫЙ ГВОЗДЬ

На воспаления ротовой полости мало обращают внимания, и совершенно зря. Долгое время я не решался идти к зубному (боли боялся), и вместо того, чтобы бежать к врачу, я, по совету соседки, купил антибиотиков и стал лечиться самостоятельно. В результате щеку раздуло так, что левый глаз почти исчез. Врач, как увидел, — ахнул. Зуб, конечно, удалили, а в придачу еще и соседний, поскольку воспаление добралось и до него. Флюс держался еще неделю, асимметрия лица осталась до сих пор, хотя прошло уже полгода.

Это происшествие заставило меня поискать народное средство для профилактики флюсов. И хотя народной медициной увлекаюсь давно, о зубных болезнях в моей коллекции рецептов не находилось. Наконец отыскал подходящий, опробовал его и спешу поделиться с вами:

Налить на дно маленькой кастрюльки примерно полстакана жидкого липового меда. Раскалить старый ржавый гвоздь (обязательно старый и ржавый, поскольку ржавчина в данном случае играет весьма важную роль!) докрасна и положить его в мед. Чтобы сохранить ржавчину, при нагревании не следует дуть на гвоздь

и прикасаться к нему. Вокруг гвоздя образуется густое черное вещество, вроде дегтя. Этим веществом и надо смазывать десну, главным образом перед сном. Нарыв десны скоро прорвется, опухоль спадет.

Адрес: Качнельсону Ромуальду Хлавновичу, 213827 Беларусь, г. Бобруйск, ул. Советская, д. 136, кв. 59.

ГАНГРЕНА СДАЕТСЯ, ЭНДАРТЕРИТ ПОБЕЖДЕН

За три года знакомства с вестником я прошел буквально курс ликбеза и теперь лечусь, используя народные методы и рекомендации специалистов. Подумал, не пригодится ли кому-нибудь фронтовой опыт борьбы с гангреной? Мой давний знакомый был ранен в бою, долгое время пролежал в снегу, получил обморожение. Началась гангрена. В госпитале решили ампутировать ему обе ноги. Но фельдшер из обслуживающего персонала уговорила его отказаться. В течение 3-4 месяцев она поила его морковным соком. И гангрена отступила.

Действие морковного сока мне довелось проверить на другом своем друге. Через 12 лет после ампутации ног у него стали появляться синие пятна на подушечках пальцев рук. Я посоветовал ему пить морковный сок. Он попробовал — и пятна исчезли.

Но в этом лечении есть небольшая тонкость. Сок должен быть свежим, приготовленным перед самым употреблением. А пьют его по стакану за один раз. Допустимую суточную дозу должен подсказать врач, поскольку это зависит от состояния печени. Кроме того, в процессе и после лечения нельзя носить тесную, жесткую обувь и допускать переохлаждение конечностей. Наконец, время от времени следует по-

вторять курс сокотерапии.

В 1972 году у меня стали каменеть икры ног при беге и при подъеме в гору, появилась перемежающаяся хромота. Словом, налицо были симптомы облитерирующего эндартериита. Спасибо врачу, который, сделав все анализы, поставил точный диагноз и посоветовал бросить курение, предупредив о трудноизлечимости этой болезни. По его настоянию я и начал бегать трусцой. Дистанцию 30 м довел постепенно до 5 км. Через два года перестал чувствовать свою болезнь. А не курю уже 30 лет. Когда недавно сделал анализы, результаты оказались хорошими, несмотря на мой возраст — 75 лет.

Я работаю, пишу стихи. Планов еще лет на 15, так что приходится заниматься поддержанием своего здоровья, в том числе и с помощью бега. Публикации в «ЗОЖ» тоже этому способствуют.

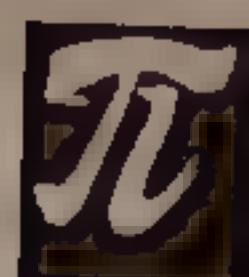
Адрес: Бергу Льву Викторовичу, 350002 Краснодар, Карасунская набережная, д. 70, кв. 25.

«ЗОЖ»: Со стихами Льва Викторовича мы познакомим читателей в нашем «Творческом клубе» в последующих номерах.

ОТКРЫТИЕ ЗА ОТКРЫТИЕМ

Пошел второй год, как я на пенсии. Никакая работа меня прежде не утомляла благодаря регулярному полчасовому бегу с ритмичным дыханием. Ритм был такой: вдох на 4 шага и выдох на 4 шага с полным расслаблением. А стоило прекратить тренировки, как болезни зачастили, как надоедливый дождь в этом году.

Однажды опухли колени, боль мешала оздоровительному бегу. Понадеялся на «ЗОЖ» и на опыт своего товарища. Вестник как-то писал о 103-летнем ветеране войны, ежедневно совершавшем пятикилометровые прогулки и питавшемся одними кашами, которые



были обильно сдобрены чесноком и луком. Мой товарищ с помощью подобной диеты избавился от чрезмерного веса. За полтора года он при росте 190 см свои 170 кг снизил до 96. Врачи считали его затею безнадежной, а он в результате своего эксперимента стал даже выполнять в течение 20 минут стойку на голове. Помогло 15-летнее изучение науки о питании. Каши на растительном масле, специи, овощи и фрукты спасли его.

Вот и я уверовал в диету, основанную на кашах и салатах. И за месяц ситуация с коленями нормализовалась. Я вновь смог легко бегать. Правда, сильно похудел. Тревожило то, что при росте 168 см я стал весить всего 52 кг. Пробовал разные методики, приправы, а помогло... чтение Авиценны. У него встретилось интересное замечание по поводу диетологии. Если в пище содержится мало воды, организм начинает вытягивать жидкость из кожи, которая становится дряблой. Вес при этом падает.

Стоило включить в рацион более жидкие каши, как я стал поправляться и вскоре прибавил 10 кг. Самочувствие нормализовалось. А причина опухания коленей, как мне кажется, оказалась в недостатке витамина Д. Судя по прочитанной литературе, бутерброды со сливочным маслом восполнили эту недостачу и поправили дело. Это было для меня приятной неожиданностью.

Вообще открытий на пути оздоровления встречается много, и тут «ЗОЖ» очень помогает. Я работал на Орловщине, занимался монтажом железобетонных коровников. Начались дожди. Пришлось надеть кирзовые сапоги, которыми не пользовался больше года. В итоге появился ногтевой грибок. Но после шести ванночек с отваром листьев дуба ноги вылечил.

Рецепты я собираю с 1972 года, храню подшивки «ЗОЖ» и журнала «ФиС». Использую по мере необ-

ходимости, интересных вариантов много.

Как и другим моим сверстникам-пенсионерам, труднее всего дается преодоление одиночества. Спасают и личный оптимизм, и встречи с единомышленниками по самосовершенствованию, бывшие ученики по оздоровительной гимнастике йогов, чтение литературы. Последние полгода занимаюсь медитацией.

Удивительное прояснение и радость жизни приносят наблюдения за своими мыслями. Эта простая форма «тренировки духа», но очень сложная по выполнению, дарит множество открытий. И всего-то требует 20-30 минут в день – в любой позе, в любое время, только без помех для сознательного отдыха мозга.

Вернусь, однако, к прозе жизни. Поделюсь своим последним открытием – секретом приготовления квашеной капусты, вкуснее которой я не едал.

Капусту надо квасить, когда мороз убьет в ней горечь, поэтому, не дожидаясь холодов, можно использовать морозильник. Лучший сорт – московская белокочанная озимая. Смешав нашинкованные капусту и морковь, перетираем их с солью, пока не пойдет сок. Затем добавляем лавровый лист, черный перец горошком, гвоздику и утрамбовываем в трехлитровую банку до появления сока. Когда банка будет набита до половины, надо положить столовую ложку сахара. А наполненную капустой банку протыкаем по центру палочкой, чтобы горечь от брожения выходила наружу. Банку накрываем марлей и ставим в тазик для сбора сока. Через четверо суток квашение заканчивается. Вылившийся при брожении сок заливаем обратно, банку закрываем пластмассовой крышкой и помещаем в холодильник. Капуста – пальчики оближешь!

Николай Николаевич Иванов.

Курск.

(Адрес в редакции).

МУЖЧИНАМ – О СОКРОВЕННОМ

Я врач с 41-летним стажем, давно начала записывать необычные рецепты. Сегодня хочу помочь мужчинам, страдающим простатитом, а их более 50% после 40 лет. В основном это люди сидячих профессий. Из-за подобного недуга, случается, распадается семья. Один бедолага, которого постигла такая участь, рассказал, что все-таки сумел вылечиться благодаря трем простым упражнениям. Вот их описание:

1. Ложитесь на спину, поднимите ноги и 3-4 минуты двигайте ими, как при езде на велосипеде. Под голову для удобства положите подушку.

2. Вытянитесь, лежа на диване. Взявшись руками за колени, подтяните их к подбородку, группируясь в клубок (5-10 раз).

3. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Ладони положите на низ живота. Слегка приседая и выпячивая живот, медленно вдохните, одновременно надавливая на низ живота. Через секунду выдохните и расслабьте живот. Упражнение выполняется 20 раз. В итоге возникает сильное желание помочиться, которое и можно исполнить, переждав минуту.

Комплекс упражнений следует выполнять нате- трижды в день и лучше, когда мочевого пузыря полон. Всем, кому я сообщила эти рекомендации, помогало.

Советую воспользоваться ими и мужу Л. Кручининой из Астрахани («ЗОЖ» № 12 (240) за 2003 год). Только не бросайте упражнения, когда все наладится. Заодно, кстати, избавитесь и от лишнего «живота».

Как правило, простатиту сопутствуют запоры и геморрой. В моей многолетней копилке рецептов есть весьма эффективный. Замачивайте утром 10-15 штук кураги, а вечерами выпивайте эту воду и ешьте курагу. Обычно организм быстро перестраивается, и стул бывает по утрам. Если же этого не происходит, продолжите лечение. Употребляйте не только курагу, но и сливу, инжир, изюм, пейте свекольный и морковный соки. Кроме того, надо использовать свечи.

Их делают из сырого картофеля, смазанного вазелином или любым маслом, и вставляют на ночь в прямую кишку как можно дальше (рука в перчатке!). Свечи можно приготовить из соленого свиного сала без кожицы и мяса. Их хранят завернутыми в фольгу в морозилке. Из медицинских свечей, по моему, лучше других метилурациловая, остальные бывают противопоказаны при наличии некоторых заболеваний.

При лечении можно чередовать свечи: неделю – одна, неделю другая. А спустя несколько недель отдохните дней 10-15 и повторите курс.

Полезно также ходить босиком по росе, усилить прием витаминов. Жуйте побольше мочегонной зелени – укроп, корни петрушки, веточки сельдерея. В случае половой слабости добавьте в рацион мед, яйца, морковь, грецкие орехи, помидоры, петрушку, сельдерея.

Желаю вам веры в успех и терпения.

Л. Соболева.

г. Новосибирск.

(Адрес в редакции).



ПИТАНИЕ ПО РАСЧЕТУ

В № 17 (245) «ЗОЖ» за 2003 год мы открыли «Школу диабета». Доцент кафедры эндокринологии Московской медицинской академии имени И.М. Сеченова, кандидат медицинских наук Алексей ЗИЛОВ начал разговор о сахарном диабете, который является колоссальной социальной и медицинской проблемой. После публикации интервью «Как «подсластить» сахарный диабет?» мы получили много писем наших читателей, в которых они задают самые разные вопросы, касающиеся этой болезни. Из последней редакционной почты мы отобрали письма, в которых читатели интересуются вопросами питания при диабете, спрашивают о том, что можно есть, а на какие продукты наложен строжайший запрет. Эти вопросы, в частности, звучат в письмах Л. Черных и Р. Ганусинец из Иркутской области, В. Хорошевой из Оренбургской области, З. Биктиримовой, живущей в Удмуртии, В. Рыбальченко из Ростовской области и многих, многих других.

Сегодня в гостях у нас вновь Алексей ЗИЛОВ.

«ЗОЖ»: Алексей Вадимович, вероятно, правильное питание для больных диабетом — главная составляющая в комплексе их лечения?

Алексей ЗИЛОВ: Когда речь идет о питании в разрезе проблем диабета, то врачи нередко либо перегибают палку, либо, наоборот, недогибают ее, не придавая питанию достаточно заслуженной серьезной роли в лечебном процессе. По сути, контроль за сахарным диабетом есть баланс между назначением лекарственных препаратов, которые ликвидируют дефицит инсулина, физической нагрузкой и пищей.

«ЗОЖ»: В первой нашей беседе мы говорили о том, что существуют минимум два типа диабета — 1-й и 2-й. Вопросы питания в обоих случаях стоят столь остро?

А. З.: В принципе, да. Здесь все просто. Диабет первого типа контролируется инсулином. Грубо говоря, чем меньше поступает сахара в кровь, тем меньшую дозу инсулина придется вводить. Собственно, на этот счет существуют специальные таблицы,

Больные диабетом первого типа с успехом ими пользуются. Об этом мы, возможно, поговорим в следующей беседе. Что же касается диабета второго типа, то речь идет не только о диабетическом питании, но и о питании для лиц с избыточной массой тела или с ожирением. Еще в 70—80-х годах исследования показали: чем больше у человека избыточная масса тела, тем больше вероятность того, что разовьются разные заболевания. В том числе и сахарный диабет. При этом специфическое отложение жира среди органов, так называемая абдоминальная локализация, способствует тому, что активность инсулина на периферии, да и во всех органах и тканях, становится более низкой, в связи с чем уровень сахара в крови может быть более высоким.

«ЗОЖ»: Так что же конкретно противопоказано в плане питания больному диабетом второго типа?

А. З.: Речь идет о табу на две группы продуктов. Это прежде всего виноградный сахар — глюкоза. Именно он и есть тот сахар крови,

который мы определяем. Отсюда — табу на виноград, на виноградный сок, на все то, что содержит глюкозу. Целесообразно исключить из рациона и сахар свекловичный, или сахарозу. Этот подсластитель содержится в большинстве кондитерских изделий, в различных фруктовых и просто сладких водах, особенно импортного производства, а также во многих соках.

«ЗОЖ»: Как вы относитесь к меду?

А. З.: С точки зрения диabetолога, мед — это сахароза в комплексе с биологически активными веществами. Поэтому если врач рекомендует исключить из рациона сахар, но разрешает принять на ночь чайную ложку меда, то, видимо, он, увы, не совсем понимает, что после меда уровень глюкозы крови повысится.

«ЗОЖ»: Но ведь как бы ни стремились мы ограничить количество поступающих в организм углеводов, без них абсолютно невозможно. Здесь что, тупик?

А. З.: Больным сахарным диабетом нужно понять одну очень важную вещь. Углеводы могут быть сложными, например, крахмал, клетчатка, их мы встречаем в мучных изделиях, во фруктах, овощах, и могут быть более простыми, то есть короткими, они легко поступают из тонкого кишечника. Это горький солодовый сахар — мальтоза, несладкий молочный сахар — лактоза и более сладкий — фруктоза.

Другие продукты, а именно углеводы, которые оказывают непосредственное влияние на повышение сахара крови, надо употреблять в пищу в рамках нормального физиологического рациона — где-то около 55-60% от всего по энергетической емкости суточного рациона.

«ЗОЖ»: И каковы ограничения в этом случае?

А. З.: Жидкие молочные продукты содержат молоч-

ный сахар. Поэтому, даже не глядя на содержание в них жира, за один присест нельзя употреблять более 150, максимум 200 мл. То есть надо придерживаться принципа разумной, постепенной нагрузки: больной может выпить в день литр кефира или молока, но он должен делать это с определенным интервалом, примерно в 3-4 часа.

Как быть с фруктами? Все они, независимо от того, растут ли в средней полосе или на юге, имеют примерно одинаковое количество фруктозы. Здесь принципиально важен вес фруктов, их размер. Поэтому землянику или вишню можно количественно употреблять больше, чем, скажем, яблоко или апельсин. То, что помещается в горсти, в ладошке — это можно съесть одновременно. То есть все в разумных количествах.

Углеводы же, которые мы употребляем в виде хлебобулочных или макаронных изделий, должны быть более грубыми. В свое время родился миф о гречневой каше, которая якобы снижает сахар крови. Действительно, гречневая каша, за счет того, что она более грубая, чем, скажем, манная, медленнее усваивается и лучше влияет на сахар крови. Но если есть ее в больших количествах, то и сахар крови станет высоким. Да, больному важно, сколько он съест картофеля, но еще важнее, чтобы это было не пюре. Точно так же лучше съесть фрукт, а не выпить фруктовый сок.

«ЗОЖ»: Если я правильно вас понимаю, то больному диабетом нужно питаться грубой пищей, той, что медленнее усваивается.

А. З.: Да. Организм должен как можно дольше переваривать пищу, чтобы конечный выход глюкозы был более медленным. Обратная ситуация: когда больной накушается быстроусвояемых углеводов, и сахар крови повысится немедленно. Когда речь идет о питании больного диабетом в целом,

очень важно, чтобы человек ограничил приход энергии и увеличил ее расход. Поэтому мы всегда рекомендуем расширение физических нагрузок по самочувствию и состоянию здоровья. Желательно, чтобы эта нагрузка была длительной по времени. Организм как бы переходит на более высокоактивный метаболизм, и процессы утилизации энергии идут гораздо быстрее.

И второе правило – немножечко недоесть, немножко недобрать. Поэтому суточный калораж стараемся несколько ограничить.

«ЗОЖ»: В вопросах количества хотелось бы как-то поконкретней...

А.З.: Если человек весит 70 кг, он должен получать 56-70 г белка, из них треть растительного (картофель, бобовые, соя), 52-70 г жира, из них две трети растительного. Суточная потребность в белках восполняется за счет 200-250 г нежирного мяса, одного яйца и 50 г нежирного творога, сметаны, кефира или молока. Еще один вариант: 200-300 г нежирной, лучше морской, рыбы, одно яйцо, 100 г нежирного творога, стакан кефира. Жиры нужно ограничить.

Особенно это касается продуктов, содержащих жир скрытый. Это сосиски, сардельки, колбасы. От них лучше отказаться. Если мы употребляем мясные продукты, то это должно быть отварное мясо, а бульон нельзя есть ни в коем случае! Весь жир из куска мяса выходит ведь в бульон. Мы рекомендуем также более постные сорта мяса, которое должно занимать в рационе максимум четверть тарелки. Другая четверть – это гарнир картофельный или крупяной, а половину тарелки должна занимать зелень, которую, к сожалению, употребляем недостаточно. А она создает определенную тяжесть в животе, несет много витаминов и микроэлементов. И, что самое главное, не является калорийной и на сахар крови не влияет. Всевозмож-

ные салаты из лука с зеленью укропа и петрушки, капуста с морковью и яблоком, зеленью, равно как и суп из репы с картофелем и зеленью, щи на грибном бульоне, котлеты из отварного мяса, тушенная печень или треска, фаршированные перцы и кабачки – все это может быть на столе.

«ЗОЖ»: Скажите, пожалуйста, как правильнее больному диабетом разделить свой рацион?

А.З.: Завтрак должен быть поистине королевским, обильным. И это правильно, потому что в первую половину дня мы расходует основные энергетические запасы. В полдень насладитесь полноценным обедом. Ближе к вечеру в рационе должны доминировать овощи и фрукты.

А вот всяких дополнительных перекусов чипсами, сухариками и прочими «лакомствами», продающимися во всевозможных палатках, следует избегать. Также не следует кушать «под телевизор» или когда человек занимается интеллектуальным трудом: в этих ситуациях мы обычно съедаем больше и потом все равно испытываем чувство голода. Его можно утолить кусочком грубого хлеба, овощем, то есть тем, что минимально по энергетической ценности, что ляжет достаточно плотно в желудок и увеличит чувство сытости.

Я не советую также покупать специальные диабетические продукты, потому что в них может быть ограничение сахара, но содержится большое количество жиров.

«ЗОЖ»: Так что же можно ставить на стол ежедневно больному сахарным диабетом?

А.З.: Хлеб из непросеянной муки, дробленая пшеница, хлопья из отрубей, каши, причем любые, но лучше, чтобы они были грубыми. Картофель, шелушенный рис, сладкая кукуруза. Макароны, спагетти, любая паста. Здесь важно количество! Свежие фрукты, ягоды, но нужно постоянно помнить, что если фруктов одновременно будет много, это по-

влияет на сахар крови. Печенье, приготовленное из цельного зерна, крекеры в различных вариантах.

Все зеленые овощи можно употреблять без ограничения – всевозможные сорта салатов (не «оливье», конечно), лук, грибы, морковь, репа, свежие и замороженные бобы, баклажаны, чеснок. Только салат не надо заливать растительным, кукурузным и даже оливковым маслом – это калории. Добавьте немножко специй, немножко соевого соуса, уксуса – пальчики оближешь!

На столе могут быть и продукты высококалорийные, которые содержат много жира: и дичь, и рыба, и яйца, и сыр, и все продукты мясного происхождения. Но надо употреблять в пищу что-то одно – либо мясо, либо рыбу, либо яйцо... Со всей дичи обязательно убирается шкура, тогда уходит часть подкожного жира. Свиной жир исключаем, топленое масло – в очень маленьких количествах, соль тоже.

«ЗОЖ»: Может ли правильное питание поставить заслон тем болезням, которые влечет за собой диабет?

А.З.: Сахарный диабет типа 2 – это сердечно-сосудистое заболевание. Смертность от инфаркта миокарда у больных диабетом по сравнению с лицами без диабета в три раза выше, особенно если к этому добавляется курение, нарушение холестерина обмена, повышение артериального давления. Коррекция сахарного диабета типа 2 зиждется на трех основных параметрах: достижении хороших показателей глюкозы, нормальном артериальном давлении и нормальных показателях липидного спектра. Смысл один: снять возмозный фактор прогрессирования атеросклероза. При этом питание играет колоссальную роль. Опять-таки все, о чем я говорил выше, применимо и в данном случае: модификация образа жизни, гипокалорийная диета с исключением из пищевого рациона глюкозы, саха-

розы, ограничение животных жиров и увеличение физической активности, ибо наша жизнь ее ограничивает. И то, что после работы люди приходят домой уставшими, это не физическая, а психо-эмоциональная усталость. А реально энергокалорий современный человек теряет все меньше и меньше, питание же, наоборот, становится все более калорийным, доступным. И в этой связи мы банально переедаем. До 50%, а то и больше, нашего населения имеет избыточный вес. И если мы будем продолжать наращивать килограммы, то сахарный диабет будет у многих и все закончится сосудистой катастрофой и даже некоторыми видами рака.

«ЗОЖ»: Не могу не спросить, Алексей Вадимович, о каких-то народных средствах лечения сахарного диабета.

А.З.: Фитотерапия может быть сопутствующей, но не главной в лечении диабета. Если мы будем употреблять корешки лечебных растений, топинамбур, редиску, цикорий – в виде отваров или каких-то салатов, а в противовес этому откажемся от каш, булок сдобных, то сахар крови, безусловно, станет лучше. Плоды айвы хорошо влияют на обмен веществ, в том числе и при сахарном диабете. Так что можно включать в рацион айву. И барбарис способствует улучшению обмена веществ, при сахарном диабете можно принимать такую настой: 1 столовую ложку цветков барбариса залить в термосе одним стаканом кипятка, настоять в течение часа, процедить и принимать по одной столовой ложке перед едой 4-5 раз в день. Очень полезен сок из клюквы. Он, помимо всего, очищает организм от шлаков. В крапиве двудомной содержится секретин, который стимулирует образование инсулина. Настой листьев крапивы улучшает работу поджелудочной железы, а сок из ягод крыжовника повышает иммунитет, полезен при ожирении. Но, повторяю, все

ГОВОРИ: НЕ «ЕСЛИ», А «КОГДА»!

это совсем не панацея, но и вреда не принесет.

«ЗОЖ»: И последнее: можно ли говорить о каком-либо прорыве в лечении сахарного диабета?

А.З.: Прорыв этот наметился несколько лет назад, когда в исследованиях по разным типам диабета было показано, что надо достичь в биохимических параметрах, чтобы уровень и качество жизни пациента было достойным. Сейчас мы четко знаем, что при сахарном диабете, который с момента своего дебюта лечится инсулином, продолжительность жизни больных практически уже сравнялась с таковой в странах, где живут эти больные. Появились доступные средства самоконтроля сахара крови – глюкометры и тест-полоски. В Москве, во многих регионах России работают «Школы диабета», где люди получают необходимые знания. Да, это тяжелый, кропотливый труд, но в определенной степени это и есть прорыв.

До появления инсулина мы говорили: «черная эра диабета», наши пациенты погибали. Потом до середины 80-х годов, до появления средств самоконтроля, у нас была «серая эра». Да, возникало немало осложнений, пациенты реже, но все же уходили из жизни.

Сейчас есть возможность контролировать свой сахар в то время, когда это необходимо человеку. С появлением высокоочищенных инсулинов и их аналогов, которые более эффективны, проблема решена. Я только хотел бы напомнить: пациент в процессе лечения играет ведущую роль. Если он инфантилен, если он пускает все на самотек, то хорошего результата не добиться. 90% успеха в лечении зависит от самого больного! А нам, врачам, нужно отработать алгоритм – как вести больного.

Все это можно назвать прорывом, хотя он и не так бросается в глаза. Но мы делаем максимум для того, чтобы вести корабль здоровья по точному фарватеру.

Материал подготовила
Светлана ПАЛЬМОВА.

В «ЗОЖ» (№ 12 (240) за 2003 год) было напечатано письмо Сергея Седова из поселка Городище Волгоградской области. Инвалид I группы, больной миопатией, прикованный к постели, он старается не падать духом и исповедует девиз: «Трясусь по ухабам... Поезд идет — и я не спешу к выходу...»

Как это часто бывает, письмо вызвало десятки читательских откликов: советов, предложений помощи. А вот Нина Александровна Суздальцева восприняла заметки Сергея очень своеобразно, добровольно взяв шефство над семьей Седова.

Пишу спонтанно, и «виновата» в этом ты, уважаемая редакция! Случилось так, что все «вдруг собралось в круг», и рука потянулась к перу, перо — к бумаге.

Но по порядку. Письмо Сергея Седова тронуло меня необычайно. Ознакомилась по справочнику с его диагнозом, мелькнула мысль предложить ему нетрадиционный способ лечения. Глянула на адрес и обрадовалась: поселок, где проживает Сергей, — это своего рода спутник Волгограда, чуть за чертой города. Написала ему, напросилась в гости, получила ответное приглашение, собрала в охапку книги Норбекова, обучающие аудиокассеты и поехала. Думала об одном: «Только бы он не оказался лежачим, только бы не лежачим!».

Вхожу, провели меня в его комнату. Смотрю, сидит (!) на краю кровати обаятельная личность, приветливо улыбается, глаза ясные, чистые, не озлобленные на весь мир за ту беду, что случилась именно с ним.

На душе полегчало. Живет Сергей с родителями-пенсионерами, единственный сын, еще года два назад перемещался по квартире на ногах. В настоящее время с помощью двух табуреток: переставляя их и пересаживаясь с одной на другую. Но в коляску не сел! Еще один плюс — стало быть, не потерял надежду до конца, держится! Незадолго перед моим появлением прочитал «Опыт дурака» с интересом, как роман. Но только как роман — ведь физические упражнения не для него.

В присутствии родителей

поведала об учебно-оздоровительных курсах школы Норбекова, чему там обучают, рассказала и кое-что показала. Поставила пару кассет, все прослушали их внимательно, и было принято решение приступить к занятиям. Дней 7-8 ездила, проводила занятия, переписывала кассеты, составила программу. Смотрю, увлекся. И настолько, что все сокрушался — времени не хватает ответить на письма.

А писем пришло свыше 70! Говорю: «Не комплексуй, все равно всем ответить невозможно. Поблагодари всех через газету и занимайся своим делом». Дальше я оставила его на самостоятельную работу, навещая раз в 10 дней.

Из 70 пришедших Седову писем большинство выражали моральную поддержку, приглашали на лето к себе в гости отдохнуть, предлагали услуги по уходу. Прислали книгу Коновалова. А еще адрес целителя-гомеопата из Киева, который якобы лечит 50 неизлечимых болезней за 50 тысяч + 800 рублей за выход на связь с ним. Одна женщина вышла дельфинчика к его русалочке. А два письма отсылали его к норбековской оздоровительной системе. Первая корреспондентка занималась только год (как и я) и одной фразой охарактеризовала систему: «Результаты колоссальные». Вторая занимается лет 6-8, вовлекла еще 56 человек — и у всех отличные результаты! А тут и я подсуежилась со своими впечатлениями от курсов — одно к одному, как бусинка к бусинке. А ведь ни-

чего случайного не бывает, и все это неспроста.

Сегодня, по окончании 40-дневного курса, Сергей заявил:

— Если я поправлюсь, то вылечу от миопатии всех, кто писал мне.

— Прекрасная идея, — сказала я, — только надо говорить не «если», а «когда».

Вот такие у него, Сергея Седова, дальние цели.

После 20-дневного перерыва он приступит ко второму курсу оздоровления, уже более сознательно.

И вот еще о чем хочу сказать. Целительная система Норбекова направлена на каждого отдельного человека — оцени, прими и пользуйся на доброе здоровье. Напрашивается предложение: объединить наши усилия, предоставить трибуну «ЗОЖ» для распространения системы. Чем она привлекательна? Своей действенностью! Литературы по оздоровлению сейчас — «пруд пруди». Но у человека с книгой связь односторонняя. Не понял что-то тут, что-то там — и... остался с «вымытой шеей».

По меткому замечанию Александра Ширвиндта: «Наши СМИ заняты тем, что считают трупы» — в связи со всякого рода катаклизмами и катастрофами, с утра до вечера с размеренностью метронома льют нам на головы водопады негатива. Это своеобразная пропаганда оздоровительных систем и здорового образа жизни с точностью до наоборот. Наш же ответ: следует объединить свои усилия и встать под знамена «ЗОЖ» и эффективных оздоровительных систем! Да будет так.

Адрес: Суздальцевой Н.А., 400005 г.Волгоград, ул. 7-я Гвардейская, 13-63.

«ЗОЖ»: С книгами Мирзакарима Норбекова редакция знакома давно, но пока прямого контакта со знаменитым автором системы у нас не было. Может быть, нынешняя публикация и станет предложением к сотрудничеству, некоей прелюдией к «Договору о Намерениях».



СЕМЬ ПРАВИЛ БОРЬБЫ С ДИСБАКТЕРИОЗОМ

Очень хотелось бы помочь Шведовой А., чья внучка страдает диатезом и дисбактериозом («ЗОЖ» №17 (245) за 2003 г.).

У моего сына был аналогичный диагноз с 4 месяцев. Сейчас ему уже 1 год и 2 месяца. У него чистая, здоровая кожа, регулярный стул, и ест он уже практически все. Мучились мы долго, я вывела для себя несколько правил, может быть, они вам помогут:

1. Пока ребенок находится на грудном вскармливании и есть высыпания — строгая диета маме. Исключить все вызывающие аллергию продукты: шоколад, какао, яйца, малину, мед, рыбу, орехи, грибы, изделия, содержащие различные консерванты, красители и специи, копчености. Цельное молоко лучше заменить кисломолочными изделиями.

2. При появлении высыпаний, стойких опрелостей, покраснений сразу же почистить малышу организм: развести «Смекту» в 100 мл воды и поить в течение дня (в 2-3 приема). Повторить 2-3 дня. Вместо «Смекты» можно применить активированный уголь: не менее 4 таблеток в день (растолочь и давать с водой) или «Энтеродез» (1 пакетик развести в 100 мл воды и давать по 1 ст.л. 3 раза в день за 20-30 мин. до кормления). «Смекта» предпочтительней.

3. В качестве антигистаминного средства лучше всего использовать скорлупу. Взять белое яйцо, тщательно вымыть, варить минут 20, очистить скорлупу от внутренней пленочки, перемолоть в ступке до состояния муки и давать ребенку натошак на кончике чайной ложки с водичкой. Можно добавить капельку лимонного сока. Я давала в течение нескольких месяцев.

4. Любой новый продукт давать понемногу и приучать не в течение 3-4 дней, как обычных детей, а в течение 7-10 дней.

5. Ни в коем случае не мазать высыпания гормональными кремами. В крайнем случае — детским кремом, если кожа сухая и шелушится. Главное — победить причину болезни, а не ее внешние проявления.

6. Купать в череде, если на нее нет аллергии. Можно в отваре лаврового листа (5-6 шт. на 1 л кипятка, настоять 20 минут и вылить в ванночку).

7. После последнего высыпания в течение трех месяцев для профилактики диатеза полезно попить «Смекту» 3 дня в неделю — для очистки организма.

Насчет дисбактериоза. Если у вас в анализе нет разных там кокков, то лучше на нем не зацикли-

ваться. Ребенок до года имеет право на дисбактериоз в кишечнике, и регулировать его лучше разнообразным питанием. Здесь главное — добиться регулярного стула. Иначе происходит загнивание пищи в кишечнике, и это тоже может вызывать сыпь. Лекарства от дисбактериоза, включая «Бифидумбактерин», тоже могут дать аллергическую реакцию, поэтому их нужно давать осторожно. Врачи не всегда предупреждают об этом. Если ваша малышка страдает запорами, попробуйте поставить ей мыльце (размочить хорошо кусочек, сформировать в виде конуса и дать просохнуть). Мы наделали в свое время много таких «палочек». И я поначалу каждый день вставляла в попу малышу, предварительно смочив в теплой воде. Минут через 5 сажали на горшок, и помогало безотказно. Где-то через неделю он сам уже стал на горшке справляться без мыльца.

Удачи вам, здоровья вам и вашей малышке! До свидания.

Если у вас или у кого-то возникнут вопросы ко мне, пишите мне на E-mail: irakimova@mail.ru или по почте:

Ирине Акимовой, г. Новочеркасск, ул. Народная, д. 51, кв. 69.

БЫЛ ИНСУЛЬТ? ЖУЙТЕ ЖВАЧКУ

Принципы раздельного питания были сформулированы впервые во второй половине 12-го века Маймонидом, врачом египетского султана. Однажды прискакал к Маймониду посильный от султана с запиской, что он себя ужасно чувствует, что у него рвота, понос...

Маймонид отправил ему ответ, в котором писал: «У тебя есть любимый конь. Ты хочешь, чтобы он долго служил тебе. Ты даешь ему меру овса и меру воды.

А ты что делаешь?»

После этого Маймонид написал книгу «Сохранение юности» на арабском языке. Лет 30 назад эту книгу перевели на английский язык.

В книге, к примеру, написано, что в один прием пищи можно есть от силы 3 ингредиента, а лучше 2. Что я и делаю уже много лет. Из мучных изделий кушать только хлеб.

Живу в Америке 23 года и только сейчас попала к врачам, так как слишком увлекалась молочными продуктами, считая, что кальция не может быть много, по советам врачей. И за эту ошибку сейчас расплачиваюсь.

Сейчас начала пить бруснику по рецепту «ЗОЖ». На второй день частично отошла отечность, которую работала от лекарств. Лекарство бросила. На третий день отечность

полностью сошла. И не только отечность. Я почувствовала себя гораздо лучше. Не знаю, как и благодарить вас.

Я знаю много народных средств, включая и китайские. Теперь вношу в компьютер в алфавитном порядке многие ваши рецепты, но не все. Проверяю маятником.

Прочитала письмо Энге в 10-м номере «ЗОЖ». Хотелось бы ему и вообще людям, перенесшим инсульт, порекомендовать следующее: пожалуйста, жуйте бессахарную жвачку как можно чаще в течение дня, так как жевание приводит в движение мышцы головы. Ведь причина инсульта — кровоизлияние в мозг. Этот совет дала врач моей бывшей сотруднице. Ей очень помогло. Надеюсь, и вам тоже поможет.

Элла Заридер, Нью-Йорк, E-mail: lu@reuf.com

И ПРО КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА НЕ ЗАБЫВАЙТЕ

Не буду одинок, если выражу вам большую признательность и благодарность за вестник, который несет знания больным и здоровым людям (к сожалению, многие врачи пока этого не могут сделать). Вестник я советую всем своим больным, в том числе и на занятиях в Школе гипертоника.

Развитие медицинской культуры и грамотности населения — важная задача. И в этом нам помогает ваш вестник.

В то же время в «ЗОЖ» встречаются такие советы, которые могут оказать и неблагоприятное воздействие на организм. Имеет смысл ряд рецептов сопровождать комментариями врачей. Например, не подлежит сомнению, что «водка с маслом...» улучшит состояние здоровья онкологических больных, но не излечит, по большому счету, от раковых заболеваний. И, по-видимому, такой исход событий необходимо больным объяснять, например, в комментариях редактора.

Желаю вам дальнейших успехов в деле правдивого просвещения населения. Правдивость же будет заключаться не только в опубликовании способов лечения, которые помогли многим пациентам, но и в критической оценке этих способов — как редактором или редакцией «ЗОЖ», так и практически (остепененным или нет), но хорошим, мыслящим врачом.

С уважением

Владимир Иванович Бакшеев, кандидат медицинских наук, врач высшей категории, руководитель Школы гипертоника при 52-м Консультативно-диагностическом центре МО РФ, начальник отделения неотложной медицинской помощи и помощи на дому.



ЭЛЕМЕНТАРНАЯ ПРОСТУДА

Грипп и ОРВИ занимают первое место в мире по частоте и количеству заболеваний, а среди инфекционных составляют 95%. Мы привыкли к ежегодным эпидемиям гриппа, которые поражают до 15% всего населения Земли. Между тем существует множество способов, чтобы избежать этой печальной участи. И многочисленные письма в адрес редакции — тому свидетельство. Для разговора на столь актуальную тему в осенне-зимний «сезон насморка» важны два источника информации — и официальная, и народная медицина. Поэтому «ЗОЖ» предоставляет слово специалисту — терапевту широкого профиля Илье Григорьевичу БАБАЕВУ. С другой стороны, беседу с ним дополняют рецепты, присланные в газету Татьяной Анатольевной ЧЕРНИКОВОЙ.

Доктор Бабаев одобрил содержание коллекции, собиранию которой жительница Урюпинска посвятила много лет. (Адрес Черниковой: 403113 Волгоградская обл., Урюпинск, ул. Гагарина, д. 30, кв. 28).

Так получился предлагаемый ниже своеобразный диалог врача и опытного «болельщика».

Илья БАБАЕВ: ОРЗ, ОРВИ, грипп, простуда, всевозможные риниты — всю эту разнообразнейшую группу осенних инфекционных недомоганий объединяет общее вирусное происхождение. Они поражают слизистые оболочки верхних дыхательных путей (нос, гортань, трахеи, бронхи), а иногда конъюнктивы глаз, и связаны с ослаблением иммунитета. Источником заражения служит человек. Скрытый период, предшествующий ознобу, кашлю, насморку и температуре, длится примерно 3-5 дней. Вирусы попадают в верхние дыхательные пути и внедряются в эпителий слизистой оболочки, вызывая разрушение его клеток. При этом выделяется отравляющее вещество эндотоксин. При разговоре, кашле, чихании он попадает в воздух, заражая окружающих; а с другой стороны, эндотоксин действует как вторичная инфекция, усугубляя воздействие вируса на его носителя и резко осложняя состояние больного. Так банальная простуда превращается в ринит, фарингит, грипп дополняется кашлем, а затем трахеит переходит

в тяжелую пневмонию.

Ангина с натяжкой тоже относится к этой группе заболеваний, но стоит как бы особняком. Для нее характерно воспаление небных миндалин (гланд), которое вызывают главным образом стрептококки. Микробы активизируются в основном при неблагоприятных условиях — при охлаждении, резких колебаниях температуры. Недаром «ангина» означает «стеснять, сжимать». Сужение глотки иногда сопровождается появлением гнойного налета.

Поскольку эта группа заболеваний известна человечеству испокон веков, то, естественно, медицина выработала множество защитных средств от них. Не увлекайтесь до самозабвения химическими препаратами. Парадоксально, но факт — капли от насморка часто являются причиной хронического насморка! Облегчая дыхание носом, они высушивают и повреждают слизистую носа. Можно пользоваться оксолиновой мазью, а если вы поклонник гомеопатии, то циннабсином. Наиболее распространенные и безобидные, с точки зрения побочных действий, лекарства

— аспирин, аскофен, цитрамон, парацетамол.

В последнее время врачи стали широко применять хорошо понижающий температуру анальгин-хинин. Все эти препараты принимают, только плотно поев, так как они (особенно аспирин и анальгин-хинин) влияют на слизистую желудка. При ангине назначают антибиотики (эритромицин, левомицетин), белый стрептоцид и полоскание горла. Для полосканий обычно рекомендуется фурацилин (1 таблетка на стакан горячей воды). Неплохо класть под язык фарингосепт.

Татьяна ЧЕРНИКОВА: Народные целители для ежедневных полосканий трижды в день после еды предлагают 10-20 капель 10%-ного спиртового раствора прополиса развести в четверти стакана теплой воды, чая или ромашки. Для полоскания при ангине каждые полчаса используют 1 чайную ложку облепихового масла, размешанную с 0,5 л кипяченой воды до состояния эмульсии. Эмульсия годится и для компресса. Несколько раз в день рот и горло полощут сборным настоем, полученным из 2 столовых ложек смеси корней алтея, душицы и коры дуба (1:4:6), залитых на 20 минут стаканом кипятка. Можно для той же цели запарить 10 г ягод малины стаканом кипятка либо приготовить отвар, прокипятив 10-15 минут на слабом огне 1 столовую ложку смеси из цветков календулы, листьев подорожника, полыни горькой, взятых в равных частях и залитых стаканом кипятка. Этим теплым отваром полощут горло каждые два часа или принимают внутрь по столовой ложке 3-4 раза в день при ангине. Аналогично делают и применяют настой из тимьяна ползучего (чабреца), отдельные отвары лапчатки, листа мать-и-мачехи, сухих цвет-

ков и листьев мальвы, взятых каждый в соотношении 1:10.

И.Б.: Не стремитесь во что бы то ни стало сбить температуру. Ее повышение следует воспринимать как доказательство борьбы организма с вирусом и другими вредными бактериями. Ведь большинство из них размножаются при температуре 36,5, а при 38,5 становятся безвредны. Высокая температура снижает активность и токсичность вирусов, способствуя выработке защитных антител.

Аналогичное положение и с кашлем. Его нельзя останавливать. Ведь таким образом происходит естественное очищение бронхов. Однако облегчить положение помогают разные домашние средства.

Т.Ч.: Знахари утверждают, что даже очень сильный кашель проходит, если каждый час выпивать столовую ложку сока редьки, который та дает, будучи засыпанной сахаром и нарезанной тонкими ломтиками. Или: мелко нарезанные 10 средних луковиц и головку чеснока сварить в молоке с добавкой меда и настоя мяты. Принимают аналогично. Или: стакан отвара, оставшийся после трехчасового кипячения 2 стаканов овса в 3 л воды. Его пьют теплым раз в день в течение месяца, ежедневно готовя заново. Против застарелого кашля помогает лимон, сваренный в небольшом количестве воды на медленном огне. Спустя 10 минут после закипания лимон вынимают, нарезают пополам, отжимают сок в стакан и, добавив 2 столовые ложки глицерина, заливают доверху медом. Принимают ежедневно по чайной ложке, при сильном кашле — 4 раза в день.

И.Б.: И помните: какими бы лекарствами вы ни лечились, самое главное — позаботиться об укреплении иммунной системы. Среди домашних средств — закаливающие процедуры, заня-

тие плаванием, ножные ванны, ингаляции. Народная медицина в этом плане накопила колоссальный опыт врачевания. Обратимся к нему.

Т.Ч.: При простуде и кашле надо перед сном **растереть ноги** толченым чесноком, надеть шерстяные носки, **растереть грудь** керосином, а внутрь принять 0,5 стакана меда, разведенного в 0,5 стакана портвейна. Смесь еловой смолы с воском (1:1) можно класть на раскаленные угли и вдыхать образующийся **дым**. Покурите сухие листья мать-и-мачехи, вдыхая дым с кончика самokrутки через ноздри. Говорят для этого и дым от горящего пшеничного или ржаного сухаря, от сжигаемых мелких тряпок (кроме шерстяных), а можно просто вдыхать нюхательный табак. Для ингаляций берут также **отвары** листьев эвкалипта, шалфея, чабреца, сосновых почек, почек березы в смеси или отдельно: 3 столовые ложки измельченного сырья заливают 0,5 л кипятка и кипятят 3-4 минуты в чайнике. Сняв чайник с огня, надевают на его носик бумажную воронку и дышат горячим паром через рот и нос. При первых признаках простуды следует использовать **горчичные ванны** для ног или ванны с морской солью. А рядом с кроватью ставят блюдце с нарезанным чесноком, заодно дезинфицируя воздух в комнате. Старая деревенская традиция - развешивать в доме связки лука - основана на вполне реальной пользе.

И.Б.: Для лечения простудных заболеваний очень большое значение имеет питание, питье и прием витаминов. В этот период необходимо интенсивное питание, но аппетит, как правило, отсутствует. Больной принимает лекарства, а ему нужны для восстановления сил белки, то есть мясо, рыба, яйца и витамины. В холодное время года организм тратит больше энергии, чем в теплое, поэтому не стоит его перегружать тяжелой, жирной и острой пищей. И основное правило - не ешь-

те много, иначе организму не справиться даже с элементарной простой простудой. Натуропаты вообще ратуют за пост в течение 1-3 недель, предлагая несколько дней пить только воду и сок, да еще делать ежедневно теплую клизму.

Большинство врачей полагает, что в простудный период стоит обогатить свой рацион растительной, изобилующей витаминами, пищей. Непременно ешьте больше лука и чеснока. Мощнейшее мультивитаминное средство - традиционная квашеная капуста. А если в нее добавить яблоки, морковь, свеклу и хрен, то получится прекрасная антипростудная еда. Можно порекомендовать и салат из черной редьки с медом - прекрасное средство от бронхита.

В Европе «принято на вооружение» как противодействие возбудителям простудных заболеваний ежедневное потребление натурального (без сахара) йогурта, содержащего полезные бактерии и протеины.

Сегодня за рубежом популярна и бульонотерапия. Наиболее рациональным средством борьбы с гриппом считается теплый куриный бульон - легко усвояемое и калорийное питание, которое обеспечивает организм незаменимыми аминокислотами, необходимыми для поддержания иммунитета.

Обязателен прием аскорбиновой кислоты (по 0,5 г 2-3 раза в день), поскольку лихорадочное состояние «пожирает» множество витаминов в процессе болезни. Нужны и поливитамины, компенсирующие их недостачу в ослабленном хворью организме. Не забывайте, например, о шиповнике, где целый комплекс витаминов В, С, Д, Е - настоящая природная аптека.

Во время болезни следует пить как можно больше - до 3 л - жидкости в день. Особенно полезны витаминные чаи и соки. Травяные чаи с медом вымывают токсины. Впрочем, тут деревенские целители всегда были знатоками спасительных рецептов,

вроде отвара липы с калиной.

Т.Ч.: Очень разнообразны и эффективны **потогонные средства**, например, чай с малиной. Кроме малины, меда и лимона хорошим лекарством от простуды служат клюква, калина, облепиха, зверобой, эвкалипт и алоэ. Для заварки используют и настойку из цветов бузины черной: 5-15 г измельченных сухих цветов бузины заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут и, процедив, пьют по четверти стакана 3-4 раза в день за 15 минут до еды.

В народе популярен **грудной сбор** из цветов липы, листьев подорожника и травы зверобоя, взятых в равных частях. Столовую ложку сбора заваривают и пьют аналогично предыдущему. Другой состав сбора: листья мать-и-мачехи, корень солодки голой, листья подорожника (4:3:3). Готовят так же, пьют по 0,5 стакана дважды в день.

При ангине рекомендуются пить слегка **подогретый сок** черной смородины, а также смесь сока моркови и шпината (5:3), моркови, свеклы и огурца (10:3:3) и сок моркови.

И.Б.: Мне хотелось бы предупредить об опасности рассматриваемой группы недугов, несмотря на их как бы повседневность и нашу привычку переносить ОРВИ и грипп на ногах. Это чревато осложнением. Да и коллег по работе вряд ли обрадует перспектива скорого заражения. Но особенно опасны простуды и ОРЗ для детей. Для малышей до года иммунодефицит кончается иногда летальным исходом, поскольку защитные силы у них еще слишком слабы, не успели сформироваться.

Коснемся профилактики. Как правило, врачи рекомендуют ремантадин, хотя это лекарство строго индивидуально для назначения. Обычно при угрозе эпидемии, например, гриппа, объявляется массовая вакцинация. Но даже самые действенные прививки не всегда гарантируют успех и способны уберечь от угрозы заболевания. Ведь вирусов,

вызывающих ОРВИ, сегодня насчитывается более 200! Они сильно отличаются друг от друга. Поэтому универсальной противовирусной панацеи пока не создано. Однако в организме человека вырабатывается защитное средство, которое препятствует проникновению вирусов в клетки, не давая им размножаться, - интерферон.

Недавно благодаря стараниям ученых, в частности, специалистов Санкт-Петербургского НИИ гриппа РАМН, появился оригинальный отечественный препарат амиксин, стимулирующий выработку интерферона. Новое лекарство хорошо еще и тем, что обладает длительным действием: одной таблетки в неделю достаточно для профилактики. Одной упаковки с 6 таблетками хватает для защиты на весь простудный сезон или для того, чтобы вылечить двух человек.

Т.Ч.: Среди народных средств прежде всего следует назвать **баню**. Русская парная идеальна для предупреждения простуд, а душ и ванна хорошо смывают с кожи все то, что выводится с потом при борьбе с вирусом. А Порфирий Иванов предлагал в случае, если вы уже почувствовали признаки надвигающегося недомогания, окатить себя **ведрами холодной воды** и забраться в постель. Через полчаса хворь должна отступить.

В период эпидемии несколько раз в день промывают полость носа и глотки смесью. Для ее приготовления используют **водный настой лука (1:20)** и **мед**, взятые в равных количествах.

И.Б.: Ну, а современные медики считают, что в начальной стадии заболевания человек со здоровым сердцем может справиться, сочетая травяное чаепитие, 5-10 минут парной (или бани) и десятиминутную зарядку. Повторив этот целебный комплекс несколько раз, вы оставите вирус в дураках. А холодные компрессы и мокрые обертывания давно уже применяются сторонниками натуропатии для борьбы с лихорадочными состояниями.

Материал подготовила
Юлия КИРИЛЛОВА.

ГЛАВНОЕ — НЕ ЛЕНИТЕСЬ!

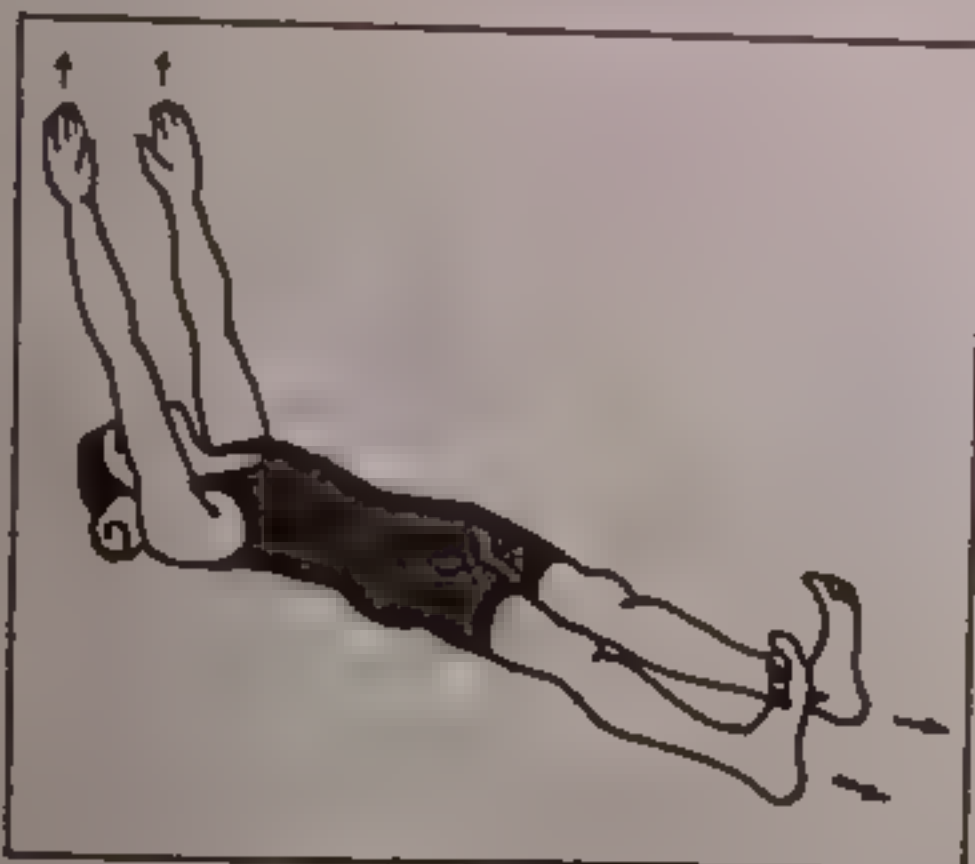
Я уже писала в «ЗОЖ» о том, как мне удалось справиться с шейным остеохондрозом. Писем получила — не сосчитать! Наверняка больше тысячи. А письма все идут и идут, значит, людям нужны добрый, проверенный совет и помощь.

Вот я и решила еще раз написать в «ЗОЖ» и прислать комплекс упражнений, которые помогли и мне, и многим моим друзьям. Нужно только не лениться, выполнять упражнения старательно и систематически. Итак...

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: ЛЕЖА НА СПИНЕ

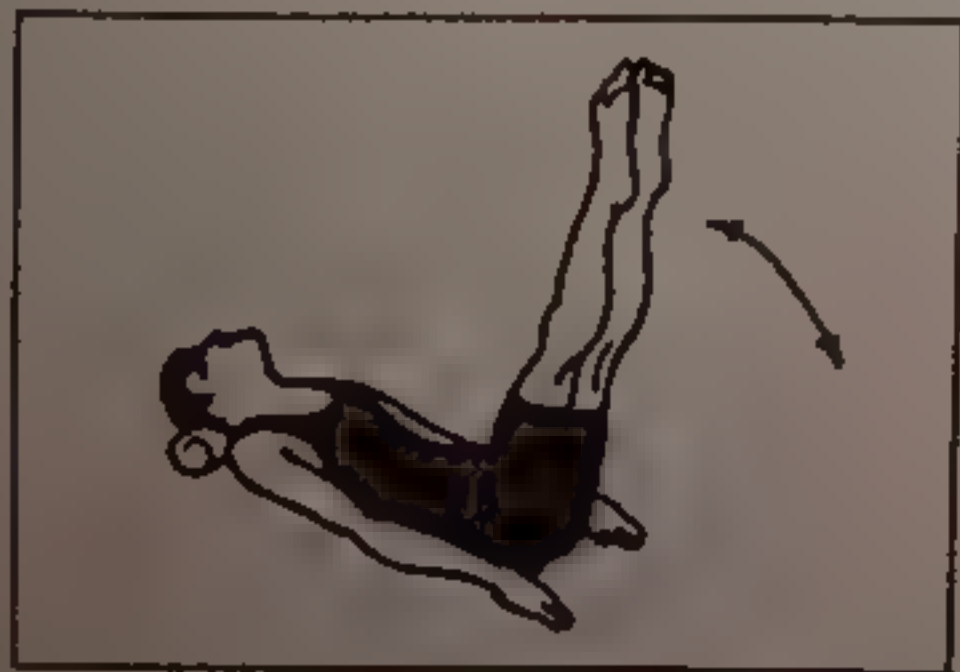
Выполняя упражнения, лежа на спине, обязательно под шею положите небольшой валик, например, скатайте полотенце.

1. Руки вверх, пятки от себя, сильно потянуться — 3 раза.



2. Одна рука вверх, противоположная нога тянет пятку от себя — по три раза потянуться.

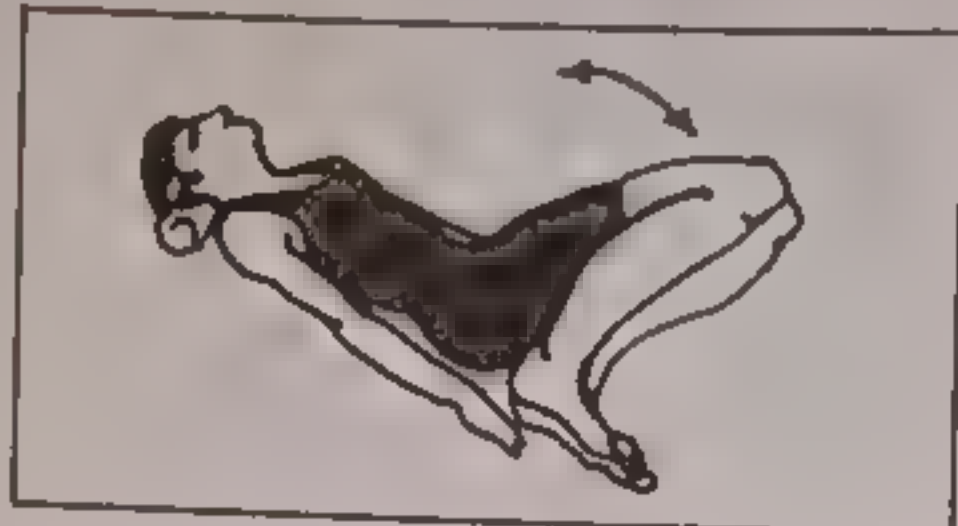
3. Ноги вместе. Поднять обе ноги как можно выше и медленно опустить. Не касаясь пола 5-10 см, поддерживать сколько сможете.



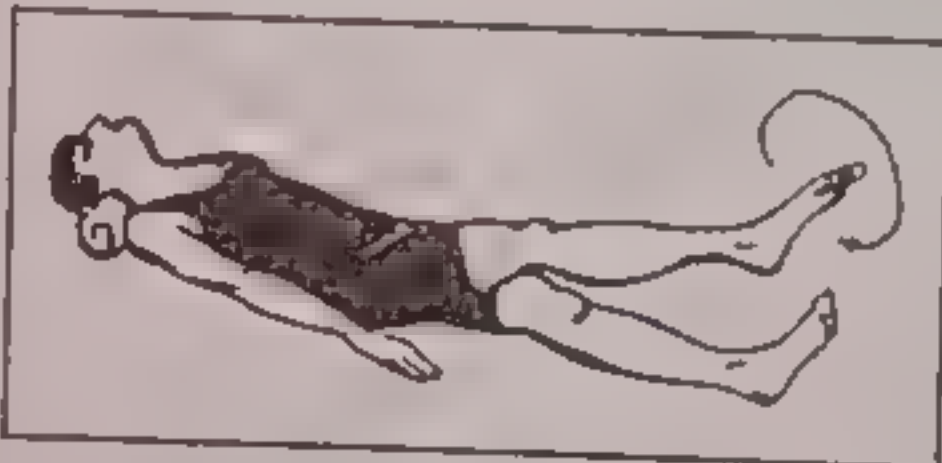
4. Ноги согнуть в коленях шире ягодиц. Левым коленом дотянуться до правой пятки и наоборот — правым коленом до левой пятки — по 10 раз.



5. Ноги согнуты вместе, стопы на полу. Обеими ногами стараемся достать пол то справа, то слева. Колени не раздвигать — 10 раз.



6. Круговые движения каждой ногой. Ногу высоко не поднимать. Круг делать как можно шире — по 10 раз каждой ногой.



7. Велосипед от себя и к себе. Ноги почти касаются пола.

8. Ноги вытянуты. Немного поднять сразу обе ноги и сделать «ножницы» — горизонтально. То правая нога сверху, то левая.

9. Маятник горизонтально. Обе ноги вместе, вправо, влево. Низко над полом.



10. Маятник вертикально: поднимать попеременно то одну, то другую ногу, не касаясь пола.

11. Руки в стороны. Поднять правую ногу под углом 90 градусов и дотянуться ею до левой ладони. То же самое проделать с другой ногой.

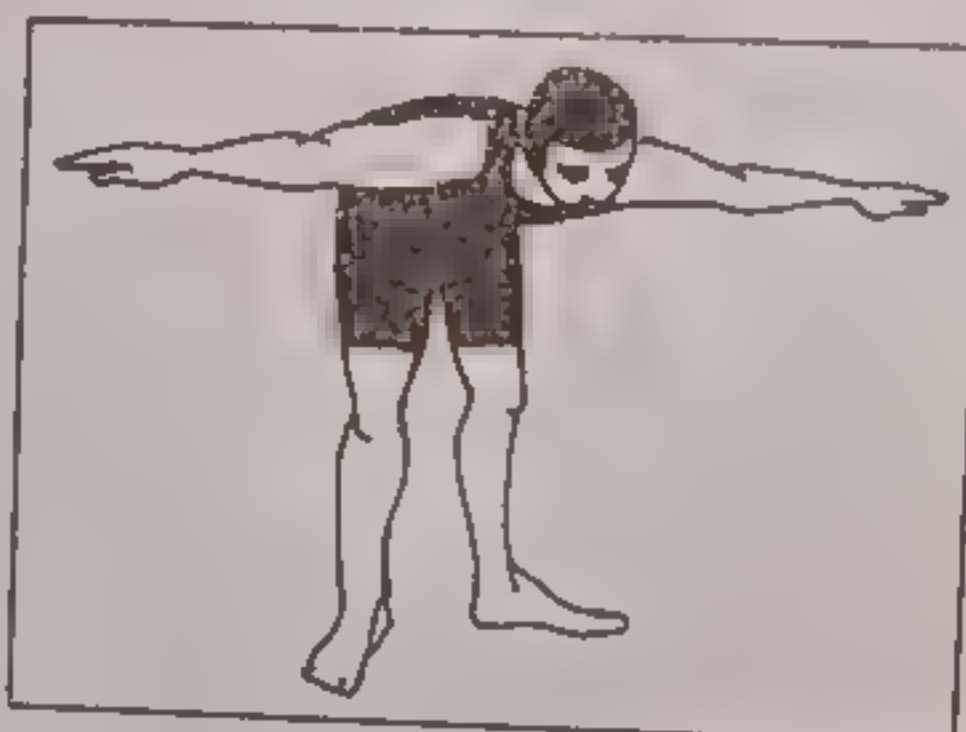


ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: СТОЯ

1. Ноги в устойчивом положении. Руки вверх. Глубокие повороты всем туловищем влево — вправо — один цикл. Всего 30 циклов.

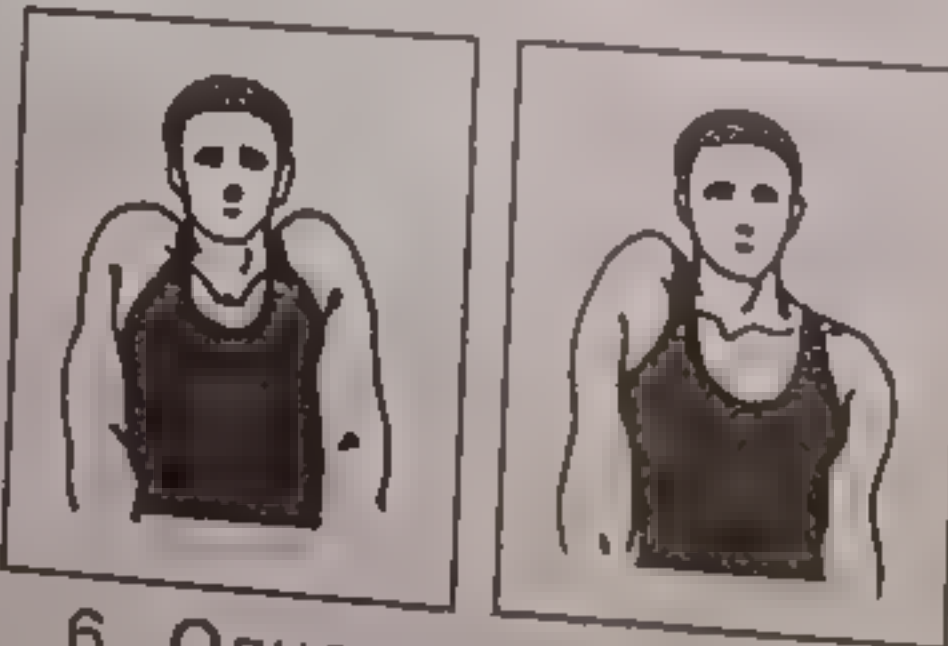
2. То же упражнение, но руки в стороны. Глубже поворачивайтесь, не машите руками.

3. Руки в стороны, наклониться и те же повороты вправо — влево с руками, параллельными полу.



4. Ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднимаем оба плеча, стараясь достать ушей — 12-16 раз.

5. То же упражнение, плечи поднимаем попеременно — одно вверх, второе вниз.

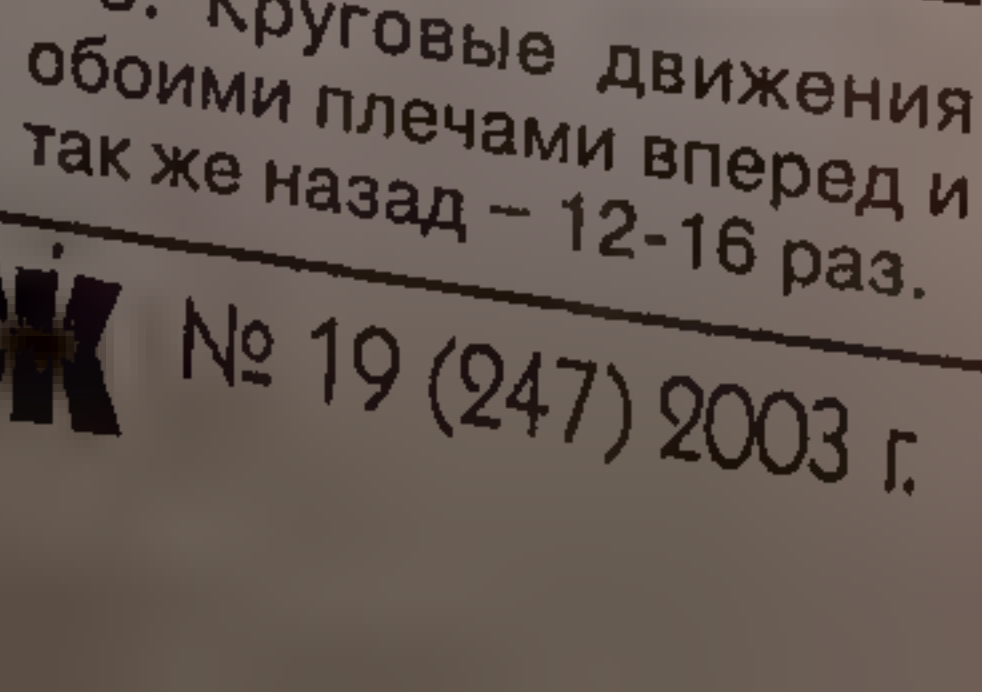


6. Одно плечо вперед, другое назад.

7. Круговые движения плечами. Сначала вперед — одно плечо догоняет другое, затем назад.



8. Круговые движения обоими плечами вперед и так же назад — 12-16 раз.



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: СИДЯ

Сядьте на стул. Спина совершенно прямая.

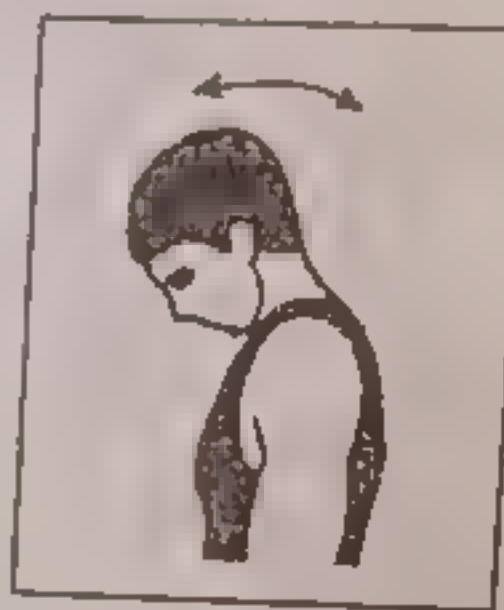
1. Поворот головы влево-прямо-вправо. 30 раз.

2. Положите подбородок на грудь и поворачивайте голову также влево-прямо-вправо. 16 раз.

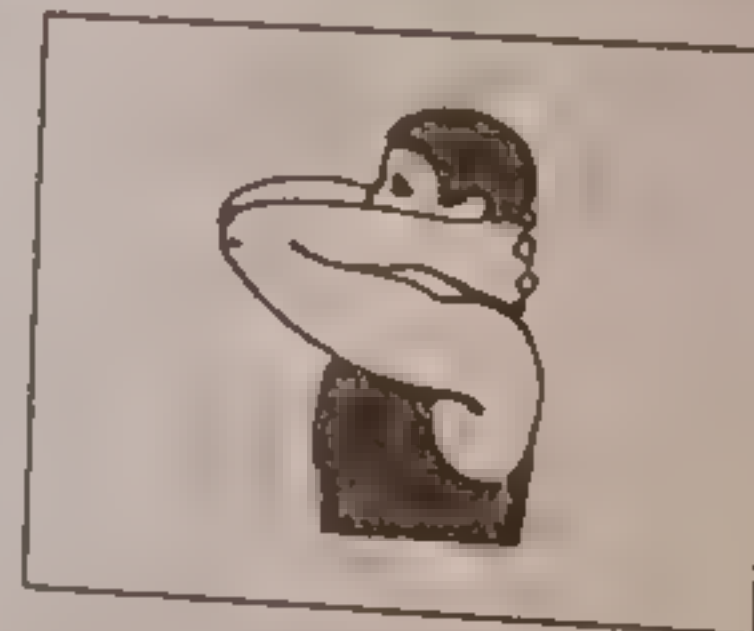


3. Наклоны головы вперед-прямо-назад. Будьте осторожны! 16 раз.

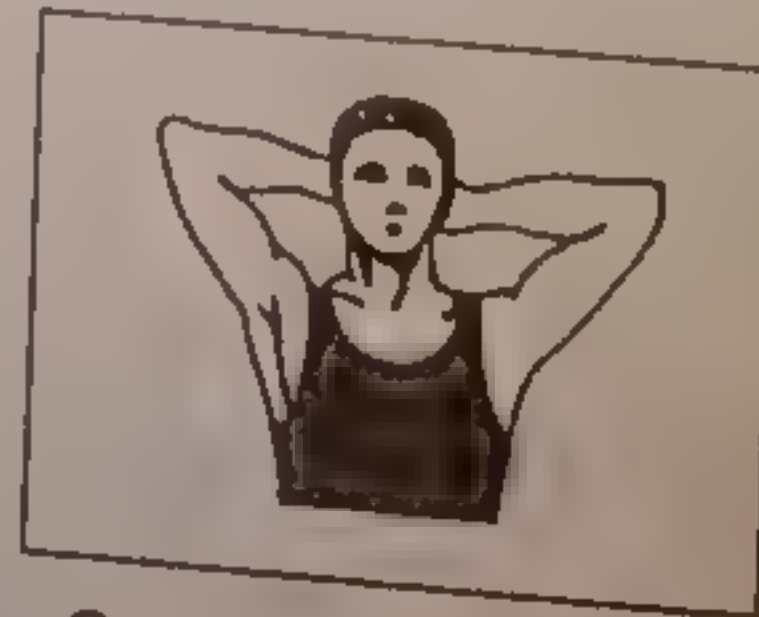
4. Наклоны головы влево-прямо-вправо.



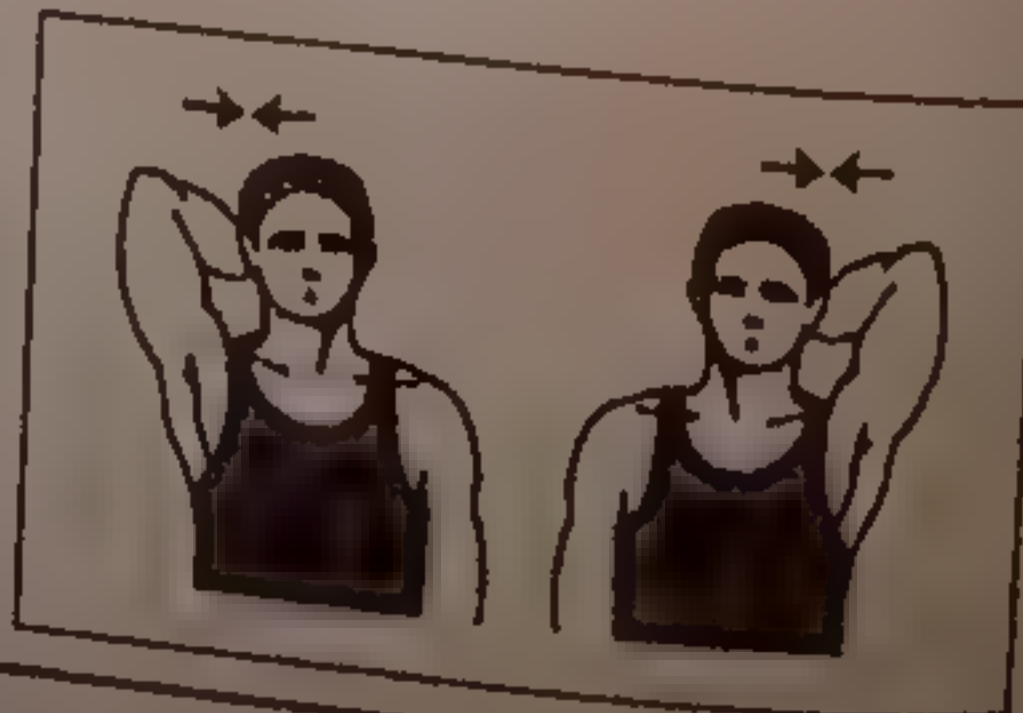
5. Ладони в замок. Обхватить шею сзади и, сдвигая локти, сжимать шею — 10 раз.



6. При нажатии на затылок сплетенных в замок рук оказывать головой сопротивление. 7 раз.



7. Оказывать сопротивление головой левой руке. 7 раз. То же самое — правой руке. 7 раз.

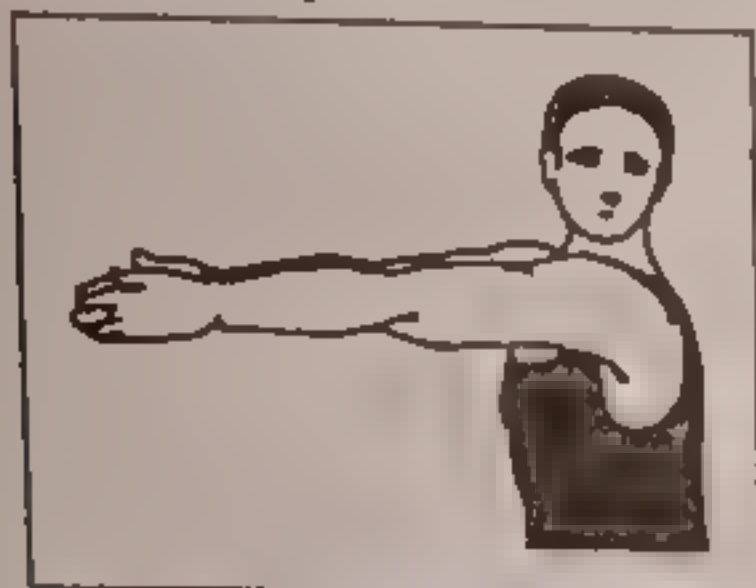


**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:
СТОЯ**

1. Встать, поворачивать плечами вперед-назад.

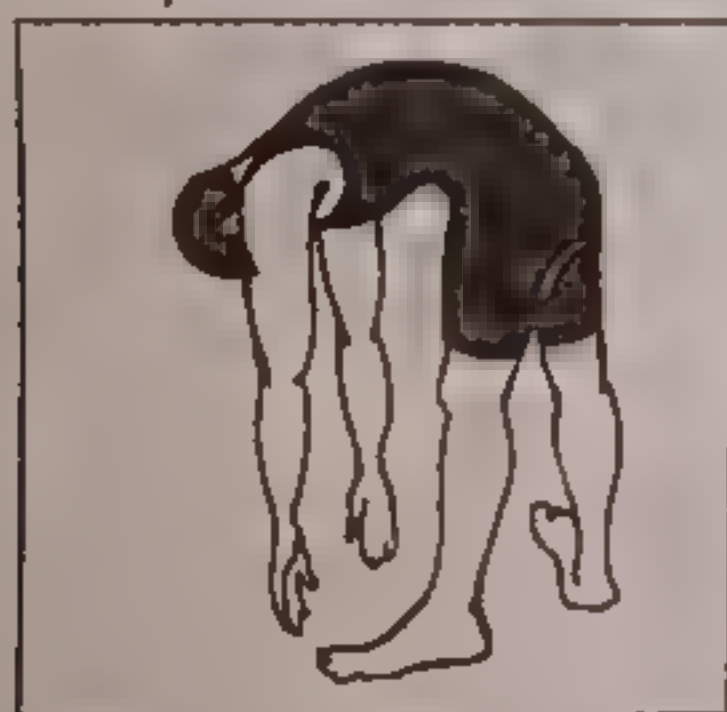


2. Вытянуть руки вперед и повернуть голову влево-вправо – 1 раз.



3. Вытянуть руки вверх и повернуть голову влево-вправо – 1 раз.

4. Ноги шире плеч. Туловище согнуть, голову и руки опустить. Принять позу тряпичной куклы. Полностью расслабиться.



**Антонина Шемет.
Москва.**

«ЗОЖ»: Спасибо, дорогая Антонина Ильинична, за присланный комплекс. На носу осенняя пора — период обострения остеохондроза, и есть смысл предупредить его наступление. Тем более, что сами упражнения — неплохая гимнастика, которую можно выполнять в качестве зарядки по утрам или вечерам. Главное, как правильно замечает автор, не лениться. Так что, занимайтесь на здоровье. По просьбе Антонины Ильиничны Шемет мы не публикуем ее адрес: никакой иной информации, кроме той, что опубликована в вестнике, у нее нет.

Уважаемый Главный редактор!
Я как раз из тех «упёртых» в спорт людей и постоянный читатель «ЗОЖ», который двумя руками голосует за тезис «Здоровье — это движение». В вестниках №№ 4 и 5 появились интересные материалы, но потом рубрика исчезла, и только в № 18 с удовольствием прочитал дайджест о пользе ходьбы. Предлагаю свое видение вопроса для поколения, кому за 60.

**О БАДМИНТОНЕ
И ВОДЕ
ХОЛОДНОЙ**

Мое поколение имело в молодости хорошую физическую закалку. Судите сами. Наши внешкольные развлечения были просты и доступны: прежде всего это игра в полностью забытые сейчас казаки-разбойники, где главной задачей было догнать противника. Поэтому бегали прилично и помногу, причем каждый вечер, а зимой и в валенках, но специально подшитых, удобных для длительных дистанций. Коньки и лыжи были у каждого, а летом добавлялось активное плавание. От уроков физкультуры в школе освобождали крайне редко.

Мы с гордостью привинчивали на курточки значки БГТО, а затем ГТО, ну и, конечно, каждый мечтал о спортивных разрядах.

Чуть-чуть о своем опыте, типичном для того времени.

Все началось с легкоатлетической секции. До сих пор помню, как нас, пацанов, тренеры до изнеможения гоняли в гору, а потом устраивали эстафеты.

Затем надолго увлекся баскетболом. Росло мастерство и спортивные разряды, но тяжелейшая травма правой руки внезапно в одно касание все перечеркнула. Солнце померкло, замаячила инвалидность, и почти 15 лет я был вне спорта, вне движения. Операции, лечение, а одновременно рос вес, и иммунная система явно давала сбои. Стал страдать частыми простудами, мучили ларингиты, особенно зимой, а затем к

ним добавились радикулиты. Явно не хватало движения.

И здесь помогла дочь, она в то время занималась в школьной секции бадминтона. Однажды пошел с ней в лесную зону, где впервые взял ракетку в травмированную руку. Мне было 37 лет, и тот матч я проиграл в пух и прах. Но игра очень понравилась, так начался мой бадминтон. Конечно, помогли прежние спортивные навыки, и вот уже более 25 лет не расстаюсь с этой уникальной и для всех доступной игрой.

Считаю, что именно бадминтон стал настоящим целителем руки, хотя на первых порах было тяжело. Но все мучения остались в прошлом, а сейчас стараюсь не пропускать соревнований, причем долгое время работал в Венгрии, и там удалось стать чемпионом и призером в соревнованиях сеньоров, то есть ветеранов или старых мальчиков. Хорошо звучит, не правда ли?

Вот уже много лет вместе с моими молодыми друзьями занимаюсь в зале спорткомплекса МГТУ им. Баумана. А пример нам подает заведующий кафедрой, профессор, заслуженный мастер спорта Алексей Киселев, который и сам часто играет в бадминтон.

Что же дал мне спорт в плане здоровья?

Конечно, спорт не является панацеей от болезней, да и от банальных простудных заболеваний полностью не спасает, что подтверждается собственным примером. В молодости обожал мохеровые шарфы,

боялся промокших ног, сквозняков, словом, был, в известном смысле, рабом метеоусловий. История болезней к 40 годам разбухла до неприличия.

Избавиться от этой неприятной зависимости помогла дружба с холодной водой, сначала из-под крана, а потом постепенно дошел до экстремального моржевания, и вот уже 14 зим позади (в № 20 «ЗОЖ» за 2002 г. опубликована моя статья).

Конечно, не призываю всех поголовно становиться моржами, нет, каждый должен нащупать свой, индивидуальный путь, и это будет его победой. Хотя, поверьте, залезть в хрустальную прорубь, когда на дворе мороз, это, скажу вам, фантастика! Эндо- и экзотермические реакции очищают организм, а главное — иммунная система возвращается в молодое русло, что так необходимо для противостояния различным вирусам, стрессам и элементарной усталости.

Постепенно исчезает страх перед возможностями простуд, забывается дорога в поликлинику, больше времени остается для работы и семьи.

Вот так рука об руку существуют в моей жизни активное движение бадминтона и закаливание в проруби, чем в итоге обеспечивается неплохая возрастная физическая форма.

К сожалению, по мере роста лет ветеранов на площадках становится, увы, меньше. Причин этому много. Конечно, бывают серьезные поводы, но много и поверхностных причин, главные из которых — лень, неверие в свои силы и бытовые заморочки.

О себе: Васильев Валерий Николаевич, гендиректор московской фирмы, 63 года.

**Буду рад пообщаться с единомышленниками.
E-mail: tatyana@post.mosline.ru**

НАЧИНАЙТЕ С ОКИСЛЕНИЯ

«Мне три раза оперировали грудь с диагнозом «цистоаденопапиллома, болезнь Минца». Результаты гистологии хорошие, и я думала, что больше оперироваться не придется. Но вот недавно опять обнаружила выделения из груди и пока решила все-таки больше не резаться, а полечиться травами. Месяц пью чистотел, золотой ус и листья топинамбура — выделений нет. Сделала УЗИ — раньше были множественные кисты, теперь одна кисточка и небольшое пристеночное образование средней плотности размером в 1 мм в молочном протоке — не исключена внутрипротоковая папиллома. Пожалуйста, уделите внимание этому заболеванию».

Калабина Ольга Николаевна, 453200 Башкортостан, г. Салават, ул. 30 лет Победы, д. 20, кв. 97.

Борис БОЛОТОВ: Нужно вначале обязательно провести месячный курс окисления организма по общей методике с приемом капустных жмыхов, фермента на чистотеле и царской водки. Через две недели после начала курса папиллому необходимо смазывать пять раз в день следующим составом: берут 1 мл любой уксусной эссенции (можно отмерить шприцем) и разводят в ней 0,1 г медного купороса. Процедуры продолжают до исчезновения папилломы.

«У меня глаукома обоих глаз. В июле и августе этого года в тамбовском МНТК «Микрохирургия глаза» мне были сделаны операции на оба глаза. После операции зрение обоих глаз ухудшилось. Я одинокая пенсионерка и рассчитывать на чью-либо

После публикации материалов Бориса БОЛОТОВА редакция получила и продолжает получать много писем. Большинство вопросов касается тех или иных процедур: как готовить, как принимать, можно ли сочетать с другими методами лечения и так далее. На них мы частично уже ответили в 16-18-м номерах вестника за этот год. Будем продолжать делать это и дальше, тем более что наш корреспондент Сергей Андрусенко только что вернулся из Киева от Бориса Васильевича с новыми подробностями, касающимися антираковых процедур. Разъяснения эти сделаны впервые именно по просьбе вестника «ЗОЖ». Помимо этого, Болотов ответил и на читательские письма, касающиеся частностей в лечении рака и некоторых других заболеваний. Эти ответы, а также особенности лечения рака печени мы и предлагаем сегодня вашему вниманию.

помощь не приходится. Не могли бы вы помочь мне советом? К моей просьбе присоединяются большое количество больных глаукомой, с которыми я общалась в больнице».

Ермакова Эмилия Ивановна, 392023 г. Тамбов, ул. Пионерская, д. 4, кв. 3.

Б. БОЛОТОВ: Глаукома — повышенное глазное давление, лечится горячими ваннами и солевыми процедурами. Один-два раза в неделю принимают горячую ванну, прогреваясь в ней в течение 10-15 минут. И затем в глаз с повышенным давлением засыпают мелкую соль, взятую в объеме «на кончике ножа». Будет сильно щипать — нужно потерпеть. Пойдет процесс слезоотделения и «выпотевания» излишней жидкости из глазного яблока. Сделав 2-3 такие процедуры, необходимо измерить глазное давление. Вообще при повышенном давлении необходимо провести окислительный курс по общей методике, так как глаукома развивается при защелачивании организма и, соответственно, загустевании кро-

ви. Следует приготовить и пить без нормы, но по желанию фермент на плодах черной рябины: 1/2 стакана плодов, 3 л воды, 1/2 стакана сахара, 1 чайная ложка сметаны — все смешать, настаивать 2 недели, завязав горло посуды марлей. В случае повреждения зрительного нерва дополнительно употреблять фермент на чистотеле, или очанке, или очитке едкой, или ястребинке волосистой, или чернике.

Кстати, при пониженном давлении, которое является следствием ослабления мышечного тонуса сосудов из-за нехватки мышечного адреналина, также необходимо окисление организма. Царскую водку в этом случае рекомендует настаивать на морской капусте: на 1 литр водки 2-3 столовых ложки морской капусты (сухой, которая продается в аптеках).

«У мужа было два инфаркта (64 года). Делаю всякие поддерживающие ферменты. Хотела попить ферментом адониса, но нигде этой травы не нашла. Чем ее можно заменить?»

Морозова Лидия Ивановна. 173020 Великий Новгород, б-р Голицына, д. 8/55, кв. 16.

Б. БОЛОТОВ: Действительно, для профилактики инфаркта и реабилитации после него хорошо наряду с основными окислительными процедурами (прием царской водки обязателен) пить фермент адониса. Его можно заменить также желтушником, ландышем, купеной, конским каштаном (цветы).

«Мне 52 года. Болею ревматоидным полиартритом с 20 лет (вторая группа инвалидности). Много чего перепробовала в лечении и сейчас верю только в естественные методы исцеления».

Антонова Ирина Васильевна. 117587 Москва, ул. Кировоградская, д. 8, корп. 2, кв. 56.

Б. БОЛОТОВ: По моему представлению, все артриты лечатся только компрессами с обязательным окислением организма.

Для компресса готовится смесь из измельченных в порошок корней аира болотного, корней багульника, корней девясилы и соли, взятых в равных частях. Компрессы накладываются на болящие суставы и смачиваются царской водкой. Если организм защелочен, то такой компресс будет вызывать ожог. Поэтому вначале процедур время наложения компресса — по самочувствию, но не более 5-10 минут. Последующий компресс накладывается только после исчезновения последствий (покраснения кожи) наложения первого. Постепенно надо наращивать продолжительность наложения компресса до 30 минут, часа, двух часов, и так далее, пока не будет возможно накладывать такие компрессы на всю ночь. В здоровом и окисленном организме подобная процедура ожога вызывать не будет.

ВАЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ РАКЕ ПЕЧЕНИ

Лечение болезни осуществляется в соответствии с методикой лечения рака, изложенной в 16-м номере вестника «ЗОЖ», а здесь только обратим внимание на некоторые важные рекомендации.

При раке печени тяжесть болезни усугубляется еще и тем, что, кроме крайней истощенности организма, развивается брюшинная водянка — асцит. При асците скапливается в брыжеечной ткани брюшины до 2-3 ведер жидкости. Все жидкие питательные вещества всасываются кишечником, вталкиваются в брыжеечную ткань, а печень их переработать не может, так как она почти вся состоит из чужеродных раковых клеток. Водянка брюшины частично устраняется путем прокола живота и механического отсасывания жидкости. Однако при этом болезнь не ослабевает, и человек может погибнуть от полного омертвления печени.

Автор предполагает, что причиной воспалительных процессов в печени является *правый надпочечник*, который вырабатывает недостаточно гормонов (преднизолон, гидрокортизон, адреналин, норадреналин). Эти гормоны играют главную роль при инфекционной защите. Особенно нужны гормоны в организме при сильно ошелоченной крови.

Способ лечения воспалительных процессов в печени заключается в следующем:

1. Как только обнаруживается пожелтение белков и желтизна тела, надо немедленно приступить к окислению организма с помощью ферментов или квасов, гормоностимулирующих организм *по правой ветви симметрии* человека. Ферменты (квасы) для приема внутрь приготавливают из **чистотела, барвинка, безвременника, пижмы, коровяка, софоры японской, акации, мандрагоры, облепихи.**

Из этого списка выбира-

Мы продолжаем публиковать методику лечения рака Бориса БОЛОТОВА, начатую в предыдущих номерах вестника (№№ 15, 16 за этот год). Сегодня речь пойдет о раке печени.

ются одно-два растения и приготавливаются квасы (из каждого растения — отдельно) по общей методике:

в трехлитровую банку помещают 1/2 стакана растения в марлевом мешочке с грузиком, добавляют 1/2 стакана сахара, заливают по плечики водой и кладут 1 чайную ложку сметаны. Горлышко банки завязывают марлей в 2-3 слоя от винных мушек. Прием от 1 столовой ложки до 1 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Если есть возможность приготовить два кваса, то они чередуются: две недели принимается один квас, следующие две — второй. В дальнейшем предпочтение отдается тому ферменту, который кажется на вкус приятнее.

2. После достижения окисления и соблюдения солевого режима в течение месяца по общей методике при раке печени особенно важно обогреть тело в районе печени **компрессами из семян льна либо полыни, смоченными царской водкой**, с подогревом водяной грелкой до +42°C. Окислен организм или нет, можно проверить при помощи лакмусовой бумаги, называемой еще Рн-метр в диапазоне от 0 до 12. Такая бумага есть в магазине химреактивов. Если бумага, помещенная в мочу на 1-2 секунды и извлеченная из нее, синееет — организм ошелочен, и нужно продолжать окисление организма. Если цвет лакмусовой бумаги не меняется или приобретает красновато-оранжевый цвет — организм окислен. Повторим, при приеме жмыхов, квасов и царской водки окисление организма гарантированно наступает через 1 месяц.

3. Если нельзя быстро подобрать растения, содер-

жащие необходимые микроэлементы для отторжения и преобразования раковых клеток в обычные клетки (см. п.1), то в ферменты **азотсодержащих растений** (фасоль, горох, бобы, соя, чечевица, клевер, люпин, донник, кукуруза) надо добавлять жидкость, полученную после прессования печени только что убитого животного (свиньи). На три литра хорошо бродящего кваса добавляют 1-2 ст. ложки этой жидкости. Через 1-2 недели квас, который приготавливается по общей схеме с одним из перечисленных здесь растений (см. п. 1), пьют без нормы.

Можно эти же растения квасить следующим образом: в трехлитровую банку засыпают по плечики, например, лущеный горох, добавляют 1 стакан сахара и заливают водой, не доводя до краев 1 см, кладут 1 чайную ложку сметаны и завязывают горлышко марлей. Через 1 неделю из сквашенного подобным образом растения готовят кашу на воде и употребляют ее по 150-200 г два раза в день.

4. При асците необходимо организовать голодную диету, при которой количество выделенной из организма жидкости будет больше, чем количество введенной жидкости. В противном случае асцит будет усугубляться. Фактически в случае асцита нужно прекратить есть вообще до *его прекращения*, а пить только кислые ферменты. Причем окислять организм придется главным образом через кожу и питать организм тоже через кожу:

после обогрева в ванной (см. п. 7) и обсыпания тела солью необходимо подождать до окончания потения. После потения, взамен испарившихся при этом с по-

верхности кожи щелочных элементов, необходимо дать на кожу **кислое питание**:

соленое сало смешивают с медом в пропорции 1:1, разводят одну часть массы в 10 частях яблочного уксуса и обтирают жидкостью тело 3-5 раз в день. Аналогично готовят питательную массу из молочной сыворотки, меда, яблочного уксуса, чередуя растирания.

5. Обязательно наладить весовой контроль, чтобы убедиться в прекращении накопления жидкости в брыжеечной ткани. Для этого необходимо делать оценку всех поступлений и выделений из организма (вести записи). Мочегонные вещества (типа фурасемида) исключить из употребления, так как жидкость надо изгнать из брыжеечной ткани, а не из кровеносной системы, где ее и так мало.

6. При асците желательно употреблять пиво по 1 рюмке 2-3 раза в день, а также ферменты адониса и желтушника, *которые пьются дополнительно к ферментам 1-го пункта*. Они, с одной стороны, укрепляют сердечные мышцы, а с другой — обладают хорошими мочегонными свойствами.

7. Для усиления правой почки применяют потогонные процедуры. Тело обогреть в багульниковой ванне: 2 ст. ложки корней багульника наваривают на 0,5 ведра воды в течение 10-20 минут и затем навар выливают в ванну с горячей водой, в которой находятся 20-25 минут. Ванны принимать каждый день, пока асцит не окончится. Потом их надо будет продолжить, доведя до двух раз в неделю, одного раза в неделю, постепенно снижая продолжительность купания.

8. После снятия асцита постепенно начать питание через рот. Мясо, рыбу, молочные продукты и грибы считать главными продуктами питания.

Материал подготовил Сергей АНДРУСЕНКО.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК, МОЗЖУХА, ВЕРЕС —

Смолярского сторожа почему-то все вокруг звали Васюком, хотя имя, нареченное церковью, было обычным — Василий. Старого же его коня-тяжеловоза кликали на немецкий манер — Бюргером. Достался он Василию от военнопленных немцев, которые какое-то время прокладывали узкоколейку на Смолярку из села Красная Руда. Потом немцев куда-то увезли, дорогу не достроили, а оставшегося беспризорного Бюргера приютил Василий.

Сторож был до того страшен, что детвора, едва завидев его, разбегалась в разные стороны. Война обезобразила его лицо обширными ожогами, из розоватых шрамов выкатывали студенистые глаза и вместо губ синели две полоски, почти не прикрывая желтых зубов. Жил он бобылем на Смолярке. Никто не любил его, и только верный Бюргер ковылял на больных ногах за ним всюду, как собака. Неразлучная парочка часто приходила к нам во двор. И бабушка Елена лечила их, как могла. То желудок Васюку не давал покоя — пил тысячелистник. То ноги «корчами», то есть судорогами, скручивало у Васюка — бабушка ему винные пробки на суровую нитку нанизывала и велела на икрах носить. То брюхо у Бюргера вздувалось — поили коня вальерьяной и мятою перечной с углем березовым. То обсыпало болячками лошадиные бока — дегтем с мелом их мазали. А то икотка нападала на бедную скотинку — тут уж аирным корнем отпаивали.

А однажды я до колик в животе хохотала. Васюк пожаловался: ноги мерзнут, «нет моченьки». Бабушка его в баньку отправила. Попарился он до семи потов, зовет бабушку. Она его спрашивает у двери баньки:

— Срамные места прикрыл, козлище?

— Прикрыл, — отвечает.

Бабушка шаст в баньку с можжевелевым веником и давай его хлестать по ногам.

Васюк завизжал, что кабан недорезанный, из баньки выскочил красный, как рак, по двору мечется, а бабушка за ним и по ногам мозжухой хлещет, хлещет, пока сама не устала. С тех пор он не жаловался, что ноги мерзнут.

А тут как-то пришел с Бюргером аккуратно перед Пасхальными святками в растерянности и смятении:

— Бюргер до еды не дотрагивается, только воды цедит немеренно. По утрам весь взмыленный, будто всю ночь черти на нем катаются. Нет сил смотреть на его мучения.

И вправду шерстка лошади, всегда ухоженная, вычищенная и вычесанная хозяином до блеска, теперь топорщилась влажными хлопьями. Бюргер встревоженно всхрапывал, и на боках его ходуном ходили вздувшиеся жилы. Белесая грива была вся в колтунах. Он прижимался печальной мордой к громадной ладони Васюка, и из нагноившихся его глаз катились самые настоящие слезы.

— Ласка завелась в конюшне твоей, Васюк, вот и потешается над скотинкою — по ночам взмывает, от-

дыха не дает, гривой играет, защекачивает.

— А я-то размышляю, — бормочет Васюк, — отчего это по ночам лошадка копытами бьет, мается. Загляну в конюшню — вроде бы, никого, тихо, только ржет больно жалобно, как бы что-то сказать хочет.

На зорьке выходим из дому, не умывшись и не помолившись. Так надо. Путь далек — в сумеречный еловый лес, где произрастает можжевельник и стелются серебристые мягкие мхи. Входим, словно в храм, под готические еловые своды. Бабушка разламывает на 12 частей круглую ржаную поляницу — хлебный дар лесным духам, всякой лесной живности.

Омываем лица и руки в лесной саженьке, опускаемся на колени перед раскидистым можжевелевым кустом и трижды творим молитву «Отче наш». Просим прощения у лесного жителя — мозжухи, что покалечим сейчас его острым топориком, обломаем рученьки-ветки его, «не потехи ради, а для надобы, для лечения страждущих».

Набрали две добротных вязанки неимоверно колючих ветвей. Но не вырубали деревце на корню, а легонечко избавляли от вторичных пагонов, чтобы росло, не печалилось, не таило обиду на нас, чтобы не отчаялось в своей растительной жизни, чтобы плодоносило на радость лесному народу.

Бабушка Елена окурила Бюргерово жилище тлеющим пучком можжевелевых веток. Источающий ароматный запах дым закрубился под сводами конюшни. Велела Васюку провести свою лошадь над заслонкой печной, на которой развела ко-

стерчик из можжевельника. Заставила и меня через него перепрыгнуть, прошептав на ухо: «Месячные безболезненные будут, родами легко разрешишься, дитем здоровым».

Вечером в баньке отхлестала мозжухой мои вечно зябнувшие ноги и по телу прошлась... Несколько веточек заткнула за матицы в избе и в хлеву, чтобы спасти хозяйство от порчи и разных напастей и от «молоньи», то есть от молнии, отвести.

Три дня насильно поил Васюк своего мерина можжевелевым взваром — из резиновой груши для клизмы прямо в пасть, омывал его всего можжевелевым настоем из деревянной кадучки. Очистился Бюргер от мыльных потов, повеселела скотинка и служила верно своему хозяину еще «многие лета».

— Так поступали наши предки-славяне в давние времена, дитятко, уважали и чтили природу, берегли ее. Можжевельник почитали свято, крынки из-под молока парили им, чтобы сливки жирными были. Кадучки дубовые для солений отпаривали им же. Первое молоко, молозиво, не разрешалось пить, пока не окурят можжевелевым дымом. В молозиве — изначальная жизненная сила, что от домашней живности, что от матери-кормилицы. Кто молока-молозива не изопьет вволю, хиреет мозгами в старости, век его недолог.

При отелах коров, овец, коз поили можжевелевым настоем для разного рода очищения. Пастух в день первого выгона скота в Егорьев день обходил стадо с плошкой, в которой тлел

ЛЕСНОЙ КУДЕСНИК

можжевельник. Даже гроб, прежде чем положить покойника, окуривали. Дымом очищали жилище после выноса тела.

Два вида можжевельника произрастает на Руси — **можжевельник обыкновенный** (*Juniperus communis*) и **можжевельник казацкий** (*Juniperus sabina*).

Можжевельник обыкновенный (семейство кипарисовых) — вечнозеленый кустарник или же небольшое деревцо.

Листья хвоевидные, жесткие и колючие. Спелые сочные шишко-ягоды — черные, с сизой поволокой, сладковатые на вкус и терпкие.

• При скудном диурезе, инфекции мочеполовых путей, хроническом вялотекущем воспалении почечных лоханок (исключить острое почечное воспаление, нефриты, нефрозонефриты, беременность) — натошак долго жуют плоды можжевельника до образования сметанообразной кашицы, семена выплевывают. В первый день — 6 шт. Каждое утро в течение 14 дней прибавляют по одному плодику. Дойдя до 20 штук, начинают по одному уменьшать количество, и так — до 6. 3 дня перерыв, и вновь проводят лечебный курс.

• При вялом желудке, затрудненном пищеварении, недостаточной перистальтике, дискинезии желчно-выводящих путей, запорах, чувстве тяжести в желудке — одну столовую ложку сушеных плодов растирают в ступке или перемалывают в кофемолке, заливают 200 г кипятка, настаивают ночь в закрытой стеклянной посуде. Принимают настой по 1 ст.ложке через час после

еды 3-4 раза в день. Курс лечения — 28 дней, 10 дней перерыв.

• При хронических, гнойных бронхитах, бронхоэктазах, эмфиземе легких для разрежения секрета и облегчения отхаркивания — 10 г сушеных плодов в 200 г молока после закипания 5 минут варят на медленном огне. Настаивают до охлаждения. Принимают по 30 г за 10-15 минут до еды. На ночь на область легких, исключая область сердца, делают жировые компрессы из нутряного жира. Курс лечения — 40 дней, 2 недели перерыв.

• При отеках, связанных с почечной недостаточностью и нарушениями кровообращения, при хронических пиелитах и циститах 1 ст.ложку плодов можжевельника обыкновенного и 1 ст.ложку березовых почек заливают 0,5 л кипятка (предварительно растереть составные части в порошок), настаивают ночь и пьют по 1 чайной ложке настоя каждый час, независимо от еды, с 8 утра до 20 часов вечера. В случае отхождения камней, песка из почек, что может случиться при мочекаменной болезни или же при моче-кислом диатезе, пить кисель из льняного семени — по 1 столовой ложке 3 раза в день и по 1 кофейной ложечке оливкового масла 5-6 раз в день. Область почек держать в тепле. Препараты можжевельника действуют болеутоляюще. Лечиться три недели, 10 дней перерыв.

• При гастроэнтеритах, гепатопатии, связанных с застоем желчеотделения, при засорении желчного пузыря песком и конкрементами, при болях в правом подреберье применяют можжевельниковую настойку.

20 г растертых в порошок можжевельниковых ягод настаивают 22 дня в 100 граммах водки в темном месте и в закрытой посуде. 10-15 капель настойки смешивают с чайной ложкой оливкового или любого растительного нерафинированного масла до эмульсии и употребляют 3 раза в день за 5-10 минут до еды.

• Этой же настойкой растирают больные места при лечении невралгий, подагры, ревматизма, одновременно принимая по 10-15 капель перед едой. Терапевтический эффект усиливается с применением горячих (40-42°) можжевельниковых ванн на 15-20 минут для нормализации периферического кровообращения при нечувствительности поверхности кожи, при травмах позвоночника, при параличах.

Ванну принимать с осторожностью, через день-два, учитывая сердечную деятельность и мозговое кровообращение.

После инфарктов и инсультов температура воды в ванне не должна превышать температуры тела. Продолжительность процедуры начинать с 5 минут, прибавляя каждый раз по одной минуте.

0,5 ведра мелко измельченных веток можжевельника залить кипятком до полна, настоять ночь. Вылить настой в ванну. Вода в ванне должна закрывать все тело до шеи.

• При детских миопатиях делать через день 10-15-минутные горячие (40-42°С) ванны из веток можжевельника со скипидаром — начиная со столовой ложки живичного скипидара в неделю, увеличивая по столовой ложке каждую неделю. Опять-таки следить за сердечной деятельностью, за температурой тела после ванны, за давлением. Первые полчаса после ванны

температура тела поднимется до 38,4 — 38,6. Пульс участится, поднимется кровяное давление. Через полчаса все нормализуется. Постепенно организм привыкнет к ваннам и почти не реагирует даже на повышенные до 2 стаканов дозы скипидара.

При миопатиях можно, даже необходимо, принимать водочную настойку плодов можжевельника: детям до 14 лет — по 5 капель, после 14 лет — по 10 капель 3 раза в день за 10-15 минут до еды.

Лечиться терпеливо и долго, курсами по 8 недель, с перерывами 1-2 недели.

• В гинекологической практике отвар шишко-ягод можжевельника применяют для спринцеваний при кольпитах и белях бактериального характера: 20 г сухих плодов заливают 1 литром кипятка, 5 минут варят на медленном огне, охлаждают до температуры тела и процеживают. Ирригации проводят, лежа на спине, — 100-150 г настоя обыкновенной грушкой для детских клизмочек.

Можжевельник казацкий — не столь колючий вечнозеленый кустарник — относится к очень ядовитым растениям, требует большой осторожности при употреблении. Растение это не найдете в аптеке, так как оно неофициальное, то есть не входит в свод растений, разрешенных к продаже.

Употребление можжевельника казацкого очень специфическое и из-за его ядовитых свойств крайне ограничено. Чаще всего его используют наружно, в виде мазей и присыпок.

Судя по редакционной почте, рубрика «Вопрос – ответ» пришлась по душе нашим читателям. Об этом свидетельствуют письма, каждое из которых – крик о помощи. Наши добровольные помощники – врачи разных специальностей стараются ответить на многие из них, не терпящие отсрочки. Но хотим еще раз напомнить: внимательно читайте «ЗОЖ», на его страницах вы сами найдете ответы на волнующие вас вопросы. А нам бы не хотелось повторяться, хотя понимаем, что это порой необходимо. Вот как в этом случае...

ТРЕВОЖНЫЕ ПИСЬМА

Пятилетнему ребенку с рождения поставили диагноз: синдром Штиллинга-Тюрка-Дуэйна. Страдает высокой дальнозоркостью, левый глаз к наружной стороне не двигается, зрение крайне слабое. Подскажите, чем можно помочь? И что за клиника «Примавера медика»?

Адрес: Чекановой Марине, 461743 Оренбургская обл., г. Абдулино, ул. Цветочная, д. 36.

Дочери Веронике 16 лет. У нее ретинобластома обоих глаз. Левый глаз удален, а на правом после облучения развился лучевой рецидивирующий кератит. После проведенной химиотерапии образовалась катаракта, дочь ничего не видит.

Адрес: Тулаевой Раузе, 745227 Туркмения, г. Абадан ГРЭС, ул. Окдирова, д. 37, кв. 17.

Такие вот письма пришли в «ЗОЖ». Отвечает на них главный врач НИИ глазных болезней РАМН, врач высшей категории **Маргарита ЛЕБЕДЕВА:**

— Не скрою, оба письма очень тревожные.

Дорогая Марина! Положение с вашей дочкой достаточно серьезное. Лекарственные препараты ей должен назначить окулист, который наблюдает девочку. Со своей стороны рекомендую стимулирующую терапию, гимнастику для глаз и обязательно – курс витаминной терапии.

По поводу медицинского центра «Примавера медика»: я слышала о нем хорошие отзывы, он находится в Москве, на Большой Серпуховской ули-

це, дом 31, корпус 12. Телефон: 8 (095) 235-81-58.

Дорогая Рауза! Говорила я насчет Вероники с онкологом нашего института. Мнения наши совпали: любое биологическое стимулирование, необходимое для роговицы и хрусталика, чревато рецидивом опухоли. Попробуйте для поддержания общего состояния дочери нейтральные средства: пусть она принимает чернику-форте, промывает глаза чаем. Очень важно сбалансированное питание. Веронике нужна богатая витаминами и микроэлементами пища.

КАК ПОПАСТЬ В ОБЪЯТИЯ МОРФЕЯ

Я почти 20 лет работаю учителем в школе-интернате. Но теперь мне, по-видимому, придется бросить дело, которое очень люблю. И вот почему. Меня измучила бессонница. А появилась она после долгого лечения стенокардии напряжения – сколько лекарств я принял – не сосчитать! Чуть позже добавился еще один диагноз – остеохондроз, межреберная невралгия. Да и вообще нервы стали пошаливать. Не могу уснуть без снотворного. А я, между прочим, веду здоровый образ жизни, обливаюсь водой из скважины, пытаюсь овладеть аутотренингом. Понимаю, что снотворные – это очень плохо, утром все равно встаю разбитый, с головной болью. Пытался сам справиться с бессонницей – гуляю перед сном, пью на ночь сок алоэ с медом, делаю хвойные ванночки для ног и рук. Но все тщетно.

Адрес: Киселю Владимиру Валентиновичу, 676400 Амурская обл., г. Свободный, ул. Шатковская, д. 164.

— Сочувствую вам, Владимир Валентинович, – говорит врач высшей категории, кандидат медицинских наук **Анатолий МАНТУХОВ.** – Бессонница может встречаться при функциональных заболеваниях нервной системы, стрессах, хронической усталости. От снотворных лучше отказаться, а на вооружение взять народные средства. Например, взять 50 г семян укропа и варить в течение 15-20 минут на медленном огне в 0,5 л кагора. Настоять, укутав, один час. Затем процедить и отжать. Перед сном выпить 50-60 г.

Есть еще один хорошо действующий рецепт: две чайные ложки шишек хмеля залить стаканом кипятка, настаивать 4 часа, процедить. На ночь выпить стакан.

Хорошо, что вы делаете хвойные ванночки. Попробуйте на ночь мыть ноги горячей водой, именно горячей. Эта нехитрая процедура успокаивает нервную систему, снимает усталость, улучшает сон.

Неплохо также перед сном смазать виски лавандовым маслом. Можно капнуть 3-5 капель лаванды на кусок сахара и пососать перед сном. И попробуйте такое средство: отварите в 200 мл кипящего молока с добавлением 5 г меда столовую ложку корней шалфея лекарственного. Примерно за полчаса до сна советую принимать этот отвар в теплом виде. Можно также вдыхать порошок из сухих корневищ и корней валерианы примерно 3-5 раз в день.

НЕЛЬЗЯ ПРИВЫКАТЬ К АЛЛЕРГЕНАМ!

У моей четырехлетней дочки хронический аллергический бронхит с астматическим компонентом. Причина, по словам врачей, кроется в бытовой аллергии на пыль, перо, домашнего клеща. Лечат сейчас уколами по схеме на пять месяцев: вводят бытовой аллерген с целью укрепления иммунитета к нему. Не знаю, поможет ли?

Адрес: Бравковой Юлии Алексеевне, 356300 Ставропольский край, Александровский район, с. Александровское, ул. Потапова, д. 44, кв. 1.

— Я внимательно прочитала ваше письмо, – говорит врач-аллерголог высшей категории **Татьяна ГУСЕВА.** – Вы правильно поступаете, заваривая дочке противоаллергический чай, отвариваете корень лопуха в молоке. При аллергии к домашней пыли проводите с дочуркой один день в неделю на улице – целый день! Непременно много гуляйте, и пусть вас не смущают дождь, ветер, словом, плохая погода. Убегайте от своих аллергенов, не давайте им обосноваться у вашей дочки. Вы спрашиваете о закаливании. Конечно, закалять ребенка необходимо – это и плавание, и хорошо ножки ежедневно мыть сначала теплой, а потом все более прохладной водой. Конечно, пусть девочка делает зарядку. Не удивляйтесь, но русская баня тоже очень неплоха: вода смывает аллергены, улучшает кровообращение. Не забудьте о правильном режиме дня для своей дочки, о сбалансированном питании. Думаю, все должно прийти в норму.

О «НАФТИЗИНЕ» ЛУЧШЕ ЗАБЫТЬ

Мне 67 лет. В течение почти 10 лет мучает меня вазомоторный ринит. Что только не перепробовали врачи! Последнее, что сделали – прижгли слизистую носа, но все осталось по-прежнему. Капаю «Нафтизин» через 3-4 часа, но безрезультатно. Помогите мне!

Адрес: Взорову Рудольфу Дмитриевичу, 601655 Владимирская обл., г. Александров, ул. Терешковой, д. 10, кор. 2, кв. 62.

Главный оториноларинголог Комитета здравоохранения Москвы, доктор медицинских наук, профессор **Михаил НИКОЛАЕВ:**

— Ваше заболевание связано с повышенной сосудистой и нервной возбудимостью, то есть не является следствием простуды или какого-либо инфекционного заболевания.

Советую вам прежде всего отказаться от капель, которые в общем-то не дают облегчения, а еще больше раздражают слизистую. Мы в Боткинской больнице используем для лечения вазомоторного ринита физиотерапию, иглоукалывание, в крайних случаях проводим оперативное лечение. Дело в том, что при столь продолжительном течении болезни происходит разрастание слизистой оболочки полости носа или ее атрофия. В последнем варианте теряется обоняние (вы как раз пишете об этом), восстановить его очень и очень трудно.

Что мне посоветовать вам, дорогой Рудольф Дмитриевич? Вы уже немалоды, так что начинать закаливание надо очень и очень осторожно. Возьмите на вооружение пихтовое масло: 3-4 раза в день смазывайте им и массируйте область гайморовых пазух. Можно закапать по одной капле пихтового масла в каждую ноздрю.

Думаю, неплохо было бы попить напар из цветов боярышника: 3 столовые ложки на 3 стакана кипятка. Пить по стакану три раза в день. Можно смешать цветы боярышника с травой пустырника волосистого, сушеницы и цветками ромашки аптечной в пропорции 4:4:4:1. Напар делают так: ложка смеси на один стакан кипятка. Принимать в тех же дозах, что и напар боярышника. Это укрепляет вегето-сосудистую систему, успокаивает нервную систему.

Если не поможет, свяжитесь со мной по телефону: 8(095) 945-90-40.

Подготовила
Светлана ПАЛЬМОВА.

СКОРО СТАНУ СЧАСТЛИВОЙ МАМОЙ

Хочу рассказать, как «ЗОЖ» изменил мою жизнь. Почти год я не могла забеременеть, даже не знала, что и думать: молодая, здоровая... Душа рвалась на куски от бессилия и неизвестности. Как жила все это время – не помню. И вот в январе врач обнаружил кисту левого яичника, правда, небольшую, но его слова звучали как приговор: даже после операции матерью мне не стать. От горя не знала, куда себя деть. Спасение пришло неожиданно. Как-то пошли мы с бабушкой к ее хорошей знакомой. Там и познакомилась с «ЗОЖ». И уже в следующем номере увидела заметку о лечении кисты чистотелом. Решила попробовать. Через 2 недели киста исчезла, а через месяц я носила под сердцем малыша. Сейчас на 4-м месяце, ребеночек уже шевелится. Беременность проходит без отклонений. Скоро стану счастливой мамой.

Адрес: Логиновой Екатерине, 404132 Волгоградская обл., г. Волжский, ул. Оломоуцкая, д. 30, кв. 107.

И ХОРОШО, ЧТО БЕНЗИН КОНЧИЛСЯ...

Мне 18 лет. Родилась и живу в Сургуте. «ЗОЖ» читаем всей семьей, храним номера, и когда нужен полезный совет, как правило, находим таковой.

1 сентября был мой день рождения. У нас с друзьями есть такая традиция: каждое 1 сентября ездить на природу. Убеждена: природа сближает людей.



Советую всем почаще выезжать за город с друзьями, и обязательно с фотоаппаратами, чтобы потом, рассматривая снимки, вспоминать замечательные дни на природе. Ведь всегда найдется что вспомнить. Например, в этом году, когда мы уже отметили событие и собрались домой, кончился бензин. Рассудили так: все, что ни делается, – к лучшему, и за-

ночевали в лесу. А на следующий день нас выручила компания, которая тоже приехала отдохнуть. Мы перезнакомились и остались с ними, а потом все дружно вернулись домой.

Адрес: Кутлахметовой Эльмире Анасовне, 628418 Тюменская обл., г. Сургут, ул. Мира, д. 35, кв. 30.

ИМЕТЬ ХОТЬ СОЛОМИНКУ

Мне 14 лет. Учусь в 9-м классе, с шести лет занимаюсь в музыкальной школе, времени на физкультуру не хватает, всегда недосыпаю. Конечно, это сказывается на здоровье. Летом я, правда, плаваю и катаюсь на велосипеде, а вот зимой – простуды, болит голова, настроение – хуже не бывает. От уроков физкультуры освобождена по причине сильной близорукости. Если добавить еще хронический гастрит, то получится целый «букет болезней».

Что делать, чем и как укреплять здоровье? Я кое-что придумала. Нашла деревянную перекладину с дырками по обоим концам, продела в дырки толстую веревку, сделав петельки. Попросила за эти петельки повесить перекладину в коридоре из кухни в комнату. За день я сто раз, наверное, хожу этим путем. И каждый раз решила не проходить мимо, то есть ухватиться за перекладину и повисеть, сколько смогу, покачаться. Сначала я не могла провисеть и 10 секунд, потом начала раскачиваться, не обошлось и без мозолей на руках, причем кровавых. Но все прошло, руки окрепли, а я уже могу висеть около 3 минут и раскачиваться, летая из кухни в коридор, как на качелях. Очень здорово! У меня значительно укрепились мышцы рук, пальцы, запястья, самой приятно. А что делать с ногами? Пока думаю...

Адрес: Григорьевой Елене, 188230 Ленинградская обл., г. Луга, пр. Кирова, д. 12, кв. 38.

«ЗОЖ»: Леночка, в принципе ты на верном пути. Хорошее придумала упражнение. Если сама, то вдвойне здорово! Теперь, что делать с ногами? Да для начала то же самое. То есть, повисев на перекладине, проделай несколько приседаний. Постепенно увеличивай их количество. Судя по письму, ты девочка умненькая и сама найдешь нужное продолжение своих занятий. Успехов тебе в музыке и здоровья!

А еще говорят, что нас читают только старики...

ТРАВЫ — ПРОТИВ ПИЕЛОНЕФРИТА

В начале уточню: почему о хроническом. Да потому, что больные острым пиелонефритом редко попадают к врачу-фитотерапевту или народному целителю, и, соответственно, сам больной вряд ли решится в этом случае прибегнуть к помощи трав. Острую форму этого заболевания обычно пролечивают антибиотиками, нитрофуранами, сульфаниламидными препаратами.

Но не всегда врачи добиваются полного излечения заболевания. Оно склонно переходить в подострую или хроническую форму. Чаще болеют девочки, женщины, пожилые люди и больные мочекаменной болезнью. В этих случаях требуется длительное лечение медикаментами, которые небезразличны для организма, дорого стоят, вызывают привыкание микробов, имеют противопоказания к применению. В противовес этому травы доступны, безопасны, действенны, редко имеют противопоказания, могут применяться долго.

Что такое пиелонефрит? Это инфекционно-воспалительное заболевание слизистой почек и почечной ткани. В народе говорят: гной в моче. Протекает с повышением температуры, болями в пояснице; учащением, задержкой и болезненными мочеиспусканиями. При хроническом — все эти симптомы маловыражены. Кариозные зубы, холецистит, мочекаменная болезнь, воспаления носовых пазух и миндалин — это неполный перечень причин поддержания воспаления в почках.

Хронический пиелонефрит не всегда с очевидностью становится продолжением острого. Сейчас люди применяют неоправданно много лекарств. Из-

В №№ 15-17 «ЗОЖ» Александр Васильевич подробно рассказал об основных разновидностях мочекаменной болезни. Сегодня — логическое продолжение этого разговора, тема которого — воспаление почек. Связь этой болезни с мочекаменной бывает двоякой: в одних случаях нарушение солевого обмена и вызванное им образование камней в почках приводит к воспалению; в других воспаление почек вызывает процесс, приводящий к образованию камней. Сегодняшний разговор — о хроническом пиелонефрите.

за этого острая фаза может быть смазана, и пациент узнает о своей болезни из анализов мочи и крови уже на ее хронической стадии. При вялотекущем процессе, когда человек простудился, недолечился, что-то побаливает или утихает, нет явных признаков острой болезни, — вот уже и хроника.

Хронический пиелонефрит чаще носит сезонный характер. Вот осень вошла в зрелую фазу, похолодало — и люди потянулись в поликлиники с обострением хронического пиелонефрита.

Заболевание это почечное, но часто страдает печень. Почему? Во время гнойного процесса, идущего в почках, образуется много микробных токсинов, нейтрализовать которые должна печень. Поэтому, когда мы будем говорить о травяных сборах для лечения пиелонефрита, в них войдут и травы, необходимые для поддержания функции печени, нагрузка на которую при этом заболевании резко возрастает. В тяжелых случаях пиелонефрита, когда уже наблюдается почечная недостаточность, страдает и желудочно-кишечный тракт (тяжелые гастриты). У таких больных случается задержка жидкости в организме, что увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему: может развиться сердечная недостаточность.

Страдает также и нервная система — больной становится раздражительным, вялым, анемичным.

Ну, а теперь о лечении.

Как правило, хронический пиелонефрит не требует специальных ограничений в пище. Конечно, личный опыт, приобретенный за время болезни, подсказывает больному, что жареное, соленое, копченое, острое (горчица, хрен и др.) ухудшают его состояние. Нежелательны также алкоголь, включая пиво, газированные напитки. Короче — все раздражающее. Мы не рекомендуем во время болезни сыры, бульоны, которые увеличивают нагрузку на почки. В то же время рекомендуются все бахчевые: арбузы, дыни, тыквы, огурцы, баклажаны. Очень полезна морковь. Весьма желательны ягоды. Король всех ягод — шиповник, пить отвар которого хорошо как в периоды обострения, так и между ними. Отвар должен иметь достаточную концентрацию и по интенсивности окраски напоминать крепкий чай. Отвар шиповника можно готовить на сутки, пить его с добавлением меда и лимона.

Применение лекарственных мочегонных препаратов приводит к потере калия. Его необходимо восполнять за счет употребления кураги, изюма, свежих огурцов, моркови, свеклы, печеного картофеля, меда.

Если болезнь зашла далеко, и наблюдаются признаки почечной недостаточности, больному ограничивают потребление поваренной соли.

Признаки почечной недостаточности: слабость, неприятный запах мочи, пот с запахом мочевины, анемия, белый налет типа мелкой соли, остающийся на теле при высыхании пота, изменения биохимических почечных показателей. При этом кожа и желудочно-кишечный тракт берут на себя часть выделительных функций почек. Наличие отеков, нарушения мочеиспускания — как учащенное, так и очень редкое, вплоть до задержки — также могут свидетельствовать о почечной недостаточности. Меняются в худшую сторону анализы мочи и крови. В этом случае больному ограничивают употребление соли до 5 г в день. Лучше пользоваться не обычной поваренной, а морской солью, в которой много необходимых микроэлементов.

Для предупреждения обострений хронического пиелонефрита лечат травами в домашних условиях, но лучше под врачебным контролем. Лечение это может быть долгим, растянутым на месяцы и годы. Чтобы добиться устойчивой ремиссии, параллельно с пиелонефритом необходимо пролечивать воспаления миндалин, придатков у женщин, гайморит, кариозные зубы — где бы инфекция ни гнездилась, она легко переносится на почки и оседает там, где есть условия.

Если наступило обострение пиелонефрита, под руководством врача принимают курс лечения фармакопрепаратами с лекарственными растениями. После затихания воспалительного процесса — фитотерапия. Если пиелонефрит усу-

губляется сопутствующим заболеванием, например, гипертонией, приходится принимать гипотензивные средства и параллельно с помощью трав поддерживать почки. Травы также компенсируют и аллергические реакции, которые могут возникать в процессе химиотерапии. Во время лечения антибиотики постепенно перестают помогать больному, их приходится все чаще менять, бывает, даже трудно подобрать тот антибиотик, который еще сохраняет силу для данного больного. С травмами таких проблем не возникает.

Сбор № 1, который при хроническом пиелонефрите можно применять длительное время, содержит шиповник, зверобой, лист березы, золототысячник, золотарник, хмель, цикорий (корень). Компоненты берут в равных весовых пропорциях, измельчают. Одну столовую ложку смеси заливают кипятком, выдерживают на водяной бане 30 минут и настаивают 1 час. Затем процеживают, добавляют 2 чайные ложки меда и 1 столовую ложку сока подорожника (пастушьей сумки, тысячелистника...). Принимать по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды в течение 2-3 месяцев.

У этого сбора хороший мочегонный, желчегонный и противомикробный эффекты. Он укрепляет сосуды, делает их более эластичными.

Сбор № 2 включает хвощ полевой, череду, хмель, крапиву, пустырник, фиалку и лист брусники — приготовление и прием такие же. При проявлениях аллергии, неврозах на фоне пиелонефрита он предпочтительнее.

Если намечаются признаки анемии: бледность, слабость, снижение количества гемоглобина и эритроцитов — рекомендую в один из этих сборов добавлять по полчас

ты тысячелистника, крапи

вы, чистотела, кровохлебки. Сбор, который обладает выраженным противомикробным действием, включает листья толокнянки, почки тополя — по 2 части, зверобой, мать-и-мачеху — по 1 части, корень окопника и семена аниса — по полчас

ти. Одну столовую ложку смеси варить 10 минут в 0,5 л воды, настоять 1 час, процедить, добавить 1 столовую ложку меда и 1 столовую ложку сока зверобоя или тысячелистника. Принимать по 150 мл 3 раза в день после еды. Обычно 1,5 месяца до стихания воспаления.

Для улучшения сердечной деятельности в сборы добавляются мята, календула, Melissa, астрагал, цветы боярышника — по полчас

ти. При повышенном давлении я включаю в сбор омелу, ландыш, пустырник, хмель, сушеницу болотную. Пример такого сбора: хмель, корень цикория, календула, омела, золототысячник, сушеница болотная, мать-и-мачеха — всего берут поровну. Одну столо

вую ложку сбора заливают стаканом кипятка, варят 5 минут, настаивают и выпивают по полстакана на ночь, добавляя мед. Так лечатся в течение месяца. Но есть пациенты, применяющие этот сбор месяцами — вреда от него быть не может, привыкания не наступает. Если у больного нервные перегрузки, стрессы, добавляю в этот сбор душицу, дрему, валериану. Если моча окрашивается в красный цвет, — налицо кровопотеря. В этом случае в сбор добав

ить в равной пропорции корень калгана или кровохлебки, крапивы, цветы софоры японской и каштана на 2-3 недели.

Сопровождать лечение в этот период рекомендую дополнительным приемом цветочной пчелиной пыльцы — по 1 чайной ложке 2-3 раза в день до еды и добавлением в настой трав по 1 столовой ложке соков крапивы, тысячелистника, плодов софоры или грецкого ореха.

При нарушении функции печени (плохие биохимические показатели) в сбор № 1 или 2 следует ввести дополнительно: донник, кукурузные рыльца, репешок, корень одуванчика — по полчас

ти и принимать его 1,5-2 месяца, до улучшения показателей крови.

Успешно совмещается с фармакотерапией сбор: листья брусники, мята, коравы — по 20 г, корень алтея или семена льна — 25 г, корень пырея и пустырник — по 30 г. Две столовые ложки смеси залить 0,5 л воды, варить 10 минут, настаивать час, добавить 1 ст.ложку меда. Принимать по 100 мл 4-5 раз в день после еды или между приемами пищи, одновременно применяя препараты химического ряда. Когда необходимость в приеме лекарств отпадет, прием травяного сбора можно продолжать 2-3 месяца. Этим достигается известная гибкость в лечении.

Если есть необходимость, переходите на сбор: крапива, зверобой, тысячелистник, хвощ, золотарник. Всего берется поровну. Столовую ложку сбора залить 0,5 л

воды, варить 5 минут, настаивать час; после процеживания добавить 1 ст.ложку меда. Пить в течение месяца-двух по полстакана 4 раза в день. Это отличное профилактическое средство.

Если вы когда-то болели пиелонефритом, чувствуете себя хорошо, но беспокойство по поводу возможного рецидива болезни есть, в этом случае рекомендую пропить такой сбор: спорыш — 30 г, пустырник, пажитка, зверобой — по 20 г, корень окопника и гусиная лапка — по 10 г. Столовую ложку смеси залить стаканом воды, 10 минут варить, настаивать 20 минут, добавить 1 столовую ложку меда. Принять в 2 приема после еды. Это, ко всему, еще и вкусно. Такой сбор люди пьют годами, поскольку он встраивается в образ жизни и страхует от рецидивов хронического пиелонефрита.

Записал
Григорий МАЛАЙ.

Доктор А.В.Печеневский ответит на ваши вопросы по телефону: 151-04-17 с 10 до 14 часов в среду и субботу. Москвичам можно связаться с ним по пейджеру: 232-00-00, абонент «Наш доктор» (сообщите свой телефон и имя).

«ЗОЖ»: Друзья, мы, читая письма, знаем, что вы не любите иметь дело со сборами. Это и понятно: где взять столь большое количество разнообразных трав — для многих наших читателей проблема трудноразрешима. И тем не менее... Большинство названных трав продается в аптеках. Проверяли. Во-вторых, отсутствие одного-двух компонентов не оказывает решающего влияния на результат лечения.

Наконец, эти самые граммы... На каких весах их взвешивать — нужны аптечные. На всякий случай учтите следующее: в чайной ложке содержится: травы — 3 г, корня — 4 г, семян — 5 г. В столовой ложке всего больше в 3 раза. Цветков календулы, например, в столовой ложке — 5 г.

То есть, несмотря на некоторые сложности, очень советуем вам не только прислушаться, но и последовать советам доктора Печеневского.

КАША ИЗ ПАСТЕРНАКА

Хочу предложить проверенный рецепт тем, у кого диабет (II тип). Не отчаивайтесь, если у вас сахар 8-8,5 ммоль/л. Его можно снизить до 4,5-5,5. Для этого необходимо почистить поджелудочную железу.

Утром в любое удобное время поставьте кипятить 0,5 литра нежирного магазинного молока. Пока молоко греется, через крупную терку натрите 100 г очищенного корня пастернака. Как молоко закипело, добавьте в него кашу пастернака и кипятите еще 2-3 минуты. Завтрак готов. Каша получится сладкая, но пусть это вас не пугает. После того, как съели ее, 3-4 часа не надо ничего пить и есть. Порцию можно разделить на два приема, но в промежутках также ничего не есть и не пить.

Такой завтрак нужно готовить ежедневно в течение 6 дней, обед и ужин — по вкусу.

На всю чистку потребуются 3 л молока и 600 г очищенного корня пастернака. Чистка производится каждые 6 месяцев. Периодически сдавайте кровь на сахар.

Адрес: Восконен Альбине Восконовне, 357736 г. Кисловодск, ул. Марцинкевича, д. 73, кв. 53.

О, ЛЕДЯНАЯ ВОДА!

По профессии я учитель литературы в школе. Так получилось, что в юности подхватила ангину, и с тех пор она перешла в хроническую форму. Директор школы был очень недоволен моими частыми бюллетенями, и меня просто заставили согласиться удалить гланды.

Я уже было собралась в Свердловск, в областную больницу на операцию, но в последний момент передумала и повернула домой. Видимо, сам Бог отвел меня от этой экзекуции. А чуть позже какая-то бабуля (светлая ей память!) сказала: «Ты что, с ангиной маешься? Пей холодную воду по глоточку, по два!»

Я удивилась простоте метода, но решила попробовать. Воду пила из колонки, ледяную — по глоточку, по два... Постепенно ушла ангина. Один раз зимой как-то ходили с ребятами на гору Благодарь, потом смотрели хоккей. Я промерзла насковозь, думала: «Ну все, ангины не миновать». Но... обошлось.

А холодную воду по глоточку, по два пью до сих пор.

Адрес: Козловой Г.И., 624300 Свердловская обл., г. Кушва, ул. Школьная, д. 9.

ПРО НЕЙРОДЕРМИТ И АНГИНУ

В «ЗОЖ» № 16 (244) за 2003 год я прочитала заметку «Подсказала интуиция». Я тоже страдаю локализованным нейродермитом с 1972 года. Перечитала много книг о нетрадиционных способах лечения моего заболевания и выяснила, что хорошо помогает облепиховое масло или масло шиповника.

В те годы было трудно купить облепиховое масло, поэтому я решила мазать больные места спелой ягодой. С тех пор так и спасаюсь от зуда и жжения.

Болезнь обычно активизируется зимой, поэтому я держу ягоды облепихи в морозилке всю зиму.

Кроме того, одна жен-

щина мне показала траву, в отваре которой нужно купаться несколько раз за год, так как кожные заболевания никогда не проходят до конца. Это — полынь обыкновенная (а не горькая), или, как ее называют на Ставрополье, — чернобыльник.

Заварить траву в большой посуде, добавить в ванну и полежать в этой воде. Встав из ванной, больные места не вытирайте, пусть сами высохнут. Эти ванны помогают и людям, страдающим псориазом. Поверхность кожи очищается, зуд проходит. На зиму я сушу эту траву. Зимой тоже 2-3 раза купаюсь в ванне с добавлением этой травы, т.к. при нейродермите у меня есть сопутствующие болезни — ринит и ларингит. Если съем что-то острое, воспаляется горло. Тогда я меняю рацион: перехожу на молоко, творог, и воспаление через 2-3 дня проходит.

И еще совет из личного опыта. Не каждый может себе позволить дорогой шампунь от перхоти, поэтому я время от времени перед мытьем головы за 1-1,5 часа втираю в корни волос немного вазелина, после чего голову мою. В свое время мне хватило одной такой процедуры, и уже более 40 лет у меня нет перхоти. Но для профилактики я периодически использую этот метод. Только вазелина надо брать совсем чуть-чуть.

На случай ангины запастись отрубями. Их можно купить на рынке, где торгуют комбикормом для животных. 0,5 кг отрубей разогреть на сковороде в духовке, высыпать на тряпку, свернуть ее жгутом и прикладывать к горлу, пока отруби горячие. Я так вылечила дочку. Вечером и еще раз ночью мы сделали такое прогревание, а к утру температура спала, и через сутки моя

девочка была уже здорова. Сейчас этот рецепт перешел по наследству моим внукам.

При укусе пчелы или осы нужно срочно вынуть жало и смазать место укуса серой из уха. Жжение и боль проходят быстро и не бывает опухоли.

Адрес: Долговой Людмиле Владимировне, 369000 Карачаево-Черкесская республика, г. Черкесск, ул. Кавказская, д. 16, кв. 51.

ТУЯ ОТ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Этот рецепт от бронхиальной астмы я записала со слов медсестры, которая сама по нему лечится.

Рецепт рассчитан на один курс лечения. В 3-литровой банке соединить 2 л водки, 4 стакана меда и до верха засыпать шишками туи. Банку поставить в теплое место на 7 дней, периодически встряхивая. Прием: по 1 ст.л. 3 раза в день в течение месяца, перерыв 10 дней. Шишки туи нужно собирать в августе — сентябре. Понимаю, сейчас время уже ушло, но это — на будущее.

Один курс лечения помогает избавиться от астмы на 3-4 года. Как только заметите, что болезнь снова дает о себе знать, повторите лечение.

Адрес: Вороновой Валентине Алексеевне, 722160 Киргизия, Ала-мединский р-н, с. Лебединовка, ул. Чапаева, д. 100.

ЖЕНЕ — ГВОЗДИЧКУ, МУЖУ — БАРВИНОК

Я выписываю «ЗОЖ» уже 8-й год, с удовольствием

читаем всей семьей и кое-какими рецептами пользуемся.

В 2001 г. я написала в «ЗОЖ» письмо с рецептом от бесплодия, который помог не только нашей семье, но и, судя по откликам, многим женщинам. Поэтому пишу снова и прошу рецепт повторить.

Для женщин: 30–35 г маточной гвоздики (стебли, цветы, корешок) измельчить, залить 0,5 л водки и поставить в темное место, периодически встряхивая. Процедить и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды за 30 минут. На курс лечения надо 2–3 порции. Противопоказаний нет.

Для мужчин: 50 г барвинка измельчить и залить 0,5 л водки. Настаивать 10 дней на солнце. Периодически встряхивать. Процедить, принимать по 0,5 столовой ложки (чайная ложка) 3 раза в день за 1 час до еды. Строго соблюдать рецепт.

Маточную (полевую) гвоздику в аптеках не продают, ее можно купить только у травников.

Адрес: Дьяченко Нине Васильевне, 357110 Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Комарова, д.8/2.

ГОЛОВНУЮ БОЛЬ КАК РУКОЙ СНЯЛО

Хочу поделиться рецептом, которым в свое время меня вылечила мама. В 17 лет я страдала от сильных головных болей.

Мама брала большую кастрюлю и на 5 литров воды засыпала 1 стакан соли и кипятила. Потом переливала эту воду в таз или широкую посуду и немного остужала. Как только вода становилась терпимой температуры, я наклонялась над тазиком и лила горя-

чую воду из тазика на голову. Как вода станет остывать, нужно подлить горячей. Так я парилась минут по 20–30, потом промывала голову от соли, вытирала полотенцем и укутывала теплым пуховым платком. Процедуры я проводила на ночь и сразу ложилась спать. От головной боли я избавилась за 2–3 приема.

Адрес: Лобачевой Раисе Викторовне, 347873 Ростовская обл., г. Гуково, ул. Розы Люксембург, д. 6.

С ПОЛИПАМИ СПРАВИЛАСЬ

Я по специальности фармацевт, но всегда интересовалась травами, это у меня от моей бабушки.

Опишу два случая. Пришла в аптеку бабуля, вся в слезах. Разговорились. Оказалось, что на гастроскопии у нее обнаружили полипы прямой кишки. Врачи сказали, что операцию она не перенесет из-за возраста.

Я знала, что полипы можно лечить чистотелом.

Я посоветовала взять 1 чайную ложку сухой травы, залить стаканом воды, поставить на водяную баню и варить 20–30 минут. Остудить в течение 30 минут, процедить.

Встать на колени, влить в прямую кишку 1 стакан отвара, постоять немного, потом лечь на правый бок, потом на левый, потом лечь на спину. Сделать 10 клизм, потом 3–4 дня перерыв и снова курс лечения.

Через 6–7 месяцев бабуля пошла проверяться, и полипов у нее не обнаружили. Прожила эта больная 92 года, а тогда ей было 62 года.

Второй случай был лично со мной. У меня хронический анацидный гастрит. 10 лет назад была на гастроскопии, и обнаружили у меня полипы желудка. На-

правили к онкологу, а тот – на операцию. Я отказалась от операции и стала пить чистотел, тот же отвар. Только разница в том, что пила сначала 1 чайную ложку 3 раза за 30 минут до еды, а потом 1 столовую ложку за 30–40 минут до еды. 10 дней пила, 3–4 дня перерыв и снова 10 дней.

Так я лечилась целый год, потом пошла проверяться: полипов не оказалось. Врач сказал, что правильно сделала, что не стала делать операцию.

Больной, страдающей свищем в прямой кишке, я посоветовала купить в аптеке винилин, или бальзам Шестаковского, и свечи анестезол. Обязательно промойте раствором риванола или фурацилина прямую кишку перед тем, как вставлять свечку.

Отлейте в рюмочку бальзам, обмакните кончик свечи винилин и вставьте в прямую кишку. Сначала будет очень больно, а потом легче. Так же я вылечила больную с глубокой трещиной прямой кишки.

Адрес: Кононовой Юлии Ивановне, 141104 Московская обл., г. Щелково-4, ул. Беляева, д. 7 «а», кв. 32.

НАСТУРЦИЯ ОТ БРОНХИТА

С помощью этого рецепта я вылечила бронхит.

Для лечения берут стебли декоративного цветка настурции. Сушат на чердаке или под навесом, затем мелко режут.

Отвар делают так: 1 столовую ложку измельченных стеблей заливают стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 20 минут, процеживают, охлаждают. Доводят объем до стакана, добавив кипяченой воды. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Еще этот отвар применя-

ют при бронхах, астме, эмфиземе легких, бронхите, улучшает кровообращение, расширяет сосуды, полезен при ишемической болезни.

Адрес: Мордвиновой А.И., 656003 г. Барнаул, ул. Денисова, д. 150.

МАСЛО ИЗ ОБЛЕПИХИ БАРИО САМА

В начале семидесятых годов у меня в прямой кишке образовались полипы. Мне предложили операцию, но я отказалась.

Мама прислала мне из Сибири посылку с облепиховым маслом.

Я делала травяной отвар (травы можно брать любые, что есть под рукой), кипятила, переливала в таз и, как только можно было терпеть, садилась в таз. Как вода остынет, подливаю горячей. Так я парилась часа два, в это время можно смотреть телевизор или читать.

Потом я смазывала мизинец облепиховым маслом и вводила в прямую кишку. Смазывалась я раза три за одну процедуру и ложилась спать. Кончилось масло – исчезли и мои полипы.

Когда я переехала жить в Сибирь, одна женщина меня научила, как варить облепиховое масло.

Купить 2 килограмма облепихи, перебрать, обмыть и переложить в эмалированную кастрюлю. Ягоды залить 1,5–2 литрами подсолнечного масла. Когда масло закипит, убавьте огонь до минимума и дайте покипеть еще 4–5 часов. Масло быстро пригорает, поэтому не забывайте помешивать. Когда ягоды станут шоколадного цвета, а масло приобретет темнокрасный оттенок, выключайте, масло готово.

Горячим разливайте по

банкам. Я использовала ложку, так как через марлю неудобно.

Адрес: Бельской Людмиле Ивановне, г. Иркутск.

ПОПРОБУЙТЕ МЕДОВЫЙ МАССАЖ!

Со времени выхода моей заметки «Вера творит чудеса» («ЗОЖ» № 14 (242) за 2003 год) мне пришло 300 писем. Благодарю всех зожевцев за доброту и участие. Наш «ЗОЖ» – вестник мира, тепла и участия, светящийся любовью к простым неимущим. Многие хотят прислать мне «золотой ус», но сделать это можно лишь с отъезжающими за границу, надо только обернуть корни мокрой ваткой и целлофаном, чтобы корни не пересохли. Ищу это растение для мамы – после перенесенного инфаркта миокарда она никак не оправится.

Десять мужчин написали, что, как и я, любят разводить цветы, общение, юмор. И все-таки приятно думать, что я не один такой «белый ворон». На таких мужчинах свет и стоит. Иногда мне становится стыдно, что мы, мужчины, оказались «слабым полом» и спрятались от житейских невзгод за рюмку и юбку... Посмотрели бы эти «герои», как здесь, в Германии, мужчины моют и окна, и полы – любо-дорого смотреть! Здесь это не считают зазорным.

...В народе бытует выражение «дети ППС», то есть «по пьянке сделанные», а как результат содеянного – рождаются дети калеки и уроды. Кто с детским церебральным параличом, кто с водянкой мозга. Таких детишек лечить можно и нужно! Сначала по возможности попытаться объединиться с такими же семьями, внимательно осмотреть ребятишек, определить: в каком состоянии ручки, ножки, шейка, спинка. Подумать: поможет ли хирургическое вмешательство.

Хорошо попробовать сделать медовый массаж. Растопите на водяной бане 300 г меда, доведите до кипения и, сняв с огня, добавьте 50 г спирта, только осторожно – мед может бурно вскипеть. Остудите смесь, уложите больного на живот и растирайте (1-2 чайные ложки) по спине, коленке, локтю, плечам, до прилипания. Осторожно прижимайте ладонки к больному месту, поочередно отрывая и похлопывая (от 10 до 45 минут). Спина становится ярко-малиновой от притока крови, который через открывшиеся поры выносит много шлаков. По окончании процедуры промыть тело теплой водой и нежно обтереть сухим полотенцем. Лежать 20 – 30 минут. Курс – десять дней, а затем 10 дней перерыв.

И еще два рецепта. Седалищный нерв можно успокоить тем, что по ходу нерва «вычислить» особо болевые точки путем надавливания. Ручкой (спичкой, шпилькой) отыскать болевые точки, отметить их и поставить на эти места медицинские банки. Себя я вылечил тем, что подкладывал ладони под ягодицы и крепко прижимал их к шейке бедра, лежал на аппликаторе Кузнецова, делал медовый массаж.

От бессонницы поможет прогулка перед сном, на ночь – стакан теплого молока с большой ложкой меда, а под голову – подушечка с сухими шишками хмеля вперемешку со свежим сеном.

Эвальд Штефан.
Германия.

Адрес: Stefan Evald, Deutschland, Schonauerstr – 27, 79674, Todtnau.

ЖИВИТЕ БЕЗ НАСМОРКА

Очень хочется быть в одном строю с трехмиллионной армией зожевцев, в основе своей дружной, оптимистичной, жизнелюбивой.

Примите меня, если можно, в свои ряды, а в качестве «вступительного взноса» предлагаю совсем простой совет от насморка.

В свое время академик Зелинский говаривал: ничто так не сокращает нашу жизнь, как три несерьезные на первый взгляд причины – насморк, ожирение и больные зубы. Так что, если вы простудились и началось «активное таяние снега» из носа, ложитесь спать, повязав на голову пуховый платок. Если наутро дыхание через нос не наладится, процедуру повторите. Уверяю, этого будет достаточно, испытано на множестве родных и знакомых.

«Доктор «ЗОЖ», как я называю вестник, моя любимая газета. Я пенсионерка, на пенсию, конечно, можно жить, но... не целый месяц. Поэтому очень кстати бывают советы, как излечиться без особых затрат.

Хочу быть с вами.

Адрес: Березовской Кларе Михайловне, 620130 Екатеринбург, а/я 114.

КЕРОСИНОВАЯ ПАНАЦЕЯ

Вот уже 44 года на пенсии и за все это время ни разу не болел. Стараюсь следить за своим здоровьем, поэтому раз в неделю – голодание, ежедневно по утрам – зарядка, регулярно – езда на велосипеде, на лыжах и коньках, купание до глубокой осени и обливание водой в зимнюю пору. Примерно с 45 лет начал собирать рецепты лекарственных трав. В своей коллекции обнаружил выписку из газеты, в которой рассказывалось об оригинальных методах врачевания польской целительницы. Мне кажется, это будет интересно всем зожевцам.

Почти всегда против любых недугов, касаются они

почек, печени, кишечника, желудка, сердца или крови, польский эскулап использует авиационный керосин, будь то сахарный диабет, паралич, астма или еще что-то. Противопоказаний по его приему нет. Правда, не все люди хорошо переносят керосин. Таким пациентам рекомендуется употреблять по 15 капель с куском сахара или по 5-10 капель с кипяченой водой 2-3 раза в день через 2 часа после еды.

При болезнях крови и язвах желудка дозировка другая – ежедневно натошак в течение недели по чайной ложке, затем следует двухмесячный перерыв и продолжение ежедневного курса на 4 недели уже по столовой ложке.

При раке желудка керосин надо принимать по столовой ложке ежедневно в течение 6 недель. По чайной ложке пьют в случае заражения крови 5-10 дней, при опухоли груди и сахарном диабете – 4 недели, при детском параличе – до излечения. Керосин глотают натошак, запивая подсолнечным или облепиховым маслом (половины чайной ложки для смазки горла и кишечника достаточно).

Еще хочу привести рецепт рисовой браги от остеохондроза, которым пользуются в Китае и Японии. Трехлитровую банку с 700 г сахара и 300 г риса заливают водой, закрывают и оставляют бродить в течение месяца. Затем процеживают и принимают по 100 мл ежедневно.

Адрес: Сорокину Евгению Александровичу, Удмуртия, Ур. Камбарский р-н, с. Балаки, ул. Ленина, д. 114.

О ТЕРНОВНИКЕ, СОКАХ И ОВСЯНОМ НАСТОЕ

Дикий терновник помог мне сделать открытие. Переехав из Сибири на юг, мы радовались солнцу и теплу. Купили домик, завели стадо.

Отдавать животных пастуху пожалели. Я решила сама выгуливать 15 своих подопечных. Брала с собой 2 л тернового компота без сахара и ежедневно выпивала, пока пасла стадо.

Однажды, спустя месяц, мне стало что-то не по себе, и я осталась дома лежать. А оправлялась по-маленькому на ведро. Каково же было мое удивление, когда я хотела вылить мочу. Дно ведра на целый палец устилал белый песок. Значит, сок терна оказался прекрасным растворителем камней в почках и мочевом пузыре! А мы ищем дорогие лекарства, соглашаемся на операцию...

Одна моя знакомая подарила мне росток радиолы розовой. Я удивилась: почему розовой? Цветы-то у нее желтые. Оказалось, что спиртовая настойка из нее розовая. А сок листьев, как рассказала знакомая, помогает вывести коричневое пятно на виске у мужа, которого очень нервировало подобное украшение. У моего брата на темени тоже было такое растущее пятно. Врачи запрещали его трогать, но я все же взялась смазывать пораженное место зеленкой, соком лука и чистотела. Эта гадость стала сохнуть и исчезать, осталась лишь впадинка. Не знаю, может быть, врачи не распознали какой-то грибок, который разъедал кость? А от неприятной напасти брата я все же избавила.

А вот другой случай. У соседки лицо покрывала красная корка — что-то вроде маски. В течение полутора месяцев она пила натошак утром и вечером кислый. Настой овсяного киселя (невареного!). В результате лицо очистилось. Заграничные пищевые добавки не понадобились.

Велика сила естественных природных средств!

Адрес: Анастасии Алексеевой, 400005 Волгоград-7, ул. Гвардейская, 19-27.

ПРО СМЕСЬ ШЕВЧЕНКО, ШИШКИ И ДОМ В ДУБАСОВО

Спасибо Николаю Шевченко. С помощью его смеси у меня «расплавилась» камни в желчном пузыре. Это длинная история. Еще в 1966 г. я мучилась каждодневно с приступами. Лежала в Харьковской больнице, где мне предложили удалить желчный пузырь. Я отказалась. Пила травы. Потом попала в больницу в 1991 г., когда приехала к сыну-военнослужащему в Улан-Удэ. Неотложка была в 40 км от сопки, где мы жили. Натерпелась. Там даже лечить не стали, поскольку я опять отказывалась от операции.

А через пять лет сильнейший приступ меня настиг в Королеве. УЗИ показало, что желчный пузырь битком набит камнями. Лечили, снова предлагали убрать пузырь, я не согласилась. Как-то соседка дала почитать вестник, и я тут же выписала «ЗОЖ».

Начала пить смесь Шевченко. Через год сделала УЗИ. Спросила врача, много ли камней, а он ответил, что всего несколько штук плавают. Я так обрадовалась. И теперь хочу сказать большое спасибо Николаю Шевченко и газете. Но у меня еще одна просьба помочь.

Шишки на ногах. Из-за подагры и полиартрита у меня деформировались пальцы на ногах, и около большого пальца растет шишка. Она не болит, но обувь подобрать стало очень трудно. Может, кто-то из зожевцев знает, как вывести эту пакость?

В газете часто печатаются письма, в которых читателей — приверженцев здорового образа жизни призывают объединяться. В Пензенской области в селе Дубасово недорого прода-

ется дом. Кругом там леса, речка, богатое разнотравье. Когда-то там жила княгиня, у которой мой дед был пчеловодом. За большим огородом — царство растений. Каких только там трав нет — бессмертник, чистотел, тысячелистник, в лесу — душица, зверобой, на кочках — валериана, аир болотный и множество других. Я уже сагитировала несколько человек, может, еще найдутся желающие туда поехать?

Адрес: Лужиной Вере Петровне, 141074 Московская обл., г. Королев, ул. Пионерская, 20-25.

ПО СОВЕТУ ВРАЧА ЛИВАНОВОЙ

В «ЗОЖ» № 16 за 2003 г. прочитала письмо Маргариты Константиновны Авдеевой с просьбой о помощи по поводу острого холецистита.

Посылаю рецепт состава, которым в 50-х годах буквально вытащила из могилы нашу маму замечательный врач-терапевт Людмила Ивановна Ливанова.

Уже 7 лет, как нет мамы, умерла она, когда ей было почти 80, но не от заболевания печени и желчного пузыря.

Приступы у мамы были страшные. Ее полуживую почти каждый месяц увозила в больницу «скорая». Мама теряла сознание, ногти на руках синели. Во вре-

мя очередного пребывания в больнице мама познакомилась с Людмилой Ивановной. После того, как ее выписали, Людмила Ивановна посоветовала маме приготовить состав и пить его. По 0,5 л свежесжатого сока: моркови, красной свеклы, черной редьки, алоэ не моложе 3 лет плюс 0,5 л меда и водки.

Все слить в одну 3-литровую банку, хорошо перемешать, закрыть капроновой крышкой, обвязать полиэтиленом и закопать в землю на 14 дней. Глубина не менее высоты банки, можно на уровне крышки.

Затем готовый состав извлечь из земли, поставить в темное прохладное место (можно разлить по бутылкам), принимать по столовой ложке за 30 мин. до еды. Результат увидите: застойная желчь в виде слизистых лент будет выходить во время дефекации. Выпить нужно весь состав. Мама пропала курс. Диету она не соблюдала. Но не ела жирного, жареного, острого и не пила спиртного. Если чего-то очень хотелось, могла себе позволить в ограниченном количестве.

На следующую осень мама повторила курс и поделилась с нами, со мной и с братом. Мы пили с удовольствием — состав приятный на вкус. Но у нас он вызывал только послабление кишечника.

Адрес: Кокаревой Зинаиде Михайловне, 453350 РБ г. Кумертау, ул. 60 лет БССР, д. 13, кв. 38.

КНИГИ & ВИДЕО- почтой 129323 Москва, а/я 1

Более 1000 наименований по темам:

- ☐ Самооздоровление, йога, цигун, эзотерика, психология, религии.
- ☐ Боевые и силовые единоборства.

Для получения бесплатных каталогов вышлите нам этот текст, отметив, какие каталоги Вы хотите получить + обязательно вложите напечатанные 1 или 2 конверта.

www.bookmail.ru
www@bookmail.ru

У тети опущение влагалища, операцию делать нельзя. Может быть, кто-то подскажет, что можно предпринять?

Адрес: Мишиной А.С., 242702 Брянская обл., г. Жуковка, ул. Заводская, д. 8.

Брату 26 лет, год назад ему удалили межпозвоночную грыжу. Сейчас грыжа появилась снова, предстоит операция. Поделитесь опытом, кто прошел через это.

Адрес: Ронис Наталья Юрьевна, 628601 Тюменская обл., г. Нижневартовск, ул. Зырянова, д. 69.

Мне 52 года, последний год страдаю тяжелой бессонницей. Отзовитесь, кто знает, что можно предпринять.

Адрес: Козаченко Валерию Дмитриевичу, 347000 Ростовская обл., г.Белая Калитва, ул. Машиностроителей, д. 18, кв. 613.

Сыну 20 лет, страдает болезнью Бехтерева. Отзовитесь, кто сумел найти в себе силы и преодолел болезнь.

Адрес: Внучковой Надежде Валентиновне (для Максима), 123423 г. Москва, ул. Мневники, д. 13, корп.1, кв. 146.

Подскажите, как лечить кандидоз (микоз) стоп. Мучаюсь уже 2 года, болезнь развилась после родов.

Адрес: Востриковой Анне Анатольевне, 443022 г.Самара, ул. 22 Партсъезда, д.8, кв. 95.

Мне 15 лет. Прошу поделиться опытом, кто вылечил косоглазие. Я принимал капли и витамины, но безрезультатно.

Адрес: Степанову Д., Чувашская респ., Канашский р-н, с. Шихазаны, д. 6, кв. 11.

Дочке 4 года, диагноз: холязион, гнойничковые об-

разования внутри века. Делали операцию, но холязион появился снова. Подскажите, как вылечить?

Адрес: Миколиной Ирине Сергеевне, 680033 г. Хабаровск, ул. Чайковского, д. 12.

Сыну 4 года, у него хронический тонзиллит. Миндалины постоянно увеличены. Лечение не помогло, подскажите народные средства.

Адрес: Михалевым, 457100 Челябинская обл., г. Троицк, ул. Гагарина, д. 28, кв. 34.

У меня случился инсульт, парализовало левую сторону. Ногу уже ампутировали, помогите спасти руку!

Адрес: Микрюкову А.П., 623950 Свердловская обл., г. Тавда, ул. Ленина, д. 46, кв. 61.

Мужу 63 года, у него сужение сосудов головного мозга, мучается головными болями. Поделитесь опытом, как помочь человеку?

Адрес: Пономаревой А.Н., 423802 Татарстан, г.Набережные Челны, пр. М.Джалиля, д.66, кв.2, а/я 250.

Сыну 17 лет, 4 года страдает хроническим остеомиелитом левой пяточной кости в свищевой форме. Перенес 6 операций, но болезнь не уходит. Прошу откликнуться тех, кто может помочь советом.

Адрес: Петровой Т.Н., 417000 Казахстан, г. Уральск, до востребования.

Сыну 3 года. Страдает обструктивным бронхитом, бронхоспазмами. Откликнитесь, кому удалось победить недуг.

Адрес: Ежеловой Маргарите Геннадьевне, Калужская обл., г.Обнинск, пр. Маркса, д.102, кв.117.

Я перенесла операцию по удалению злокачественной опухоли левой доли щитовидной железы. Как поддержать организм и лечиться дальше? Отзовитесь!

Адрес: Тумашовой Д.А., Бурятия, пос. Южлаг, ул. Нижнеангарская, д. 23.

Дочери 2 года, диагноз: тугоухость 4-й ст. и ПЭП. Подскажите, что нам предпринять?

Адрес: Борсук Н.В., Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Водопроводная, д. 190.

У меня диагноз: спазмы сосудов ног, из-за этого сильно мерзнут ступни. Может быть, кто-то знает способ избавиться от этой болезни?

Адрес: Антонову А.В., 681013 Хабаровский край, г.Комсомольск-на-Амуре, ул. Севастопольская, д. 48, кв. 4.

Я страдаю системной склеродермией, болезнью Рейно и фиброзом легких. Подскажите народные способы лечения!

Адрес: Шестаковой Людмиле Викторовне, 392003 г.Тамбов, ул. Рылеева, д.55, кв. 255.

Диагноз: коксартроз тазобедренного сустава. Предлагают операцию. Откликнитесь, кто успешно прооперировался или подскажите нетрадиционные способы лечения.

Адрес 1: Шипиловой Надежде Ильиничне, 127543 г.Москва, ул. Лескова, д.19, кв. 36.

Адрес 2: Сошниковой Екатерине Сергеевне, 117208 Москва, Сумской пр-д, д.3, корп.2, кв. 81.

Мне 76 лет, страдаю воспалением седалищного нерва. Помогите советом.

Адрес: Соболевой

Ф.В., 141300 Московская обл., г.Сергиев Посад, пер. Новый, д. 4, кв.32.

Подскажите способ лечения гемангиомы тела позвоночника.

Адрес: Ковалевой Анне Николаевне, 119620 Москва, ул. Богданова, д. 48, корп. 1, кв. 45.

Отзовитесь, кто успешно лечится от рассеянного склероза, поделитесь опытом.

Адрес 1: Забродиной Александре Николаевне, 152914 Ярославская обл., г. Рыбинск, бульвар 200-летия, д. 6, кв. 65.

Адрес 2: Пшеничниковой Елене, 640037 г.Курган, Керамзитный, д. 2, кв. 37.

Адрес 3: Кучеренко Н.В., 455045 Челябинская обл., г.Магнитогорск, пр. Ленина, д. 146, кв. 3.

Мужу 53 года. У него гипертония 2-й ст., сильные головные боли. Подскажите народные средства, на лекарства у него аллергия.

Адрес: Клюкиной Татьяне Николаевне, 625034 г.Тюмень, ул. Домостроителей, д. 12 «а», кв. 114.

Мне 23 года, у меня редкий диагноз: миастения. Отзовитесь, кто знает любые способы лечения.

Адрес: Медведевой Е.А. 309210 Белгородская обл., г.Короча, ул. Карла Маркса, д. 63.

Помогите советом, как вылечить холязион. Сделали 3 операции, но все безрезультатно. Девушке 19 лет.

Адрес: Беляевой Елене Афанасьевне, 614030 г.Пермь-30, а/я 5082.

Мужу 55 лет, страдает дистрофией сетчатки глаз. Болезнь прогрессирует. Подскажите, как можно помочь?

Адрес: Жигулиной С.А. 664020 г.Иркутск, ул. Мира, д. 118, кв. 42.

Мне никогда и ничто в жизни само не шло в руки. Все давалось в борьбе, с трудом. Застенчивая по характеру, по знаку зодиака — Овен, всегда старалась в учебе быть первой, в работе — лучшей, а иначе было стыдно.

И вот сейчас, достигнув зрелого возраста, испытав горечь падений и радость покорения определенных вершин, я вдруг, вернее — внезапно, ударились о препятствие и... приземлилась.

Заболела мама, она прикована к постели. Теперь привыкаю адаптироваться в пространстве между стенами и потолком. Раньше я часто выступала со стихами перед школьниками, студентами, в библиотеках и Домах культуры. Сейчас я не имею возможности куда-

О рецептах можно писать много, проведя эксперименты на себе и близких. Главное — среди них находишь полезное для себя, и все они значительно дешевле обходятся, чем аптечные препараты.

Что я из любимой газеты взяла самое важное для себя, что стало как бы правилом моей жизни? Это время от времени — очищение организма от шлаков и солей. Неплохо недельки 2-3 попитаться замоченным с вечера и утром четырежды проваренным рисом — облегчение суставам. Один раз в недельку поголодать и вообще стараться не переедать. Овощи и фрукты — само собой. Но нельзя отказываться и от рыбы (омега-3), и

щения себя в обществе. Я, например, не позволяю желудку превалировать над душой.

Для человека немаловажную, а, возможно, первостепенную роль играет духовное богатство. Можно стерпеть голод и холод, но когда человек теряет духовные ценности, он становится отбросом общества.

Поэтому говорю всем и всегда: живите с любовью в душе и сердце к родным и близким людям, делитесь чувством радости с окружающими и сумейте вовремя протянуть руку помощи.

В борьбе за жизнь нужно уметь проявить терпение и мужество, сохранить духовное начало, не озло-

Как прежде, люблю я закаты

то выйти больше чем на 1-1,5 часа из дома.

У меня рядом с книгами любимых поэтов находится и настольная газета — «ЗОЖ». Приходят ко мне подружки и друзья, звонят по телефону и время от времени жалуются на свои «болячки». А «ЗОЖ» — вот он! Под рукой. Начинаем листать, искать подходящие рецепты. Теперь почти все мои знакомые уже стали подписчиками вестника «ЗОЖ».

Во многих вопросах «ЗОЖ» — помощник. Так как пошаливает сердце, поначалу приглянулся рецепт из двух составляющих. Ежедневно 3 раза в день принимаю настойку боярышника, правда, перед сном добавляю еще по 2 капли пустырника и валерианы, и аритмия донимает реже, а неприятные ощущения в области груди уходят.

Почему-то мне подходят рецепты не из очень приятных. Прочитала, что фракция АСД-2 при артрозах восстанавливает хрящевую ткань, и давай лечиться. С вечера — очищение кишечника, утром — несоленый рис, через 4 часа — фракция АСД-2. Облегчение в суставах получила значительное. Похудела. Но повторить лечение не решилась. Три года подряд делала инъекции свежим яйцом себе и членам своей семьи — здорово! Иммунитет укрепляется. Уже три года — без ОРЗ и насморка.

Правда, эти инъекции не так уж и безобидны. Надо обязательно делать пробу на чувствительность. Четыре члена моей семьи прекрасно переносили уколы, а у пятого... температура под 40°.

Настойка цветов одуванчика вместе с цветами сирени нравится: растирание ног этим составом снимает в них боль и тяжесть.

можно 1-2 раза в неделю съесть кусочек нежирного мяса. Хлеб с отрубями, мед вместо сахара. А утром зарядка и холодный душ или лучше — ведро холодной воды вылить на себя.

Что же! С лечением и едой все понятно. Получается, что «ЗОЖ» еще и дисциплинирует нас и даже прививает чувство уважения к самому себе.

В связи с болезнью мамы как-то сразу нарушился, сбился обычный ритм моей жизни. Но я не позволяю себе упасть духом. У меня есть любимое дело — мои стихи. Готова написать пятой книги с романтическим названием «Встречный ветер». Много ночей отдано этой книге стихов, и много любви и душевного тепла вложила я в нее. Но спонсора для издания «Встречного ветра» я пока найти не могу. Ну, да ладно о себе...

Советую каждому найти себе дело по душе и чаще общаться с природой. Только с ней человек чувствует себе комфортно.

А теперь мне хочется сказать несколько слов о моем любимом Уссурийске с его рекой Раздельной.

Как живется нам, уссурийцам, в этом славном городе? Тяжело. Задавили нас постоянным повышением платежей за квартиру и коммунальные услуги. Особенно тяжело пенсионерам и детям.

Но все же, если сравнивать нашу жизнь с началом 90-х годов, некоторое улучшение чувствуется: сейчас можно позволить себе купить что-то вкусненькое на обед, приобрести что-то из одежды. А раньше только и думал о том, чтобы как-то хоть на крупнее дотянуть до пенсии.

Тут еще многое зависит от характера, от личности человека, от ощу-

биться, а нести свет любви и доброты людям. Я не ошибусь, если скажу, что «ЗОЖ» как раз и учит нас всему этому. Ведь «ЗОЖ» делаем мы сами, приводя в вестнике примеры этого самого мужества.

Зожевцы — это огромная дружная семья. В ней замечательные люди, которые помогают друг другу выстоять в трудной жизни. Значит, выстоит и наша Россия.

*Я смотрю на закат знойно-рыжий,
Будто гривы залетных коней
Разметались по небу. И ближе
Стал мне край золотых тополей.*

*Промелькнули года незаметно.
Я теперь приутихла душой,
А когда-то унять было тщетно
Мой характер, мой пыл огневой.*

*Но, как прежде, люблю я закаты —
Пусть в них сказочно-яркий обман!
И речные влекут перекаты,
Где резвится проворный гальян.*

*На Раздольной, где берег песчаный,
Сердцу мил смех и визг малышей...
Ах ты, край мой
волшебных желаний!
Ты мне щедростью дорог своей.*

*Жаль, страну не шутя заштормило,
С ног на голову все встало вдруг.
Устоять бы... Дай Бог силы,
Чтоб достойно пройти жизни круг!*

Адрес: Исаковой Нине Ивановне, 692526 г. Уссурийск, Приморский край, пр. Блюхера, д. 20, кв. 12.

НЕГРОМКАЯ МУЗЫКА САДА

А в осеннем саду чей-то плач,
Листья мертвые, как на покосе.
И меня так судьба, как палач,
Опрокинет и имя не спросит.
Ах, ты сад,

недозревший мой сад,
Жизнь тебя

слишком рано качнула.

Хорошо б оглянуться назад,
Где нацелено юности дуло.

Чтобы слово, пропетое мной,
Не окутала жизнь паутиной.

Жизни миг, не уйди стороной,
А явись на бумаге живинкой.

Я порою живу, как в бреду,
Но не хочется

мыслить прощально.

Пусть в моем

отшумевшем саду

Чья-то память

вспорхнет беспечно,

Чья-то тихо созреет душа...

Ну, а что еще в жизни мне надо?

И любимой шаги прошуршат
Под негромкую музыку сада.

Станислав Ендовцев,
Ростовская обл., п. Майский.

РЯБИНОВЫЕ ГРОЗДИ

Лето катилось в осень.
Осень смеялась грустно.

Лето скудело быстро.

Осень была так грузна.

Яблочный запах всюду.

Гроздья горят рябины.

Бусы надел шиповник

Алые, как рубины.

Дымка костров повисла,

Горечью пахнет воздух.

Ржавчина съела траву.

Листьев по саду ворох.

Скоро ослепнут дачи –

Ставни закроют очи.

Небо дождем заплачет.

Дни станут все короче.

Якунина Светлана.

mailto: Svetiline@mail.ru

«ПРИМОЧКИ» – «ЗАМОРОЧКИ»

Самый сложный механизм –
человеческий организм.

Настойки и травки – лучшие добавки.

Хвори процветают, если их поощряют.

Здоровый человек – исключение,
не тратит денег на лечение.

Доброе слово и почти здорова.

Осиная талия – разумное питание.

Жизнь – бесконечна,
стремление к здоровью вечно.

Счастье на свете – здоровые дети.

Без всякого спора,
движение – опора здоровью.

Для болезни мышеловка
оптимистическая уловка.

Адрес: Кольцовой Зое Михайловне,
105066 г. Москва, Токмаков пер., д.
10, кв. 24.

Где-то за теплыми зорями и короткими ночами осталось лето. Лето, заполненное суетой, заботами, весельем и отдыхом. Об этом говорят уже зябкие ночи и густая роса на траве, и заметно полинявшее небо. Солнце, выдав огромную норму жары, становится все скупее. Над разнотравьем уже не кружатся нарядные бабочки. Да и птицы уже не поют, как летом, они заняты заботами о перелете. Вспоминаются несколько строчек из собственного сочинения.

Дождями осень землю
омывает,

Смывая лета
праздничные дни,

Окончились гастролы,
птички стаи

Готовятся к отлету
до зимы...

А какой урожайный год нынче на рябину! Едва ли есть другая такая ягода, которая бы так влияла на жизнь наших лесов. Давно известно, что чем больше рябины, тем больше птиц, а значит, меньше вредителей и здоровье лесам обеспечено. Да и для нас, людей, рябина – это целая кладовая витаминов. А какая она становится вкусная после первых заморозков:

Наливается соком рябина,

А морозец ей вкус придает.

Ветер листьев ведет хороводы,

Бьет дождей барабанная дробь...

Мне милее и ближе сердцу осен-

няя пора. Не люблю шумную суету, а к осени все постепенно успокаивается. Люди, трудившиеся в садах-огородах, запасы сделали. Зверьки, птицы к зиме приготовились. И норки утеплили, и припасы есть. Деревья, травы энергией, соком зарядились и могут спокойно отдыхать, отшумев пышными кронами и подарив всем свое цветение. И теперь осень, как мудрая, зрелая женщина, со светлой грустью и нежной задумчивостью наводит свои порядки после летнего бала.

ДОЖДАМИ ОСЕНЬ ЗЕМЛЮ ОМЫВАЕТ

Но больше всего меня радует осенний лес – это просто здравница!!!

Свежий, крепкий воздух. Загадочная тишина, легкий шелест опавшей листвы, прозрачная, не испаряющаяся долго роса, в тюлевых занавесках паутины. Ядреные белые грузди, желтоватые коричневые опята на тоненьких ножках расположились дружной семьей на пенечках...

Забываешь, что существует шумный мир со своими дразнами и проблемами. Обновляется душа, истощенное трудностями и болезнями тело наливается энергией. И снова рвешься

жить, творить, любить и верить. На прогулке у меня родились такие стихи:
Осенний лес задумчиво стоит,
Склонили головы

увядшие травинки.

Не слышно пенья

перелетных птиц,
Пришла и здесь пора затишья.

Грибами пахнет, мохом и смолой,
И ярче стали щечки у рябинки,
А как красив орех в чехле резном
И на ветвях одеты паутины.

Я отдыхаю телом и душой,
Когда бываю в этом чудном

царстве,

И ветер стелет листьями

ковер,

И дремлют деревья в

цветном убранстве.

Милые мои, общайтесь больше с природой и со всеми нами через нашу любимую газету «ЗОЖ». Сколько лет дружу, настолько все больше и больше прикипаю к ней душой. Сейчас все заботы позади, и нужно вспомнить о старом и верном друге, помогающем в трудные времена нашей жизни. Я больше чем уверена – всем нам тяжело без советов, общения, любви. А ведь все это идет к нам таким простым путем – через газету «ЗОЖ».

Адрес: Овчинниковой Татьяне
Юрьевне, 427974 Удмуртия, г. Сарапул, ул. Азина, д. 41 «а».

ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ГЛАЗ

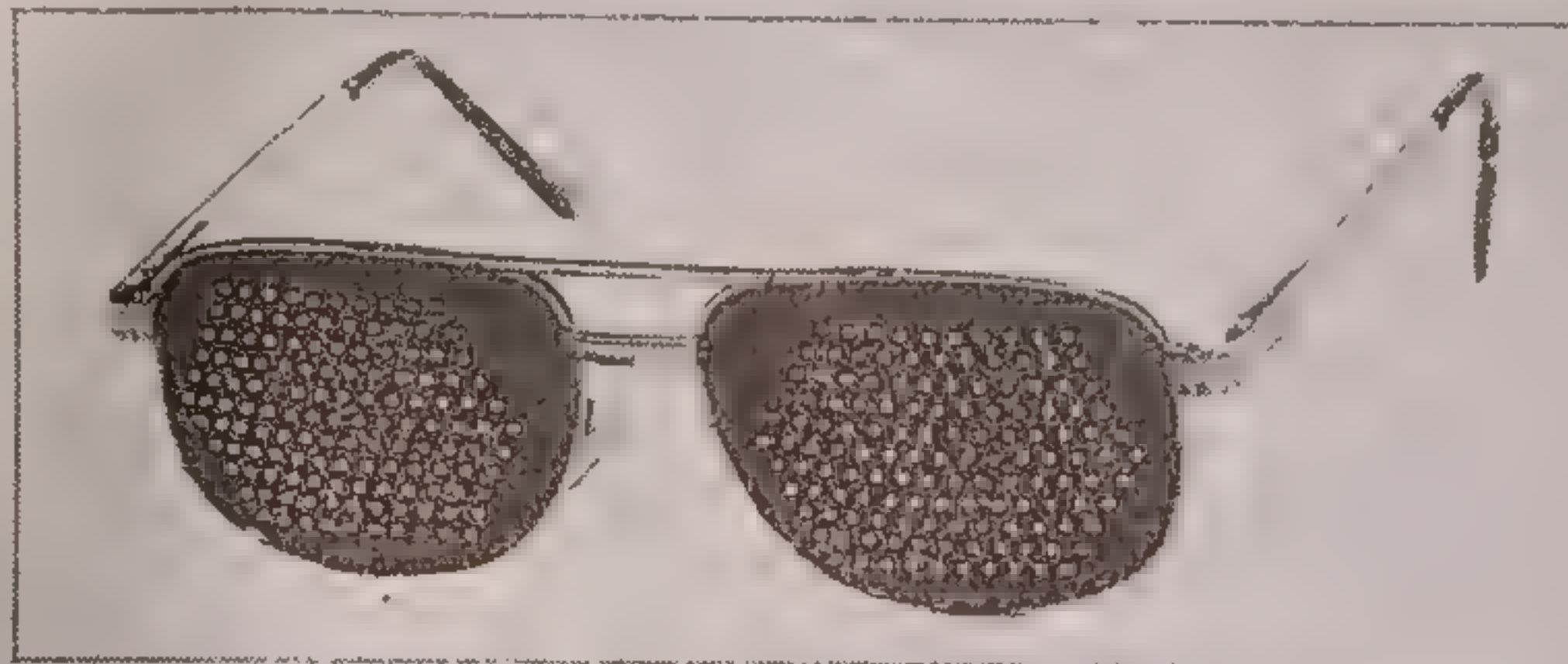
Сегодня, при нашем бешеном ритме жизни, в век сплошной и всеобщей компьютеризации, нагрузки на глаза все более возрастают. Рези и жжение в глазах, головная боль и снижение четкости зрительного восприятия – в той или иной степени это знакомо практически любому. Однако появления всех этих неприятностей можно избежать, если мышцы глаза будут подготовлены к большим нагрузкам. Их, как и любой наш орган, можно и необходимо тренировать! С другой стороны, уставшие глаза требуют отдыха, а значит, мышцы – расслабления. Возникает вопрос: как же осуществляется эта «физкультура для глаз»? Оказывается, и в том, и в другом случае хорошо помогает специальный тренажер для глаз – безлинзовые очки-тренажеры «СУПЕР-ВИЖН», т.е. очки, в которых нет обычных стекол. Вместо них – непрозрачные пластиковые пластины с рядами мелких отверстий.

Кто-то подумает: неужели эти очки помогают при проблемах со зрением? Лучший ответ – буквально гора писем, пришедших от обладателей или желающих обладать такими чудо-очками. Вот, например, письмо из Калининградской области от Елены Богуш: «...с детства страдаю близорукостью и астигматизмом. В Москве делала три операции на каждый глаз, но зрение упало опять. Пробовала линзы. Сейчас хожу в очках. В по-

езде познакомилась с семьей, у которой 10-летний мальчик читал в ваших очках. Я надела их, попробовала читать и удивилась, без стекол смогла четко увидеть буквы через дырочки ваших очков. То есть эти очки помогут, как я поняла, снять нагрузку с глаз при чтении, а это немаловажно...» Как показывает практика, применение очков «СУПЕР-ВИЖН» ведет к снижению, а то и избавлению от близорукости, дальнозоркости, астигматизма и других дефектов зрения! Правда, это возможно лишь при условии регулярных тренировок. Для того, чтобы ощутить эффект, доста-

тренажеров достигается быстрее и носит более стойкий характер. И отрывок из следующего письма – лучшее тому подтверждение. «За ваше изобретение «очки-тренажер» большое вам спасибо, у моего сына улучшилось зрение, прошли косоглазие и близорукость. Когда мы пришли на прием после ваших очков, врач нам не поверил, что за какой-то месяц произошли такие изменения. С уважением к вам Соловьева Инна Александровна и мой сын Денис, 8 лет».

Зрение может ухудшаться в любом возрасте и по самым разным причинам.



точно носить очки 30-50 минут в день – и через какое-то время наступает улучшение зрения. Как это произошло, например, у студентки из Казани Анны Сидоровой: «...недавно выписали «дырчатые» очки... Перемену своего зрения (без очков на носу) заметила совершенно случайно: прочитала какую-то рекламу, когда ехала по своему обычному маршруту в институт. Раньше я эту рекламу пропускала мимо, так как не видела того, что в ней написано...»

Нередки случаи, когда очки «СУПЕР-ВИЖН» приобретаются для одного члена семьи, а другой, попробовав поносить их некоторое время, обнаруживает заметный эффект и у себя. Что неудивительно – ведь очки универсальны: подходят при любом количестве единиц (плюс, минус), любом межцентровом расстоянии, помогают взрослым и детям.

Кстати, у детей эффект при использовании очков-

Но и при нормальном зрении необходимо давать глазам отдых, чтобы восстановить функции. Особенно это касается тех, чья профессия предполагает повышенную зрительную нагрузку. «Вообще-то зрение у меня нормальное, – пишет бухгалтер из Иванова, – но весь рабочий день я провожу у компьютера. Поэтому слезящиеся, покрасневшие к концу рабочего дня глаза – это для меня привычное дело. Что с этим делать, я не знала, пока подруга не посоветовала купить очки «СУПЕР-ВИЖН». Я одевала их периодически во время работы, а потом и дома, когда смотрела телевизор. Сейчас я и не вспоминаю про свои проблемы с глазами».

Проблема многих людей пожилого возраста – прогрессирующая катаракта либо недуг еще более страшный – глаукома. Между тем важнейшая функция очков «СУПЕР-ВИЖН» состоит еще и в том, что они помогают приостановить

Ш Б
М Н К
Ы М Б Ш
Б Ы Н К М
И Н Ш М К
И Ш Ы И К Б
Ш И Н Б К Ы
К И Ш М Ы Б И

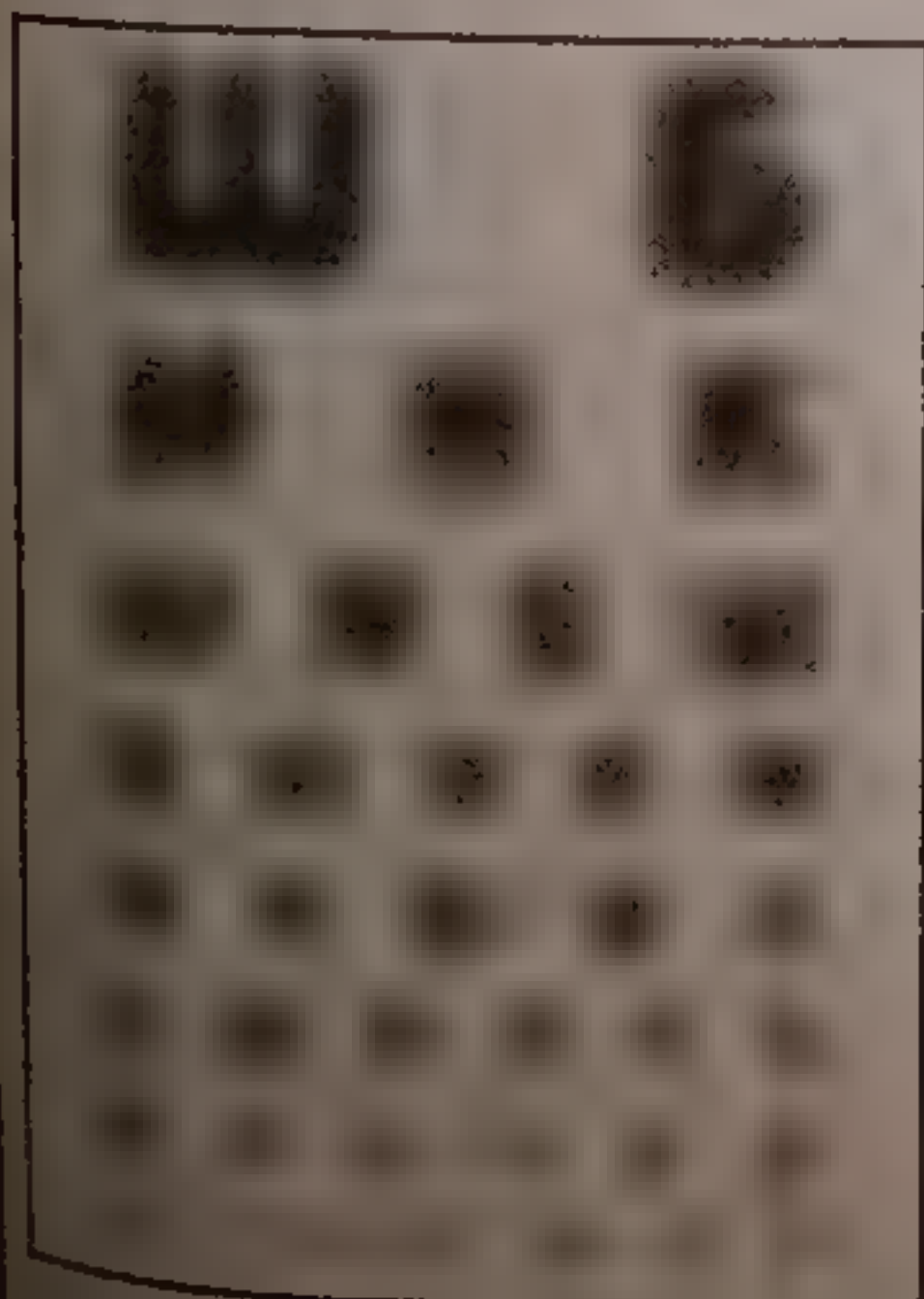
Через 5-6 месяцев тренировок

развитие катаракты и облегчить ее переносимость, а также восстановить зрение после операции. Из письма Е.Н.Модыка из Нижегородской области: «У моей мамы катаракта правого глаза, не видела даже света электролампочки. За три месяца ношения очков видит она этим глазом почти все: силуэты, цветы, узоры на ковре».

Напоследок еще одна цитата, из письма пенсионера, ветерана труда В.Г.Григорьева со Смоленщины. «Зрение – это бесценный дар природы, и притом такой нежный». И как же важно правильно распорядиться этим даром, сохранив его на долгие-долгие годы!

Заказать очки «Супер-Вижн» можно в компании «Доктор Вижн» по цене **450 руб.+8%** почтовый сбор. Оплата при получении заказа. Прилагается подробная инструкция с копией сертификата и контрольная таблица. **Адрес компании: 150014 г. Ярославль, а/я «Доктор Вижн». Заказы и справки по тел. (0852) 720-832. Интернет-магазин: www.supervision.ru.**

Будьте внимательны! Компания «Доктор Вижн» является владельцем товарного знака «Супер-Вижн» и гарантирует качество очков, приобретенных только в компании «Доктор Вижн».



До использования очков

Сертификат Минздрава РФ от 26.07.00 г. № 0.99.02.440.П.10585.07.0
ТМ – регистрируемый товарный знак. Решение Федерального института
промышленной собственности № 2001727915/71(927833) от 09.10.2001 г.

«ДЮНА» ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ

Мам с женой по 76 лет. Все болит, а жить хочется. Посоветуйте недорогой и эффективный аппарат для лечения самых разных заболеваний. Слышал, что такие есть. А.Н.Кузнецов, Москва.

Да, есть «Дюна-Т», широко применяющаяся в стране и за рубежом. лечит более 100 самых разных заболеваний. Как и все приборы квантовой медицины, она активизирует организм на клеточном уровне, и он сам справляется с недугами. Красные и инфракрасные лучи «Дюны», проникая в глубь ткани, лечат все кожные заболевания, артриты, артрозы, остеохондроз, астму, гипертонию, невралгию, ожоги, ушибы, лишай, псориаз, отиты, гаймориты, прекрасно снимают боль, лечат простуду, прыщи и угри, но особенно суставы.

«Дюна» имеет сертификат Минздрава, медаль международной выставки, диплом «100 лучших товаров России». Цена: 1200 руб. Читателям «ЗОЖ» скидка 100 руб. Медцентры «Дюны»: Москва, ул. 1905 года, дом 10 («Трансагентство»), Ленинский пр-т, д. 45 («Трансагентство» — класс 27). Тел.(095) 559-49-15, 137-60-01, 259-55-90. Доставка по Москве — 100 руб. Высылаем наложенным платежом. Пересылка — бесплатно. Заявки направлять по адресу: Москва, 119313, а/я 13.

Серт.соотв. №РОСС RU.МЕ 41.ВО 3101 от 14.08.00 г

ПРИХОДИТЕ В «АКОНИТ»

«Болею уже 7 лет. Диагнозы: миома, эндометриоз, киста яичника, мастопатия, узел щитовидки — целый букет. От приема гормонов и операции отказываюсь. Слышала, гомеопатия все это лечит. Есть ли у меня надежда?» Львова Вера, 38 лет, Москва.

На вопрос Веры отвечает главный врач гомеопатического центра «Аконит» Елена Григорьевна Воронкова: «У вас, Вера, должна появиться не только надежда, но и полная уверенность в выздоровлении. За 12 лет работы наши врачи вылечили тысячи женщин с такими же диагнозами. Так что положительный результат гарантирован, вопрос только во времени: кому-то необходимо 3 месяца лечения, кому-то около года. Но Вера права: выбирать-то особо не из чего. В центре «АКОНИТ» сразу на приеме проводится очень точная компьютерная диагностика. Есть своя аптека. Цены доступны всем: они в 2-2,5 раза ниже обычных, есть льготы и скидки. У нас лечат многие болезни и взрослых, и детей. Приходите!»

Тел.: 782-81-38, 216-39-23, 216-53-30. Москва, Братиславская ул., д. 21, к. 1. Предъявителю «ЗОЖ» — скидка 5 %.

ВОТ ТАК ЦЕНА!

Давно хочу купить «Люстру Чижевского». Но 1500 р. для меня большие деньги. Неужели наши предприятия не в состоянии выпускать подобный товар по доступным ценам? Ирина Цой, г. Вязьма.

В Смоленске уже выпускается и пользуется большим спросом новый уникальный аппарат для ионизации воздуха — «ИОН-1» по цене 354 руб. Его можно заказать почтой с наложенным платежом по адресу: 214000 Смоленск, а/я 31-Ж, НПО «БИОС». Тел. (0812) 55-26-63, факс 59-45-52.

ЭСРВ-01 МОЖЕТ МНОГОЕ...

Подруга купила для мужа электростимулятор ЭСРВ-01. Потом купила для себя зажим в нос и избавилась от многолетней проблемы. Продается ли ЭСРВ-01 сразу с зажимом в нос, без ректальной насадки, ведь мне не надо лечиться от геморроя, простатита, запоров?

Наталья С., г. Воронеж.

Основу ЭСРВ-01 составляет приборчик на батарейках. С какой насадкой покупать — решайте сами: кроме ректальной и зажима в нос (гайморит, аллергия) есть таблетка в рот (головная и зубная боль, астма, ишемия, храп); соскапустышка (запоры, энурез, каломазание); биокомпресс на спину (радикулит, остеохондроз); вагинальная (гинекологические заболевания); повязка на колено (артрит); шапочка (гипертония) и другие.

Цена ЭСРВ-01 в 2003 г. — 880 руб.

Адрес: 124460 Москва, а/я 55, Кирлена, вз.

Тел.: (095) 534-00-59, 535-08-17, 535-93-93.

Сертификат, гарантия. Лицензия №64/2002-0663-0678.

Аппарат «Боркал»: и лечение, и профилактика

Новое изобретение — тренажер дыхания и ингалятор «Боркал» — помогло уже тысячам больных при таких заболеваниях, как: бронхит, бронхиальная астма, эмфизема легких, туберкулез легких, гипертония, гипотония, ишемическая болезнь сердца, сердечно-сосудистые заболевания, атеросклероз, расстройство нервной системы и др. Пользование аппаратом 15-20 мин. в день обеспечивает восстановление правильного обмена веществ, кислотно-основное равновесие, экономию лекарств, активизацию иммунной системы и способствует омоложению организма. Подробнее см. «ЗОЖ» № 7 за 2003 г.

Консультации врача, обучение правильному дыханию. Приглашаем региональных дилеров.

Стоимость в Москве — 220 руб., по почте наложенным платежом — 250-270 руб. Адрес: 115280 Москва, а/я 35.

Тел.: (095) 275-52-62, 275-76-28.

E-mail: ekotex@rol.ru.

ВНИМАНИЮ СЛАБОВИДЯЩИХ!!!

Вышлем новую, уникальную методику по восстановлению зрения при многих заболеваниях.

Проверена на практике — эффект просто поразительный. Оплата при получении — всего 250 руб.

Заявки по адресу: 347360 Ростовская обл., г. Волгодонск, ул. Ленина, 60, а/я 1, «Мед-Инфо».

ЭТО ДЕШЕВЛЕ, ЧЕМ ОПЕРАЦИЯ!!!

E-mail: intovus@yandex.ru



МОРФЕЙ® и БАЮ-БАЙ® - ПОСКОРЕЕ ЗАСЫПАЙ!

Вы снова полночи не могли заснуть?
И все равно проснулись ни свет, ни заря?
Утром чувствуете себя разбитой, вялой,
пошаливает сердце?

Причина — в отсутствии полноценного здорового сна. Чтобы «усыпить себя», мы, чаще всего, принимаем снотворные. В итоге сон лишается целительной силы, позволяющей утром ощущать себя отдохнувшей, бодрой и свежей. Кроме того, снотворные нельзя принимать более 2-3 недель подряд из-за возможных побочных эффектов.

Однако выход есть. Современная медицина рекомендует мягкие успокаивающие средства

на основе экстрактов целебных трав. Наиболее известные капли «Морфей» для взрослых и «Баю-бай» для детей. Многолетний опыт применения в Центре восстановительной медицины показал, что уже через несколько дней сон становится долгим и крепким, исчезает усталость, улучшается самочувствие. Капли не вызывают сонливости и привыкания, совместимы со всеми лекарствами и не имеют побочных эффектов. Их можно принимать как самостоятельно, так и в перерывах между приемами снотворных препаратов, если вы не можете без них обойтись.

Запатентованная рецептура включает экстракты российских трав: пустырника, боярыш-

ника, пиона, мяты, душицы. Капли не содержат зверобоя, известного несовместимостью с сердечными препаратами, и валерианы, которая на некоторых действует возбуждающе.

Капли «Морфей» и «Баю-бай» помогут Вам победить бессонницу и вернуть здоровый сон.

Спрашивайте в аптеках и киосках «Товары для здоровья». Теперь капли в новой красивой упаковке. Цена около 70 руб.

Москва: (095) 786-34-00, 105-51-40,

С.-Петербург: (812) 320-12-19.

Доставка по Москве: 737-93-93,

по России (095) 786-34-00, 508-70-78.

Горячая линия: Москва 101-44-54,

Россия 8-800-200-0280 (бесплатно).

www.mercana.ru

За содержание рекламы редакция ответственности не несет.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2003

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.

При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» обязательна.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Р — печатается на правах рекламы.

Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан

в ООО «ОИД «Медиа-Пресса».

125993, ГСП-3, Москва, А-40,

ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны:

Отдел распространения:

тел./факс: 216-83-97

Отдел подписки: 261-62-93

Редакция: 817-89-78, 917-18-26,

факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» —

вестник «ЗОЖ».

Издается

с ноября 1992 г.

Объем 4п. л. Цена свободная.

Общий тираж 3.173.409 экз.

Тираж «Медиа-Пресса»

2.027.530 экз.

Заказ № 17241

Подписано в печать

10.10.2003

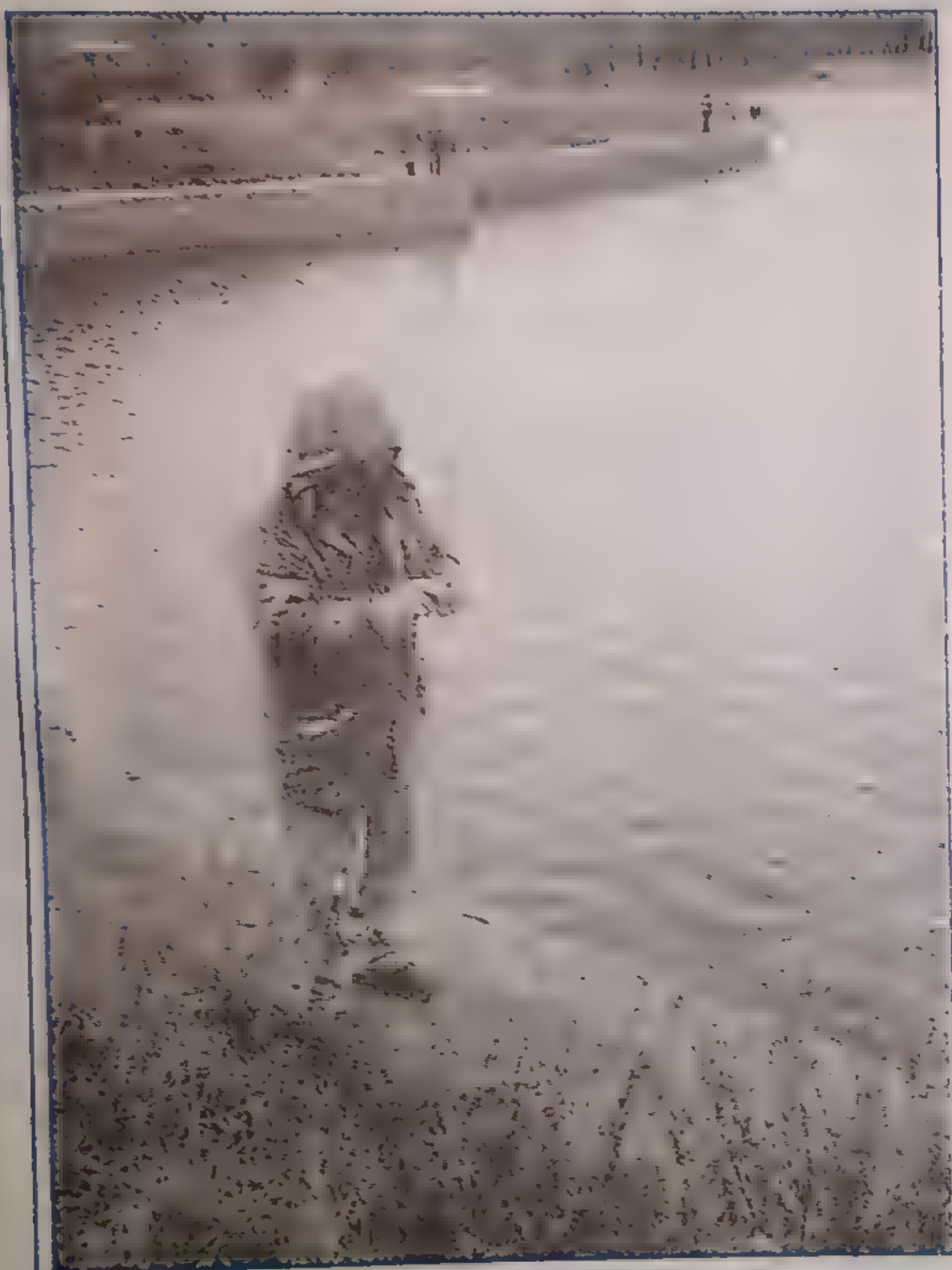
Интернет: www.ZOJ.ru

e-mail: mail@zof.ru

Вестник ЗОЖ



№ 21 (249), ноябрь 2003 г.



А в дождь улов лучше?

Цитата дня

Хочу пожелать всем, чтобы во тьме невежества вспыхивало все больше огоньков просветления, «ЗОЖ»женных вашим вестником.

Адрес: Ведутову Виктору Юрьевичу, 630010
Новосибирская обл., г. Бердск, ул. Ленина, д. 108, кв. 76.

Письмо в номер

Дорогие мои случайности

Я — зожевка с этого года. Спасибо нашему почтальону, которая сказала: «Выпишите — не пожалеете». И правда, не жалею. У меня такое ощущение, что я приоткрыла дверь и очутилась совершенно в другом мире — мире людей отзывчивых и очень ответственных.

В газете нравится все. Только не совсем понятна позиция непримиримых критикующих. Не нравится кому-то, что много пишут про болезни? Так ведь человек хочет сказать: «Вот что со мной приключилось, а я живу, борюсь назло болезням». Не подходят рецепты? Посмотрите на наши комнатные растения, они такие разные! Одни любят воду, другие — наоборот, кому-то подавай южную сторону, а другие замечательно растут в тени. А человек-то неизмеримо сложнее. Надо из множества рекомендаций найти свою, тем более что в «ЗОЖ» их предлагается великое множество! Да и немного терпимее надо относиться к мнению читателей и авторов: пусть тебя и не понравилась статья, а вот другие, возможно, прочтут ее с удовольствием. «На весь мир не напечешь блин», — говорят в этих случаях.

«ЗОЖ» — неповторимая газета, ценная тем, что в нее, как ручейки в реку, идут весточки со всей России и даже из-за рубежа. Мне очень приятно осознавать, что так много хороших, интересных людей есть на белом свете.

Сейчас я часто задаю себе такой вопрос: «А если бы я вдруг не встретила тогда нашего почтальона, то, наверное, так бы и не узнала про чудесную газету «ЗОЖ»?!

Адрес: Кородейкиной Валентине Григорьевне, 445042 Самарская обл., г. Тольятти, бульвар Луначарского, д. 4, кв. 274.

«ЗОЖ»: Валентина Григорьевна, а как бы назвать почтальона? Того самого, что порекомендовал вам вестник. Хорошо бы и адресок его получить. С нетерпением ждем.

Внимание!

Продолжается подписка на наши издания
в почтовых отделениях России на I полугодие 2004
года в двух агентствах:

АПР (агентство подписки и розницы) со старыми
индексами: Вестник «ЗОЖ», индекс 50153, журнал
«Предупреждение», индекс 26062 и журнал
«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»,
индекс 41777;

МАП (межрегиональное агентство подписки) с новыми
индексами соответственно: 99607, 99608 и 99609.

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!

ПОХОЖИХ ВСЕ БОЛЬШЕ. НЕ ОШИБИТЕСЬ!

Всем привет и наилучшие пожелания. Не знаю, заметили вы или нет, но на протяжении последних номеров я упорно молчал о подписке. Поплакался в жилетку в начале полугодия: мол, караул, подписка упала. Но тут очень умные люди мне подсказали: «Чего ты разрыдался: упала, упала... Это производит паршивое впечатление. Нечего демонстрировать свою слабость». Ну, я и замолчал, тем более что мы в этом плане вышли вроде бы на прежний уровень.

Понимаю, что, постоянно бубня о подписке, я выгляжу назойливым и, более того, лицом заинтересованным. Между прочим, так оно и есть. Сегодня мы напечатали вестник тиражом чуть более 3 миллионов — более чем на 100 тысяч меньше, нежели предыдущий номер. Почему? Да просто-напросто потому, что целому ряду организаций отказали в «рознице». Причина стара, как мир, — не платят деньги. На сегодняшний день задолженность подобных организаций составляет более 7 миллионов рублей.

Так что прикажете делать? Многие читатели советуют: «Сокращайте розницу — она уже идет в ущерб подписке». Все верно. При этом я понимаю, что во многих случаях ждать подписной номер вестника менее привлекательно, чем купить в киоске. Я также понимаю, что подписка имеет ряд неудобств. Читатели сетуют, например, на то, что по подписке вестник приходит позже, нежели появляется в розничной торговле. И то, что почтовые ящики в подъездах — это вожаделенный предмет вандализма, а абонентный ящик на почте заполучить весьма трудно. И все же...

Подписка — это гарантия нашей стабильности. И я прошу всех, кому дорог вестник, кому позволяют средства и условия, все же подписаться.

И еще: следите за индексами. Сегодня появился ряд изданий, которые до безобразия копируют вестник, особенно нашу первую полосу — нашли, кстати, что копировать! Расчет прост: читатель «клянет» на сходство. Я уже не говорю о том, что во Владивостоке все еще выходит газета «Здоровый образ жизни», и после каждой подписки мы получаем слезные письма: дескать, передоверили почтальону, тот ошибся, выписал не ту газету — помогите!

Повторяю еще раз, друзья: следите за индексом! И помните о девизе «1+1». Если вы — наш читатель, если издание нравится, близко по духу, помогает жить, убедите знакомых, близких, сослуживцев подписаться на него. Дарите подписку по случаю, ваши же письма убеждают — это не худший подарок.

Вот, собственно, и все. Перед вами очередной номер. Мы пытались сделать его разнообразным и максимально наполненным советами. Прислушивайтесь к ним. «Примеривайте» к своим болячкам и будьте упрямы в достижении цели.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 22-й, номер «ЗОЖ» выйдет 24 ноября с. г.

СПАСИБО, ДОРОГОЙ

Я выписываю газету не так давно, но, говоря откровенно, неоднократно принимала решение больше не связываться с почтой, а покупать газету в розницу. Мало того, что поступает вестник с двухнедельной задержкой, так еще и, случается, пропадает из ящика — все равно приходится покупать. Но как только начинается очередная подписная кампания, не выдерживаю, бегу на почту и оформляю подписку, заведомо зная, что опять буду нервничать, ожидая почтальона... Но не могу подвести любимую газету!

«ЗОЖ» выручал меня уже не один раз. Частенько по неосторожности я обжигаюсь: совсем недавно по неосторожности приложила ладонью к раскаленной конфорке. Ужас! Но меня спас «ЗОЖ»! Хочу выразить благодарность тем читателям, которые поделились нехитрым, но действенным рецептом «синего йода». Это волшебное средство. Что может быть проще — в стакане остуженного киселя размешать одну чайную ложку 5-процентного йода! Боль утихает практически мгновенно, не остается ни волдыря, ни красноты. Так что, милые люди, спасающие меня, спасибо вам всем душевное: Л.Г.Шахановой из города Долгопрудный, Л.В.Шигановой из города Алатырь, доктору И.Горелову из города Одинцово. Здоровья вам и вашим близким!

Понятное дело, не все у меня так гладко и просто бывает, как с синим йодом. Никак не могу привести в порядок свой желудочно-кишечный тракт, ослабевший за 60 лет жизни. Тут и гастрит, и колит, и болячка, которую «ни самому посмотреть, ни другому показать». Несколько раз начинала пить смесь «30+30» по методу Н.В.Шевченко, верю в нее,

но больше пяти дней не выдерживаю, тяжело... Но и за такое ничтожно короткое время приема смесь оказывает положительное действие: улучшается работа кишечника, отступает бессонница! Сейчас сделала настойку из табака (по рецепту из № 8 (236) за 2003 год), пьюсь легко, надеюсь с ее помощью одолеть вирус герпеса, а то замучил, окающий! Раньше высыпал на губах, а теперь переключал в нос.

От шампуней я отказалась, они плохо влияют на мою весьма «скромную» шевелюру. В шампуне «Nivea» из 23 составляющих только 2 натуральных — вода и соль, представляете? Остальное — химия. Может ли быть польза от таких средств? Покупаю мыло — либо «Детское», либо «Дегтярное». Правда, после применения мыла волосы становятся тусклыми, на расческе неприятный налет, и я долго подыскивала: чем бы смягчить воду для мытья волос? И тут прочитала публикацию Клары Дороной о чайном грибе (№ 15 (219) за 2002 год). Оказывается, можно ополаскивать волосы настоем гриба, что я с удовольствием и стала делать. Теперь волосы блестят, расческа чистая — и дешево, и полезно!

Когда мне горько, чувствую себя несправедливо обиженной, или вдруг силы как-то покидают, подбадриваю себя стихотворением из вестника: «Вы с друзьями свои беды сопоставьте...», — как бальзам на душу действует. Спасибо, дорогой!

Адрес: Федоровой Тамаре Александровне, 660094 г. Красноярск, ул. Щорса, д. 46, кв. 35.

«ЗОЖ»: Мы не однажды публиковали рецепт «синего йода». Даем наиболее правильный:

50 мл теплой воды развести 10 г картофельного крахмала (1 чайную ложку с верхом), размешать, добавить 10

г сахарного песка (тоже 1 чайную ложку).

В это время вскипятить 150 мл воды и в кипяток влить полученный раствор крахмала, то есть заварить его. И только после охлаждения полученной смеси влить 1 чайную ложку 5-процентного спиртового раствора йода. Раствор получает интенсивный синий цвет. «Синий йод» готов.

Препарат хранится 2-3 дня. Для более длительного хранения в него следует добавить несколько кристалликов (0,4 г) лимонной кислоты. При этом препарат не теряет своих лечебных свойств.

«Синий йод» мы рекомендуем принимать для лечения самых различных заболеваний, в том числе и для профилактики йодной недостаточности. В этом случае принимать «синий йод» целесообразно 2 раза в неделю (допустим, по вторникам и пятницам) по одной чайной ложке один раз в день. При весе свыше 65 кг дозу можно увеличить до 2 чайных ложек. Профилактический курс — не более месяца, желательно осенью и весной.

Если в это время начинается эпидемия гриппа — нужно помочь организму и поставить преграду на пути болезни, принимайте «синий йод» три раза в неделю.

ПОЛЬ БРЭГГ ГОВОРИЛ ПРАВИЛЬНО

В целительную силу природы верю с детства. А оно у моего поколения было военным. Доводилось и съедобную траву в пищу употреблять. А уж о лечебных травках и говорить нечего — спасали они нас.

Помню, нарывал у меня палец на руке. Боль была страшная. Хирург одно-

значно сказал: «Резать!» А старенькая целительница посмотрела на палец, порекомендовала на восходе и закате солнца прикладывать к нарыву нижней частью листочек лопуха со сметаной, сверху — заячью шкурку и завязать тряпицей. Прошло четыре или пять дней, и представьте, прорвался у меня гнойник, вышел стержень, ранка стала затягиваться...

А когда стала взрослой, попала в больницу с заболеванием желудочно-кишечного тракта и нулевой кислотностью. Не хочу сказать ничего плохого, подлечили меня врачи. Только вот сезонные обострения не давали житья. Решила выкарабкиваться из болезни сама. Пробовала принимать отвары и настойки из разных трав, пока, наконец, не остановилась на подорожнике. Листочки подорожника пропускала через мясорубку, отжимала. Баночку с соком хранила 5 дней на верхней полке холодильника. Принимала за 15-20 минут до еды 3 раза в день в такой пропорции: 1 столовая ложка сока и 3 столовые ложки теплой воды.

А когда «пошла» хорошая белая капуста, стала сок из нее делать. Хранить его нельзя, надо сразу пить: сначала по полстакана, потом по стакану — за 20 минут до еды. После такой сокотерапии боли ушли, во всем теле появилась легкость.

А вот как я борюсь с простудой. Только почувствую первые признаки, начинаю парить ноги: в ванну ставлю небольшой тазик с горячей водой, рядом — кастрюлю с кипятком. В тазик капаю 5-8 капель йода и опускаю туда ноги. Надо, чтобы вода была по щиколотку, а как станет остывать — подливаю из кастрюли. Минут через 20-25 чувствую, что начинаю потеть. Значит, выходят из меня болезнетворные микробы. Вытираю ноги, пятки смазываю йодом и надеваю шерстяные носки. Быстренько выпиваю чай или отвар трав и ложусь в постель. Ночью просыпаюсь

от того, что пропотела, белье надо менять. Так вот и спасаюсь.

Для профилактики хорошо пить настойку прополиса с теплым молоком или водой: полстакана молока и чуть неполная чайная ложка настойки прополиса. Тоже помогает, проверено на себе.

Хороша также сосновая пыльца с медом. Смешивала ее на глазок, а заготавливала так: вкладывала в кастрюльку сито, осторожно наклоняла веточку с шишками и вытряхивала пыльцу. Дерево при этом остается в полном порядке.

А закончить письмо хочется словами Поля Брэга: «За деньги можно купить почти все, но не здоровье. За деньги можно купить кровать, но не сон, еду, но не аппетит; дом, но не домашний очаг; книги, но не ум; украшения, но не красоту; лекарства, но не здоровье».

Очень верные слова, давайте им следовать, друзья!

Адрес: Страшевской В., 347930 г. Таганрог, ул. Р. Люксембург, д. 240, кв. 44.

ОТ БЕГА НЕ ОТРЕКАЙСЯ

Хочу рассказать вам о человеке, для которого здоровый образ жизни — не слова, не пустой звук.

Его маме 90 лет. И шестьдесят из них она учит жизни своего Валерия. Когда-то рядом с церковью стоял их дом, где дружно жили супруги Игнатьевы и восемь их детей. Христианские заповеди дополнялись советскими, коммунистическими, вот и стал Валерий, нет, не смиренным, но очень правильным, дисциплинированным, организованным. С учебой все школой и закончилось. Но лучше уж быть отличным рабочим, чем плохим инженером, врачом или учителем.

Главным, пожалуй, интересом в жизни стала для Валерия физическая культура. В юности он бегал на коньках, стал перворазрядником по боксу, увлекался

волейболом, штангой...

А потом пришел к бегу. Начал со считанных километров, постепенно длина пробега стала увеличиваться, а скорость возрастать.

Добрался и до марафона. Сколько уж теперь их на его счету — не пересчитать. Бегают Валерий по своей системе, что диктует ему состояние души и тела. Сама жизнь, длительный опыт научили его придерживаться основных принципов занятий: последовательность, постепенность, регулярность.

Каждое утро — часовая зарядка на свежем воздухе, благо под окном дома школьная спортплощадка. По средам и пятницам — двухчасовые полумарафоны, в воскресенье — марафон.

Магнитогорск, где мы живем, расположен на границе Европы и Азии по реке Урал. А Уральские горы у нас совсем недалеко, километрах в двадцати. Вот и бегают до них Валерий по разным маршрутам — асфальтированному шоссе, грунтовыми дорогами и тропинкам. Слушает и слышит свое сердце. Надо — сбавит темп, есть силеньки — прибавляет и прибавляет...

Очень помогает Валерию врачебно-физкультурный диспансер, где и обследуют, и посоветуют. Не чурается наш друг и советов тренеров. Но ни в каком спортивном коллективе — увь! — не состоит. Очень он завидует городам, где есть клубы любителей бега. Например, «Муравей» в подмосковном Королеве. Туда он всегда с радостью наезжает и... побеждает в соревнованиях. Понятно, среди ровесников-пенсионеров.

Его последняя победа — в 15-километровом пробеге «Азия — Европа» в родном городе. Но разве для Валерия это дистанция? В планах у него — сто километров!

Рассказывал бы про себя, читатель воскликнул бы: хвастает! Но я пишу со слов друзей Валерия, знающих его десятилетия. Гордящихся им, зави-

дующих ему и, даст Бог... последующих его примеру.

Адрес: Мягкову Анатолию, 455038 г. Магнитогорск, пр. Ленина, д. 124, кв. 51.

ТАКОЕ ВОТ ВЫШЛО ПРОДОЛ- ЖЕНИЕ

Всегда приятно получать письма. Значит, тебя не забыли, а это так важно в наше непростое время. Вот и я хочу поделиться тем, что произошло в моей жизни после того, как в вестнике «ЗОЖ» были опубликованы мои заметки.

«Русский лес — друг и лекарь» — так называлось одно из моих писем в «ЗОЖ», которое увидело свет в № 10 (166) за 2000 год. Сколько же получил я откликов! С авторами некоторых из них завязалась переписка, мы стали друзьями. А с одной из женщин, моей землячкой из Калужской области, мы даже встретились. Нас сблизил любовь к лесу, и хотя сейчас я уже не работаю лесником, а являюсь корреспондентом районной газеты, живу в райцентре, но по-прежнему не представляю себе жизни без белостовольных берез, раскидистых кленов, вечнозеленых елей... И, как правильно еще три года назад написала мне моя землячка Татьяна, лес дает силы.

А теперь я хочу рассказать о нашей встрече. Татьяна давно мечтала побывать в наших краях. Но расстояние в добрую тысячу километров пугало, сдерживало ее. Но все-таки Таня собралась и приехала ко мне в гости.

Первое, что я сделал, — повел ее в лес. Мы набрали грибов, потом вдоволь насладились ими, так что пришлось отыскивать в «ЗОЖ» спасительные рецепты. Мы разговаривали о многом, общих тем оказалось столько, что дня не хватало на беседы. Выясни-

лось, что Татьяна — мастер на все руки. Она научила меня пользоваться некоторыми травками, преподавала азы раздельного питания, рассказала о совместимости тех или иных продуктов, словом, на деле доказала, что она — настоящая зожев-ка.

Начал я писать это письмо в вестник еще в сентябре, а заканчиваю только сейчас. Татьяна уехала к себе, мы продолжаем переписываться и надеемся на новую встречу. Я не устаю благодарить «ЗОЖ». И за неоценимые советы и рекомендации, и за то, что благодаря вестнику у меня появилось столько друзей и единомышленников.

И, конечно же, за то, что «ЗОЖ» помог мне встретиться с Татьяной. Кто знает, как все у нас сложится в дальнейшем...

Юрий Настин.

Калужская обл.

(адрес в редакции).

ПЯТЬ СОВЕТОВ ДЕДА МАТВЕЯ

Прожила я со своим дедом — Матвеем Михайловичем — до 14 лет. Умер он в марте 1953-го — в один день со Сталиным.

Семья деда жила на хуторе в Новгородчине до 1929 года, пока не отправили ее на поселение в Сибирь. Как мне рассказывали, дети работали. Но и дед не сидел без дела. Вязал веники, ходил за ягодами, за грибами, собирал травы, какие знал. Он же и лечил нас. Помню его постель... Зимой спал он на матраце, набитом соломой. Весной соломой выбрасывал и набивал матрац зеленым еловым лапником. Спал так до осени. Сейчас, глядя передачу «Квартирный вопрос», прихожу в ужас от того, что люди собираются жить, есть, спать в этих

набитых сверху донизу синтетикой «дровах», где нет ничего натурального, деревянного, а значит, и здорового.

И мне из глубины лет пришли на память советы родного деда Матвея.

- При появлении кашля — если кто простудился, нужно срочно покурить крапиву. Для этого под рукой нужно иметь прошлогодний сухой стебель, обрезать его по размеру сигары, проткнуть тонкой спицей перегородки и зажечь с одного конца. С другого — затягиваться дымом. Если болит носоглотка, надо гнать дым в нос, если в грудине, то глотать его. Курить недолго: может закружиться голова. Крапиву дед всегда заготавливал впрок.

- Если заболело горло и больно глотать, нужно набрать металлической кружкой воды, взять в правую руку нож с острым концом и, зачерпывая ножом воду, запрокинув голову, глотать капли с ножа. Отсчитать 8 капель, девятую — кинуть за левое плечо.

- Если случилось расстройство желудка, надо нарезать коры черемухи, конечно, попросив у нее прощения и пожелав здоровья, прокипятить как чай и пить.

- Если покалывает кончики пальцев на руках (мозжит), следует сделать массаж спины. Дед поступал так: становился в натальной рубашке к косяку и растирал спину, ну точно, как старый медведь, — пока вся спина от плеч к поясу не становилась красной.

Бабушка в таких случаях просила нас, внуков, потоптаться на дедовой спине или потереть «сухотницы», то есть жилы от шеи вдоль позвоночника.

- Если у детей бывают трещинки в уголках губ, или трескается губа и долго не заживает, то смазывать больное место серой из ушей.

Адрес: Шеховцовой Валентине Ивановне, 652515 Кемеровская обл., г. Ленинск-Кузнецкий, до востребования.

ЛЮБОВЬ МОЯ — ТАЙМЫР

Примите послание из Снежногорска, что находится на полуострове Таймыр, на далеком-далеком Севере. От Аллы Васильевны Коневой.

Снежногорск — это поселок из шести пятиэтажных каменных домов. Садик, школа, больница, аэропорт — полоса, ну и связь.

Здесь настолько чудесная природа! Весной — глаз не оторвать от цветущих лугов. А лес-то, лес — прямо-таки на глазах листвою покрывается. Зайдешь в белоколонный зал его — на березках еще только почки. А побродишь три-четыре часа — смотришь, уж и листочки появились. Так природа старается за полтора месяца прожить целую жизнь сезона — зародиться, распуститься, дать жизнь новую.

Зима у нас, конечно, очень суровая. Но и в ней тоже есть свои прелести. Пойдешь в тайгу на лыжах — не налюбуеться, ну точно Берендеево царство. Вся искрится, горит, переливается. Все деревья как бы в шубы одеты, как и положено на Крайнем Севере. А Северное сияние! Такая это красота! Как же оно полыхает, как меняет свои краски! Увидишь, замрешь от восторга, забудешь обо всем на свете.

Лето у нас коротенькое, но с полной отдачей растительного мира. Грибы, ягоды, белки, дятлы, зайцы, лисы, медведи и много-много другого, не менее интересного... А правда ли, что на Севере — лето-то короткое — лекарственных растения слабее целебной силой, чем растения средней полосы? Например, шиповник, сабельник, ромашка, чабрец и другие? Я немного занимаюсь травами, собираю, сушу, использую. Своих особых рецептов у меня нет, чужими пользуюсь, и часто.

А все-таки хочу поправить

вашего автора, что пишет про одуванчик. Она (это женщина) говорит, что цветки одуванчика надо тщательно промывать. Ни в коем случае! Ведь в этих цветках самое ценное — пыльца, а после промывки от нее останется пшик. И чабрец или тимьян ползучий не моют. Просто надо их собирать подальше от цивилизации. А может, я ошибаюсь?

Газета «ЗОЖ» мне очень нравится. Я называю ее «Народная медицинская энциклопедия». Ведь у нас в России более 80% больных людей. Так вот узнай точно свой диагноз и лечись по «ЗОЖ». «ЗОЖ» — здоровье, основа жизни. Не иначе.

Адрес: Конецвой Алле Васильевне, 663335 пос. Снежногорск, Красноярский край, а/я 19.

«ЗОЖ»: Недаром говорят: природа лечит. Общение, единение с ней, как явствует из письма Аллы Васильевны, поднимает дух. А это первое, а может, и главное, условие сохранения и укрепления вашего здоровья.

СКАЖИТЕ

ТИХО:

«МА-МА»

Мне 66 лет, в прошлом году скоропостижно умер муж. Осталась одна. Дети взрослые, живут в городе, сами уже скоро станут дедушками и бабушками. У меня появилось время осмыслить прожитую жизнь, оглянуться вокруг, многое понять. Почему-то мы стали забывать, что мать — это свято. А мне хочется пропеть, как умею, гимн матери.

...Время от времени я прихожу к большому кирпичному дому. Но не сам по себе мне дорог этот дом. Просто когда-то на этом месте стоял наш маленький домик. Сюда мы перевезли своих родителей. Отец, участник войны, дошедший до Берлина, прожил на новом месте два месяца всего

лишь и скончался. Он был весь израненный. А мама так и жила в этом домике. И сейчас, когда я прохожу мимо, будто слышу ее голос: «Здравствуй, доченька, как давно я тебя жду». Да, вот здесь на лавочке было ее любимое место. В руках неизменные спицы. Вяжет варежки, носки для детей, внуков, правнуков и думает свои бесконечные думы. О каждом из нас.

Где бы я ни была, всегда чувствую на себе материнский взгляд. Скажите тихо: «Мама». Вы почувствуете, как что-то живое колыхнулось в груди и чаще забило сердце, сколько бы ни было вам лет. Тридцать? Сорок? Пятьдесят?

Великое слово — мама. Это она подарила нам небо, звезды, сердце, способное радоваться и страдать. Мама — самая добрая, стойкая, справедливая. Она старается быть незаметной на земле, чтобы заметили нас, и мы пошли бы по жизни твердо, честно и удачно. Для матери все дети дороги, обо всех болит душа. Но она оказывается всегда с тем, кому сейчас трудно.

Жизнь есть жизнь. Мы вырастаем и улетаем из родительского гнезда. Обзаводимся своими семьями, растим своих детей. И наши матери как бы отходят на второй план. И они, все понимающие, не в обиде на нас. Им надо, чтобы мы не остудили свои сердца. Чтобы не закралось в нас равнодушие, чтоб за гарнитурами и машинами, за благополучием не забыли, кто мы есть, чтоб не стали Иванами, не помнящими родства.

Произнесите тихо — «мама». И вы услышите родной озабоченный голос. Отложите в сторону свои дела, дайте матери весточку, узнайте, как она там. Или прикройте глаза, если писать и звонить уже некуда. Она обязательно придет, погладит вас по голове, успокоит.

Адрес: Лотовой Руфины Викторовны, 623571 Свердловская обл., Пышлинский район, с. Четкаррино, ул. Ворошилова, д. 15.

ВО МНЕ ВСЕ — ОТ БАБУШКИ

Вашу газету мне дала почитать одна знакомая. Нам с бабушкой очень понравилось. Живу с бабушкой в деревне, с первого класса, сейчас мне уже 21 год. Я здесь так привыкла, мне все нравится. За нашим огородом большой овраг, и каких только там нет растений.

Это и всем известный зверобой, и тысячелистник, лапчатка, манжетка. А ведь есть и многие другие лекарственные травы, да мы их и не знаем, чаще и не хотим знать. Я очень люблю все растения, это у меня по наследству от бабушки. Она у меня самая добрая, самая отзывчивая, в общем, самая, самая лучшая на свете.

С ранних лет я познала твою доброту, Сильных рук тепло и заботу, Эти руки приучены с детства к труду, Не страшна им любая работа.

Когда жизнь моя заходила в тупик, Так, что счастье мечтою казалось, Ты могла успокоить, надежду вселить, И тогда я опять улыбалась.

Ты прости, если сделала что-то не так, Я обидеть тебя не хотела. Пусть душа твоя будет всегда молода, И болезни не трогают тело.

Адрес: Золотаревой Т.В., 391566 Рязанская обл., Шацкий р-н, с. Илтуново, ул. Первомайская, д. 39.

ГОРЬКИЙ ОПЫТ ГУЛАГА

Пишу только затем, чтобы хоть капельку кому-то помочь. Мне 83 года.

Сама я с Украины. Когда здешний народ стали раскулачивать, нашу семью раскидали по разным лагерям. Мне дали 10 лет заключения и привезли в Сибирь. Была я молода и здорова.

В первое же лето меня в тайге так покусала мошара, что живого места на теле не осталось. А лагерный врач решил, что у меня «мастирка» — эту порчу наводят на себя блатные, чтобы на работу не ходить.

Через несколько дней я уже совсем не могла двигаться. Все тело распухло, покрылось гноинками. Лежала в бараке одна, там нары сплошные, и рядом со мной люди боялись ложиться. Было жаркое лето, и меня укрывали мокрой простыней, потому что сухая прилипала к телу, и ее надо было с кровью отрывать. Медсестра мазала меня марганцовкой, но мне становилось все хуже и хуже. Наконец, унесли на носилках подышать в дом лагерных инвалидов и бросили. Здесь одна женщина сказала, что у меня гнойная экзема, послала одного инвалида, который еще кое-как ходить мог, в тайгу и велела принести много-много широких листьев подорожника.

Когда подорожник принесли, женщина взялась меня лечить: она смачивала льняные тряпочки мочой и обкладывала ими больные места на теле. На другой день эти тряпочки снимала и обкладывала меня листьями подорожника. Так по очереди женщина меняла компрессы, и дней через десять опухоль сошла, гноинки зажили. Я стала быстро поправляться, и в скором времени меня снова отправили на лесоповал...

Адрес: Дидык Надежде Григорьевне, 662541 Красноярский край, г. Лесосибирск, ул.Новая, д. 8.

Гепатит: ЛЕЧИТЬ ИЛИ НЕ ЛЕЧИТЬ —

МИХАИЛ НЕЛЮБОВ:
Почему сегодня вирусный гепатит очень плохо поддается лечению и, вообще, можно ли и нужно ли его лечить современными стандартными средствами?

«ЗОЖ»: В этом вашем «нужно ли» чувствуется какой-то подвох. В чем тут дело, раскройте секрет.

М.Н.: Никакого секрета. В докладе, опубликованном по результатам исследований немецких специалистов, приводились такие данные: среди большого количества беременных женщин, имеющих резус-конфликт с вынашиваемым плодом, после гаммаглобулиновой терапии оказалось 2000 пациенток, зараженных гепатитом С. Настоящая катастрофа для Германии! Часть этих зараженных получала стандартную терапию — так называемый «Золотой стандарт», это — интерферон-терапия. Стоимость такого лечения очень высока: от 5 до 30 тысяч долларов в год, в зависимости от применяемых препаратов. Вторая часть женщин такой терапии не получала. Они просто соблюдали режимы диеты (о ней мы поговорим далее) и умеренных физических нагрузок на фоне приема простых гепатопротекторов, то есть поддерживающих печень препаратов. И оказалось, что процент выздоровления в обоих случаях был почти одинаков! А количество побочных эффектов — различного рода осложнений в группе, не получавшей стандартной терапии — значительно ниже. Вот и возник вопрос: нужно ли лечить гепатит вообще?

«ЗОЖ»: Так как же вы

Многие читатели пишут нам, что врачи, поставив диагноз «Гепатит С», говорят о невозможности вылечить эту болезнь. Однако, как выясняется, 50% больных гепатитом С ожидает участь заболеть циррозом и раком печени. Как быть тем, кому поставлен страшный диагноз? На эту тему мы беседуем сегодня с Михаилом Владимировичем НЕЛЮБОВЫМ, доктором медицинских наук, ведущим сотрудником НИИ иммунопатологии Российской академии естественных наук.

ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС

на него отвечаете: лечить или не лечить?

М.Н.: Конечно, лечить, ведь со временем не вылеченный гепатит превратится в рак печени и цирроз, а жизнь больного гепатитом полна ограничений в еде, питье, половой активности и так далее. Вопрос на самом деле стоит так: как лечить и что считать лечением для конкретного больного?

«ЗОЖ»: Хороший вопрос. Давайте и поговорим на эту тему подробнее. Прежде всего, что же такое гепатит С, почему именно он так опасен?

М.Н.: Гепатит С — вирусное заболевание. Сам вирус — живой организм, ему для размножения нужна клетка печени, в которой он поселяется и имеет все для вольготной жизни. Но, в принципе, он может существовать и в других клетках организма, например, в клетках желудка, поджелудочной железы, лимфатических узлов и так далее. Клетки костного мозга — стволовые клетки, где происходит формирование всех периодически обновляемых клеток организма, тоже подходят. Жизнь здесь гораздо скромнее, и размножаться не получается. Однако спря-

таться, переждать атаку, например, лекарственных препаратов или иммунный ответ вполне возможно. А затем, выбрав «удачный» момент, когда организм ослаблен и иммунная система на «нуле», он захватывает практически без боя свою цель — печень. В этом и состоит коварство вирусов гепатита С, в отличие от вирусов гепатита А и В.

«ЗОЖ»: Какие симптомы, в смысле гепатита С, должны заставить нас волноваться?

М.Н.: Прежде всего это затемнение мочи и осветление кала. Поэтому советую периодически изучать продукты своей жизнедеятельности. Если вы обнаружили что-либо подобное, то стоит сдать кровь на довольно простой качественный анализ на гепатит С. Сделать его можно практически в любой поликлинике, где принимают кровь на анализы. Проверить, не больна ли печень, можно и простым народным способом: съешьте отварную свеклу небольшого размера и следите за цветом мочи. Если моча окрасится в темный цвет, значит, печень не в порядке. Если съеденная свекла на цвет мочи не повлияла, значит, печень в порядке и в состоянии пе-

реработать красящие вещества свеклы до бесцветных.

«ЗОЖ»: Что делать, если анализ покажет наличие гепатита?

М.Н.: Во-первых, не паниковать. К сожалению (а может, в вашем случае и к счастью), тест-системы качественного анализа второго поколения, а именно ими оснащены подавляющее большинство лабораторий, точны только на 60%. Врач направит вас на более детальный анализ крови, и далее как раз самое интересное. Если все же диагноз подтвердится, то, с моей точки зрения, лечение должно кардинальным образом зависеть от возраста пациента. От 20 до 45 лет применение стандартной терапии может оказаться достаточно эффективным.

«ЗОЖ»: Что понимается под «стандартной терапией»?

М.Н.: Интерферон-терапия, то есть применение препаратов типа «Реаферон», «Реальдерон» или других зарубежных более дорогих аналогов.

«ЗОЖ»: А если пациент старше 50 лет, как быть в этом случае?

М.Н.: Я считаю, что после 50 эта терапия может нанести вред и «лечение» окажется страшнее заболевания. Дело в том, что побочные эффекты стандартной терапии могут быть столь тяжелыми, что организм просто не справится с ними... Прежде всего надо внимательно проанализировать активность инфекционного процесса. Если я вижу, что активность очень высока, то надо применять интерферон-терапию, направленную на подавление самого вируса. Если активность не слишком

высокая, то я рекомендую терапию, направленную на повышение иммунного ответа, — сегодня такая терапия в литературе почти не обозначена.

«ЗОЖ»: Что это за терапия?

М.Н.: Дозировка стандартной терапии приближается к онкологическим дозам — от 6 млн. до 9 млн. единиц. Именно это и вызывает тяжелые побочные эффекты — происходит отравление организма продуктами распада, угнетение иммунной системы и перегрузка выводящих органов, которые не справляются со своими задачами. Молодой организм, в котором есть еще достаточные ресурсы, может преодолеть этот штурм. Но с возрастом эта задача становится почти невыполнимой. Поэтому дозы в таком случае должны быть строго выверены. Делается это на основании точного количественного анализа на присутствие вируса в организме.

Я уже говорил: вирус гепатита С ускользает от иммунной системы, не дает себя пометить, как опасного захватчика. Как только иммунитет начинает атаку на него, он скрывается в других клетках организма (не печени) и ждет своего часа, когда иммунная система ослабнет. Поэтому задача терапии должна заключаться в том, чтобы поднять способность иммунитета к распознаванию данного вируса, укрепить иммунитет в целом. А сделать это можно с помощью нескольких процедур.

Первая из них — диета. Это, как мы говорим, «пятый стол». Исключается из рациона все жареное, копченое, острое, соленое, животные жиры. Запрещаются алкоголь, курение. Разрешаются: каши

не на молоке — овсяная, гречневая, манная; макаронные изделия; обязательны в рационе кисломолочные продукты — кефир, йогурты, творог (нежирный); нежирное мясо и рыба в отварном виде; овощи и фрукты — любые по сезону, кроме желтых и красных (арбузы приветствуются), то же относится и к сокам. При этом важно понимать, что задача диеты — максимально разгрузить печень и при этом наладить работу органов ЖКТ. Поэтому, если вам захотелось, например, кислой капусты или соленого огурца, можно позволить себе небольшое количество для стимуляции пищеварения. Это же относится и к праздничным застольям — неполный бокал хорошего красного вина вам не повредит один раз в 3-4 месяца. Главное, чтобы это было исключением, а не правилом.

Второе — убрать активные занятия спортом, тяжелые физические нагрузки, моржевание. Все это усиливает нагрузки на выводящие органы, так как идет активный выброс шлаков, которые должны быть дезактивированы в печени. Вместо этого обязательны умеренная утренняя гимнастика, спокойное плавание; очень эффективны пешие прогулки. То же касается и тяжелого физического труда, вообще, вся физическая активность должна быть направлена на «получение удовольствия», а не на «преодоление себя». Необходимо избегать стрессов и состояния усталости.

Третья фаза заключается в применении такого иммуномодулятора, который бы усилил функции распознавания вируса гепатита. В нашем Центре современной медицины при НИИ имму-

нопатологии РАЕН мы используем наш препарат под названием «Таммерит».

«ЗОЖ»: А что вы можете порекомендовать тем, у кого нет возможности лечиться у вас? Есть ли какие-нибудь известные вам средства из народной медицины, способные помочь в преодолении гепатита?

М.Н.: Можно рекомендовать фитотерапию, состоящую из двух этапов. Первый — применение гепатопротекторных сборов и средств. Все составляющие имеются сейчас в аптеках, но даже если вы не нашли одно-два растения — не беда.

Итак, гепатопротекторный сбор:

расторопша пятнистая, донник, лапчатка гусиная, лапчатка прямостоячая, зверобой, мята, шалфей, ромашка, крапива, подорожник, календула, кукурузные рыльца — по 1 части; чистотел — 1/3 части. Компоненты измельчить, смешать.

1 ст. ложку смеси залить 300-500 мл холодной воды, довести до кипения и кипятить на небольшом огне 3-5 минут. Настоять 1 час, процедить, добавить 1 ст. ложку меда. Пить нехолодным за 20-30 минут до еды по 0,5 стакана 3 раза в день. Курс — 1,5-2 месяца.

После этого можно пропить настой овса, который неоднократно фигурировал на страницах вашего вестника:

1 стакан зерен овса залить 1,5 л холодной воды, довести до кипения и «уварить» на медленном огне в течение 30-40 минут до половины. Настоять 1 час, процедить. Прием по 1 стакану за 30 ми-

нут до еды 3 раза в день. Курс — 1,5-2 месяца.

Затем в течение 4-6 месяцев можно пить отвар из семян льна:

1,5 ст. ложки семян залить 500-600 мл холодной воды, довести до кипения и кипятить на небольшом огне 3-5 минут. Настоять 1 час, процедить, добавить 1 ст. ложку меда. Пить за 20-30 минут до еды по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Параллельно с этим принимать маточное молочко (2% на меду, имеется в аптеках) по 1 ч. ложке 2 раза в день — утром и в обед. Курс — 1 месяц, затем месяц перерыв. Повторить несколько раз. Маточное молочко можно заменить цветочной пылью (перга), которую принимать по такой же схеме, но уже без перерыва.

Второй этап — восстановительный. Готовим следующий сбор:

смешать в равных частях — донник, одуванчик (корень), девясил (корень), эвкалипт (листья), расторопшу пятнистую, крапиву (листья). 1 ст. ложку смеси залить 0,5 литра холодной воды, довести до кипения и кипятить 20 минут. Настоять 10-15 минут, процедить, добавить 1 ст. ложку меда. Выпить в течение дня в 3-4 приема за 30 минут до еды. Курс — 1,5-2 месяца. Затем месяц — перерыв и курс повторить.

Параллельно с этим принимать «Апилак» по 3-4 ч. ложки 2 раза в день, утром и в обед. Либо свечи с маточным молочком по 1 свече на ночь в течение 20 дней.

Все это, естественно, надо делать под контролем врача, следящего за ходом болезни.

Беседу вел Сергей АНДРУСЕНКО.

Телефон Центра современной медицины при НИИ иммунопатологии РАЕН: 444-98-15.

ТАКИХ ЛЮДЕЙ И НУЖНО ПЕЧАТАТЬ

Удивила одна публикация: недовольно высказывалась женщина, утверждая, что в газете печатаются лишь старики и инвалиды! Рассказывают о своих болячках и недомоганиях... Помилуйте! Да ведь таких людей и нужно читать и печатать, так как именно они могут поделиться с нами, молодыми, своим жизненным опытом и мудростью. Я, например, хотела бы узнать как можно больше о таких заболеваниях, как эндометриоз, киста яичника, мастопатия, чтобы помочь своей сестре вылечить эти заболевания, так как традиционной медицине она не доверяет. И если бы кто-то из пожилых (или молодых) поделился опытом лечения, была бы признательна.

Большое спасибо газете за просветительскую работу.

Адрес: Жабиной Инне Анатольевне, 184643 Мурманская обл., п. Сафоново -1, ул. Елькина, д. 6, кв. 24.

НАШЕЛ ОДНОПОЛЧАН!

В № 9 (237) «ЗОЖ» за 2003 год было напечатано мое письмо «В небесах мы летали одних» и фотография, на которой я снят вместе с моим восьмилетним сыном Мишей. Если бы вы знали, сколько писем я получил! И сколько в них добрых слов — и в мой адрес, и в адрес вестника!

Мне 10 октября стукнуло 78 лет. Но никто не верит в эту цифру, говорят, что выгляжу куда моложе. И чувствую себя соответственно — иначе нельзя, детей надо на ноги ставить: ведь у нас с женой Алсу подрастает еще и дочка Милена. Спасибо вестнику, он поддерживает и меня, да и, уверен, сотни тысяч таких же ветера-

ранов Великой Отечественной, добрыми советами и рекомендациями.

И последнее: благодаря «ЗОЖ» меня нашли однополчане, с которыми я воевал. Выслал им фотографию детей, рассказал о своей жизни. Теперь уже мы ни в коем случае не потеряемся...

Адрес: Юркову Василию Лаврентьевичу, 352900 Краснодарский край, г. Армавир, ул. Ефремова, д. 119, кв. 50.

ЗОЖ — В ШКОЛЬНУЮ ПРОГРАММУ!

Прочитал в вестнике о том, что в молдавских и украинских школах появился новый предмет — здоровый образ жизни. И подумал: почему бы не ввести эту дисциплину и в российских учебных заведениях?

Статистика утверждает, что здоровье человека на 50% зависит от того образа жизни, который он ведет. И где, как не в школе, можно и нужно научить ребят прислушиваться к своему организму, правильно питаться, противостоять стрессам, заниматься физкультурой? Я уверен, что рано или поздно уроки, которые я бы назвал «Тропа к здоровью», займут такое же место в расписании, как литература или математика. И вестник «ЗОЖ» станет первым учебником для ребят, методическим пособием для преподавателей физкультуры, классных руководителей, медицинских сестер и врачей, работающих в школах.

Адрес: Гребенюку Александру Александровичу, 346780 Ростовская обл., г. Азов, ул. Мира, д. 19/31, кв. 159.

ПОЧЕМУ Я ТАК ОДИНОКА?

Судьба распорядилась так, что в 46 лет мне суждено было остаться бездетной

вдовой. Скажу откровенно: горько человеку жить одному. Этой зимой переболела гриппом. Целую неделю лежала дома без продуктов, без хлеба. Сходить в магазин была не в состоянии. Кружку воды некому подать. В конце концов, грипп прошел, а вот одиночество — нет. А когда человека гложет одиночество, когда у него тоскует душа, никакие лекарства не помогут.

В этом отношении прекрасный помощник — наш добрый советчик «ЗОЖ». Ведь когда один человек находит близкого ему по духу другого человека, они оба перестают быть одинокими, и таким образом рождается исцеляющая их души энергия.

Теперь представьте себе, насколько увеличилась бы армия зожевцев, которые не только избавились от телесных недугов, но и обрели новых друзей.

Адрес: Викторовой Тамаре Николаевне, 410036 г. Саратов, п/о 36, до востребования.

И ПОТЯНУЛАСЬ МОЛОДЕЖЬ В «ЗОЖ»

Честно говоря, недавно возникла мысль: не буду больше подписываться на вестник. Вроде на работе — о болячках и на страницах «ЗОЖ» все о том же. А с другой стороны, что остается читать?

Получила сегодня «ЗОЖ» (№ 18 (246) за 2003 год), и что-то в душе перевернулось.

В последнее время вижу все в черном цвете: в городе — море мусора, повсюду пивные точки (даже в парке Победы!) Работаю детским врачом и не перестаю удивляться равнодушию родителей.

Дорогие мои, ну как можно давать жвачку ребенку 1,5 — 2 лет! Я считаю это преступлением. Ребята с 13-14 лет при-

ходят на прием прокуреными... Просто необходимо вводить занятия по здоровому образу жизни в школах, на телевидении, в газетах.

Что ждет наше подрастающее поколение в будущем? Здоровье ужасное: ко мне, невропатологу, приходят толпы детей (до года большинство плохо спит, страдают от тиков и судорог). Родители, в ваших силах удержать детей от увлечения компьютерными играми (ведь на приеме ребята жалуются на приступы во время этих «баталлий»).

Чувствую, что «ЗОЖ» читается в основном небогатыми людьми и больше пожилого возраста. Но сейчас в редакцию потянулась и молодежь. И это хороший знак: дело будущего — «ЗОЖ» для молодежи.

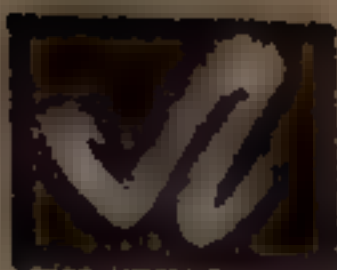
Адрес: Ильиной Ольге, 420110 г. Казань, до востребования.

СЛАВА H₂O₂!

Перекись водорода /3%/ начала принимать сразу же после публикации материала о ней в «ЗОЖ» (№ 5 (209) за 2002 год). Сначала пила по 2 капли перекиси на 1 ст. ложку воды, затем ежедневно увеличивала дозу на 1 каплю и довела до 10 капель на прием.

Результат оказался крайне неожиданным: принимала перекись с одной целью, а добилась совершенно другого: через неделю приема полностью исчезла головная боль, которая мучила меня долгое время и днем, и ночью. Вместе с болью пропала аллергия на все парфюмерные запахи.

Слава Богу! Слава H₂O₂!
Адрес: Русских Антонине, 307176 Курская обл., г. Железногорск (до востребования).



ВРАЧ СКАЗАЛ: ТАКОЙ СЛУЧАЙ В ЕГО ПРАКТИКЕ ПЕРВЫЙ ЗА 20 ЛЕТ

Мне 87 лет, пережил и голод, и Великую Отечественную войну, восстанавливал послевоенную разруху, осваивал целину. Короче, трудился, не особо заботясь о своем здоровье.

Но с возрастом стали появляться проблемы: последствия военных контузий, ухудшение слуха. Стал посещать врачей, но они почти все твердили: «Нам бы, дед, в таком возрасте твои проблемы». То есть практической помощи от официальной медицины я не получил. То ли виной тому начало перестройки, то ли нищенское положение отрасли, то ли отсутствие у врачей особого желания возиться с нами, стариками.

Решил в итоге заняться своим здоровьем сам. Начал много читать, заниматься сбором лекарственных трав. Очень помогала и дочь. Под ее контролем занимался очищением организма, траволечением. Стал постоянным вашим читателем, и ответы на многие вопросы находил на страницах газеты.

И постепенно здоровье стало возвращаться. Однако лет пять назад я не обратил внимания на замечание уролога во время очередного обследования по поводу простаты. Занимался восстановлением жизненно необходимых, как я считал, функций. А простатитом... — пусть, мол, более молодые будут озабочены.

Наказание за беспечность не заставило долго себя ждать. В декабре 2000 года внезапно перекрылся мочевого канал, и только с помощью катетера и врача «скорой помощи» удалось избежать несчастья. Он посоветовал утром срочно обратиться к урологу.

Диагноз меня ошеломил: аденома 4-й степени. Операцию делать рискованно из-за возраста и слабого сердца. Выход — пользоваться катетером. И вот здесь начались мои страдания. Тот, кто знаком с проблемой, меня поймет. Во-первых, каждый месяц замена катетера, ежедневное промывание его и мочевого пузыря фурацилином. При замене катетер часто ранит канал, и тот постоянно кровоточит. Идет образование камней в мочевом пузыре, те перекрывают канал, и так далее. К тому же необходимо постоянное применение уро-септиков во избежание воспалительных процессов мочеполовой системы. За два года я дважды был в очень тяжелом состоянии — лежал в больнице, где меня в прямом смысле слова откачивали.

Кстати, и само ношение катетера связано с очень многими неудобствами: он не оборудован запорным устройством, то есть идет постоянное выделение мочи. Чего только я не испробовал: и бутылку к ноге привязывал, и грелку для сбора мочи. В конце концов пристроил к выходному концу катетера краник от мочесборника и начал существовать (так как жизнью это можно назвать с большой натяжкой).

Мой младший сын успокаивал меня: «Что ты, отец, расстраиваешься, Маресьев без двух ног летал, а ты с какой-то трубкой не справишься, что ли?»

И начал я искать информацию, как люди с этой проблемой борются. Попалась мне в руки книжка Малышева Л.Н. «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?», в которой он подробно описывает методику лечения опухолей настоек болиголова. Он издал эту книгу в нашем городе, и я ему поверил.

Болиголов собирал сам и делал настойку следующим образом: во время цветения болиголова (а

это вторая половина мая — первая половина июня) собирал соцветия в виде зонтиков, наполнял ими трехлитровую банку, слегка утрамбовывая рукой, и заливал доверху хорошей водкой или 50-60-градусным спиртовым раствором. Банку ставил в темное место на 3-4 недели. После чего отцеживал, разливал по бутылкам и ставил в погреб. Жмых использовал для приготовления составов из белой глины и жмыха, которые применял для компрессов на больные места по методике лечения глиной. Начал пить болиголов в ноябре-декабре и принимал его, как сказано в книжке: начиная с одной капли и каждый последующий день увеличивая порцию еще на одну каплю. После 45 капель я переходил на одну чайную ложку и пил, пока не закончил 2 л настойки.

Прочел в «ЗОЖ» статью профессора Михаила Петровича Николаева: «Берегите уши как зеницу ока». Оказывается, болезни носоглотки, гайморитов, пазух, зрения и слуха нередко приводят к заболеваниям мочеполовой сферы и геморрою. И чтобы избавиться от так называемых болезней-рабов, надо сначала избавиться от их хозяина — болезни носоглотки, зрения и слуха. Понятно, что по частям убивать и «хозяина», и «раба» у меня нет времени — мне уже 87 лет. И я решил расправиться со всеми разом.

• Для улучшения слуха.

2-3 недели закапываю в ухо по 6-7 капель сока черемши (леверды). Эта процедура болезненная, особенно, если в ухе есть опухоль. Закапал сок черемши, заткнул ухо сухой ваткой, а вокруг уха втираю амарантовое масло, чтобы унять острую боль. Из больного уха будет вытекать жидкость. Не бойтесь — это опухоль рассасывается.

• Для лечения ротовой полости применяю чеснок:

в течение 2-3 недель каждый день (на ночь) натираю десны долькой чеснока. Затем перерыв 10 дней и снова повторяю. Перед едой беру в рот 15-20 граммов водки и тщательно полощу ротовую полость.

Пью отвар луковой шелухи — 2 л в день. Для этого завариваю шелуху кипятком из расчета: 1 л кипятка на 3 ст.ложки измельченной шелухи. Настоять ночь и выпить в течение дня.

• Для улучшения зрения.

В осенне-зимний период, когда от холода начинают слезиться глаза, протираю их ваткой, смоченной в настое болиголова, и закапываю облепиховое масло — 8 дней подряд в каждом месяце. На ночь капаю в глаза 3-4 капли облепихового масла и сразу ложусь спать, не открывая глаз.

• Параллельно с этими процедурами провожу очистку

кишечника, печени, почек, лимфы крови, сосудов, суставов. По каким методикам? А по всем тем, которые описаны в литературе, в том числе и в вашей газете.

Полгода назад внес изменение в методику лечения аденомы настоек болиголова. Дело в том, что настойка очень токсична, принимать ее нужно осторожно: как бы не навредить печени. Я подумал: «Зачем такой длинный путь транспортировки до больного места, да еще проходящий через печень? А если его значительно сократить, минуя желудок, печень и большую часть кишечника?» — и начал принимать болиголов в виде микроклизм по следующей методике: вечером, перед сном, делаю очистительную клизму, после нее делаю микроклизму, состоящую из 70-100 граммов воды и одной чайной ложки настойки болиголова. В июне прочел в «Инте-



ресной газете» материал В. Прокопенко «Простату выпечил за месяц». Тут же сходил в лес, собрал семена болиголова и пропил месяц по его методике.

«ЗОЖ»: Мы разыскали письмо В. Прокопенко в «Интересной газете». Суть методики заключается в следующем: Прокопенко принимал не настойку, а семена болиголова. Собирали их, когда растение уже отцвело. Срезал венчики ножницами, дома разложил на хлопчатобумажной ткани и высушил.

Определение дозы, вероятно, индивидуальное. Прокопенко принимал семена в 23.00, перед сном. Брал венчики, перетирал между пальцами, семена собирал в чайную ложечку. Начиная с небольшого количества, но очень быстро дошел до 3/4 чайной ложки. Высыпал на язык, набирал в рот воды и проглатывал.

Лечение длилось месяц. Прокопенко отмечает, что во время мочеиспускания ощущался весьма неприятный запах. В конце месяца появилась раздражительность: как предполагает автор, результат легкого отравления — болиголов все-таки! Зато ночью стал спать спокойно.

Еще в начале лета обнаружил, что часто моча идет мимо катетера по мочевому каналу. При очередной замене катетера спросил врача-уролога:

— Может, мне уже не нужна эта трубка?

Но тот, усмехнувшись, сказал:

— Дед, до конца дней своих тебе нужен будет катетер. Единственное, чем мы можем тебе помочь, — это установить катетер с выходом в брюшину. Тогда многие проблемы, связанные с применением катетера Фолея, уйдут, но появится проблема свищей в месте выхода катетера из брюшины.

В конце июля я поехал в гости к своей дочери в Ростов-на-Дону, они с мужем военнослужащие. Для очередной замены катетера меня отвезли в госпиталь Северо-Кавказского военного округа, где врач-уролог предложил снять катетер и попытаться обходиться без него. Дело в том, что при проведении процедуры замены катетера врач не обнаружил каких-либо затруднений или изъязвлений.

С тех пор я обхожусь без катетера. По приезде домой я прошел обследование в Черкасской районной поликлинике. Консилиум врачей поставил диагноз: аденома 2-й степени. И то не опухолевидная, а, как сказал доктор, «мягкая». И еще он добавил, что за 20 лет практики у него такое впервые — чтобы без оперативного вмешательства вылечить аденому 4-й степени.

Сейчас я как будто снова на свет родился — такое ощущение, что свалил с плеч громадный, тяжелый груз.

Захотелось поделиться своим опытом, ведь столько мужиков страдают этой болезнью. И если старик в 87 лет с ней справился, то молодым это и подавно по плечу.

Еще раз благодарю вашу газету не столько за то, что знакомите нас, читателей, с доступными средствами лечения, а больше за то, что во всех публикациях прослеживается четкая линия: за здоровье надо бороться очень настойчиво и даже жестко.

Адрес: Шейко Сергею Владимировичу, 18005 Украина, г. Черкассы, ул. Р. Люксембург, д. 70.

«ЗОЖ»: Мы позвонили в Черкассы по указанному адресу. Трубку поднял сам Сергей Владимирович. И тут выяснилось, что 88-летний уже человек обладает почти юношеским голосом и энергией, которой могут позавидовать иные еще не старые люди.

Твердо заявил: — Если потребуется, хоть завтра приеду в Москву.

На вопрос о катетере ответил, что уже год живет без него и чувствует себя удовлетворительно. Нам остается лишь признаться в том, что письмо Сергея Владимировича пролежало в редакции год. С другой стороны, год этот прошел под знаком укрепления здоровья нашего автора. Да-да, такое возможно и на пороге 90-летия.

Если же читатели будут настаивать на более близком знакомстве с Шейко, то дайте об этом знать.

Н₂O₂ ДАЛА СИЛЫ И ЭНЕРГИЮ

Хочу рассказать о том, какие советы «ЗОЖ» помогли мне. Три года назад мы с мужем и дочкой уехали жить в Словакию. Было очень трудно, не знали язык, переходный возраст у дочки, поиск жилья, работы, отсутствие полноценного общения, друзей, да к тому же я была на седьмом месяце беременности. В общем, эти три года ежедневных стрессов не могли пройти без последствий. К маме, в Россию, я приехала истеричкой, с аритмией и периодическими болями в сердце, в желудке и с проблемами во всех суставах. Нужно было срочно приводить себя в порядок. Поэтому вестник оказался очень кстати.

Мне понравился способ оздоровления с помощью Н₂O₂. Мы с братом начали с очищения организма. Сначала вегетарианская диета пять дней с ежедневным очищением кишечника (1,5 л воды). Затем чистка печени: 100 г сока лимона + 100 г оливкового масла и грелка на область печени — два дня подряд. Подействовало: у меня вышло 4 камушка 5 мм диаметром и штук 20 мелких.

Правда, потом в одном из номеров я прочитала комментарии врача и его совет проводить эту чистку только после УЗИ, когда есть уверенность в том, что крупных камней нет. Потом мы чистили суставы отваром лаврового листа, а кровь — имбирным чаем. Все эти советы были даны профессором Неумывакиным в одном из интервью вестнику.

А после этого мы с братом пили перекись водорода, начиная с двух капель 3 раза в день. И вот представьте: неожиданные и приятные изменения не заставили себя ждать. Надо сказать, что до этого мы очень вяло пытались в течение трех недель полоть сорняки на огороде. А на четвертый день приема перекиси появилось столько сил и энергии! В общем, траву мы выполотили за три дня, брат переколол все дрова. Я совершенно уверена, что это результат действия перекиси водорода. Это подтверждается еще и тем, что в октябре я перестала пить ее регулярно, и опять начали ныть суставы, стала больше отекать к утру. Но как только начала опять ее принимать — улучшение наступило уже на следующий день. Меня это удивляет, но, честно говоря, и немного беспокоит: каковы они — отдаленные перспективы приема Н₂O₂? Не следует ли в будущем ждать каких-либо отрицательных последствий? Знаю, что ответа на этот вопрос нет — метод мало изучен. И все же хотелось бы жить без сомнений.

Елена Шарипова.
e-mail: malen@stonline.sk
«ЗОЖ»: Ну и не сомневайтесь! Лучше вместе с братом в качестве дополнения к перекиси займитесь физкультурой. Годятся любые упражнения. Лучше всего — в аэробном режиме: лыжи, ходьба, бег трусцой, плавание, гимнастика по утрам...



ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС «ПЛЮС»

Разговор пойдет об использовании яблочного уксуса с добавкой. Вот потому-то и «плюс».

Начну с того, что несколько лет назад, не имея явных причин болезни, я стал плохо себя чувствовать: усталость на работе, вялость, болели голова, ноги, руки, шея. Перепробовал на себе многое, но улучшения не наступило.

Наконец после долгих хождений по знатокам от медицины врачи обнародовали мой диагноз: синдром хронической усталости. Тут же посоветовали перейти на раздельное питание, есть как можно больше овощей, фруктов, морской капусты, кресс-салата, соблюдать режим во всем.

По мере возможности, стал читать о моем заболевании все, что попадало под руку. И однажды наткнулся на книжечку Д.С.Джарвиса «Старинные домашние лечебные средства». Прочел в ней следующее: «Хроническая усталость — это болезнь. Причина болезни — недостаток йода в организме». Из других источников выяснилось также, что в большинстве областей России, в том числе и на Урале, где я живу, при хронической недостаточности йода у большинства жителей увеличена щитовидка. Почти у всех таковых наблюдается состояние усталости. Дефицит йода в организме снижает работоспособность, ухудшает память, человек становится вялым, вспыльчивым, его не покидают головные боли, шум в ушах, боли в суставах, он чаще других болеет инфекционными болезнями. Причина кроется в том, что наша пища, в отличие от приморских стран, крайне бедна йодом.

Чтобы убедиться в наличии йода в своем организме, я воспользовался следующим тестом: вдоль и поперек своей спины при помощи спички и ватки на-

нес йодом горизонтальные и вертикальные полосы — йодную сетку, которые через 8-10 минут исчезли. Ежедневно в течение 12 дней мазал спину йодом, и все у меня вроде налаживалось: заметно уменьшилась боль в голове, почти исчез шум в ушах.

После повторного курса лечения на спине появились сухие полоски, кожа постоянно чесалась и шелушилась. Оказывается, как пишет вышеупомянутый доктор Джарвис, чтобы избавиться от хронической усталости, надо не спину мазать, а употреблять йод внутрь. Здесь уместно вспомнить письмо Н.К.Липчанской в 7-м (211) номере вестника «ЗОЖ» за 2002 г. — «Рецепт в стихах»:

Один раз в день после
еды

Стаканчик выпейте воды,
Сначала воду

подкислить —

Из яблочек уксус
прошлогодний

Две чайных ложечки
налить,

Затем добавить каплю
йода

И размешать
с пол-ложечкою меда.

«Попейте недельки две, — говорит Липчанская, — этого будет достаточно».

Пил «напиток» в течение 8 дней, затем после трехдневного перерыва еще 8. Но теперь уже вместо йода добавлял каплю раствора Люголя (йодный препарат, используемый для смазывания горла при ангинах). Напиток приятный на вкус, чем-то напоминает арбузно-дынный сок.

Самочувствие мое заметно улучшилось. Примерно через месяц я почувствовал прилив энергии, перестал смертельно уставать, повеселел. Боли и шум в голове прошли, исчезла раздражительность, отрыжка не повторялась. Одним словом, я убедился в том, что нашел именно то, чего так долго искал.

И вот, на радость себе, а, может быть, и людям, назвал этот целительный напиток по-своему: яблочный уксус «плюс» (1 стакан кипяченой

воды, 1 чайная ложка яблочного уксуса, 1 чайная ложка меда, 1 капля раствора Люголя) — 1 раз в день после еды. Курс — 8 дней, перерыв 2 дня — в течение месяца.

Продолжительность лечения, сроки перерывов и состав — все это индивидуально. Можно смело увеличивать или уменьшать сроки и дозы лечения, оставляя неизменным одну каплю раствора Люголя.

Если запах, вкус напитка покажется вам неприятным или вызовет аллергию, принимать его внутрь не следует. Делайте обтирания, примочки, втирания, купания в ванне.

Больных людей я обязан предупредить: прежде чем начать лечение, посоветуйтесь с врачом.

Адрес: Каретникову Виктору Герасимовичу, 450001 г.Оренбург, ул. Туркестанская, 41-85.

ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ МЕНЬЕРА*

Прочитала в вестнике «ЗОЖ» советы профессора М.П.Николаева по поводу болезни Меньера. Хочу рассказать о своем личном опыте преодоления этого недуга.

Переболев в 1957 году вирусным гриппом, я получила в наследство от него ужасные приступы с головокружением, бессонницей, тошнотой, головной болью, рвотой, шумом в ушах... В 1971 г. был поставлен диагноз: болезнь Меньера.

В 1972 г. в Московской больнице им.С.Боткина мне сделали операцию левого уха. А лечил у меня болезнь Меньера как раз М.П.Николаев.

Послеоперационный период был очень тяжелым, приступы повторялись. Я переписывалась с Михаилом Петровичем, он просил приехать на повторную опера-

цию. Но я не решилась, а взялась бороться за здоровье сама.

Купили с мужем дачу, завели пчел — летом жили на даче, целыми днями на свежем воздухе. Я начала лечиться травами: пила настойки пустырника — по полстакана трижды в день (1 ст.ложка на стакан кипятка) в течение месяца. После месячного перерыва курс повторяла; всего провела три курса. Чай-заварку в магазине перестала покушать, пользуюсь мятой и мелиссой. Строго соблюдаю диету. Кроме того, начала по 20-30 минут ежедневно заниматься утренней гимнастикой. После гимнастики — теплый душ с постепенным понижением температуры; растирание мокрым махровым полотенцем тела до появления ощущения тепла. Поверьте, после такого утреннего комплекса хочется летать, петь, жить! А если к этому еще добавить ежедневные полтора-двухчасовые прогулки, то станет понятно, что вскоре мой сон налажился, приступы прекратились, и в лекарствах не было необходимости. Думаю, что вернуть здоровье мне помогли именно травы, утренняя гимнастика и прогулки.

Гимнастикой занимаюсь с 1973 года. Сейчас мне 73. Рассказываю для тех, кому, не дай Бог, плохо, как мне было плохо 30 лет назад. Главное — надо поверить, что ты занимаешься во имя своего здоровья, и не опускать руки.

Адрес: Васиной Людмиле Яковлевне, 398043 Липецк, ул.Титова, д. 7/4, кв.51.

«ЗОЖ»: Людмила Яковлевна прислала и комплекс упражнений, который выполняет ежедневно после сна. В нем более 30 упражнений. Они абсолютно обычны и ничем не отличаются от тех, что мы не однажды публиковали в качестве утренней гимнастики.

*Заболевание, проявляющееся приступами головокружения в сочетании с шумом в одном ухе, снижением слуха, тошнотой, рвотой, нарушением равновесия. Названо по имени французского врача П.Меньера (1799-1862), описавшего его в 1861. — Большая советская энциклопедия.

У ВОДЫ СТОИМ И ПИТЬ ПРОСИМ

В редакцию пришло письмо из Америки, автор которого рассказала об успешном исцелении гипертонии и сердечной недостаточности с помощью московской травницы Инны Ивановны Кареловой. С благодарности ей начинается и книга Ю.В.Хмелевского «Здоровье-ведение», выпущенная в 2000 г. издательством «Советский спорт». В числе вылечившихся пациентов этой женщины оказалась также внучка переводчицы восточного трактата по медицине «Чжуд-Ши». Естественно, что редакцию вестника заинтересовал опыт целительницы. Так, корреспондент газеты Юлия Кириллова оказалась в тесной ростокинской квартирке, где книги, журналы и вырезки загромождали почти все жилое пространство. Протиснувшись через узкий свободный проход и опустившись на стулья, мы начали с Инной Ивановной КАРЕЛОВОЙ разговор о полезных читателям способах врачевания.

«ЗОЖ»: Я вижу у вас здесь повсюду букеты из засохших растений. Где собираете?

Инна КАРЕЛОВА: Да здесь же, где и живу. Тут поблизости протекает Яуза, по берегам которой много зелени. А детство я провела в районе Тушино, там изгиб Сходни образовала речка Лампочка с болотистой, богатой разнотравьем низиной. Место жительства не имеет значения. Большей частью люди, где бы ни был их дом, пользуются местными лекарственными растениями. И практически все, считающиеся в народе лечебными, могут служить на благо оздоровления. Не зря говорят: «Где родился, там и пригодился». Потому-то не стоит искать заморские уникалы, лучше познакомиться поближе с родным растительным миром.

«ЗОЖ»: А зачем? Ведь аптеки ломаются от всевозможных средств, в том числе и природного происхождения. Современное развитие фитохимии, фармакологии и новейшей лабораторной техники позволяет включать в лекарства все новые растительные компоненты.

И.К.: Тем не менее интерес к собранным вручную травам, секрет применения которых передается из поколения в поколение, после-

днее время только растет. Искусственная копия никогда не заменит естественного оригинала. Растение запатентовать невозможно. А многие ценные качества при конвейерном, промышленном производстве лекарств утрачиваются. Отталкивает и рост аллергических реакций на аптечный синтезированный «жмых». Ведь для истинного потребителя природных трав всегда очень важно, с какой целью, что именно, где и когда он собирает сырье.

«ЗОЖ»: Объясните, что вы имеете в виду?

И.К.: Это, если хотите знать, заповеди для любого травника. Сборщик зелени должен понимать, что он пользуется общим сокровищем, поэтому нечего жадничать и лишнее брать, надо оставлять на будущее несколько сильных ростков-особей. С другой стороны, по народным приметам, если много уродилось какой-нибудь определенной травы, не ленись — собирай. Такое изобилие иван-чая, череды, пижмы, как нынешним летом, свидетельствует, что грядет вспышка эндокринных и сердечных заболеваний, для подавления которых и используются эти растения.

Конечно, надо знать, какие части растения и каким образом предстоит использовать, когда заниматься сбо-

ром, как сушить и хранить сырье. Скажем, всё растение берут в период цветения, листья — накануне его (кроме мать-и-мачехи), почки — во время их набухания, корни — осенью или ранней весной, семена и плоды — в период созревания (за исключением болиголова).

По народным поверьям, большое значение имеет даже время суток. И научное исследование подтверждает советы народной мудрости. Установлено, что, например, в полнолуние корни растений высасывают больше воды. Значит, концентрация лечебных веществ уменьшается. Поэтому корневище папоротника рекомендуется брать в полночь при отсутствии луны, дурман и белены — только ночью, а корень валерианы — в сумерки и при ущербной луне.

Да что там говорить, наука здорово отстает от народного опыта. Пенициллин «открыли» более полувека назад, а какая-нибудь сельская бабка издревле применяла для лечения заплесневелую закваску. При «грудной жабе» и «заморочении головы» (то есть повышенном давлении) сельские знахари назначали луговой сорняк сушеницу. Эта трава лишь недавно пополнила официальный список успокоительных лекарств, к тому же нейтрализующих кислотность желудочного сока и понижающих давление. Однако наши современники слишком равнодушны к опыту предков. Ведь очень многие знахарские тайны зашифрованы в сказках.

«ЗОЖ»: Вы не оговорились насчет сказок?

И.К.: Отнюдь. Вспомните сказку об Иване-царевиче и Василисе Премудрой. Наш герой женился на лягушке-квакушке и, чтобы расколдовать попавшую в плен свою суженую, должен был победить Кощея бессмертного. И он-таки добрался до хранившейся в яйце иголки, обломил ее кончик и тем самым прервал бессмертие Зла. Мне думается, что в сказочной основе стоит искать начала применения модного

ныне иглоукалывания. Ну, и о Бабе-Яге, то есть Бабе-Йоге, вы, наверное, слышали.

Русский фольклор, на мой взгляд, представляет гигантское поле для исследования утраченного Первознания тайн природы. В посланиях предков своим потомкам особенно ярко говорится о бессребренничестве. Иванушка-дурачок не имеет денежных забот и всегда оказывается героем-победителем. Да и согласно поговорке, «хижина, где веселятся, всегда богаче дворца, где злятся». Дико слышать, когда люди предлагают мне за помощь деньги.

Духовное и телесное начала в человеке всегда связаны. И душа на Руси всегда ценилась больше, чем тело. Но мы теперь забыли о заветах предков, поэтому даже не усматриваем связи между, скажем, сердечной недостаточностью и бессердечием. Ведь если человек «живет не сердцем», а околосердечной сумкой-мошной, то и болячку имеет соответствующую. Обращение к лингвистике, как ни необычно это выглядит, способствует пониманию происхождения многих недугов.

«ЗОЖ»: Расскажите, как пришли к подобным выводам. Вы медик или языковед? Это ваша профессия?

И.К.: Нет, я не получила специального образования. В молодости работала в приемном пункте прачечной. Дожидаюсь очередного клиента, читала. В мои руки попала книжка о применении трав в народной медицине, выпущенная Саратовским университетом. И в ней я находила описание множества растений, знакомых по прогулкам вдоль реки.

Все мои предки погибли от онкологических заболеваний. Я в детстве часто на несколько минут теряла сознание. Но только спустя много лет сумели установить диагноз: «остаточные явления энцефалитного менингита». Инвалидность не помешала на домной работе, я плела сумки и по-прежнему много чи-

тала. И тут случилось открытие, перевернувшее всю жизнь. В мои руки попал Толковый словарь Владимира Ивановича Даля.

«ЗОЖ»: *Насколько я помню, Даль был доктором медицины, работал ординатором Петербургского военного госпиталя. Он прославился как окулист, одинаково хорошо делавший операции и левой, и правой руками. На память о занятиях первоначально отвергавшейся им гомеопатии осталась статья «Об омеопатии». Успешной оказалась его практика во время эпидемии чумы и свирепствовавшей холеры, он справлялся с дизентерией и воспалением легких. В период русско-турецкой войны и польской кампании Даль провел немало хирургических операций по лечению ран, довелось ему и проводить трепанацию черепа. Скупой на похвалы Пирогов высоко оценил талант молодого врача — «ловкого оператора» хирургии.*

И.К.: Добавьте сюда догадки и мысли Даля, время опережающие. Он, например, в одной своей медицинской статье сопоставляет две ампутации ноги — одну на поле боя, удачную, а другую — в госпитале, неудачную, объясняя последнюю отравившимися организмом госпитальными «нечистотами». Тогда над причинами подобных парадоксов мало кто задумывался.

Даль стал моим кумиром. На каждый вопрос жизни я находила ответ и описание соответствующей травы в его сочинениях. Конечно, я начала собирать и заготавливать травы, знакомясь со специальной литературой и опытом врачевания у других народов. Нередко обращалась к разным словарям, ища объяснения тем или иным названиям, свойствам, терминам.

Постепенно сложилось понимание, что всякая зелень хлебу подмога. И теперь вот уже больше двух десятков лет каждодневно делаю две заварки. Для утренней использую ромашку, крапиву, спорыш, осоку, герань луговую, дягиль, все зонтичные, петрушку, укроп, иван-чай. Эти травы пробуж-

дают в нас активность, стимулируют жизнедеятельность организма, особенно пищеварения. Для вечерней порции применяю другой сбор, в основном растения с желтыми цветами — пижму, зверобой, вербенник, чину, одуванчик, куриную слепоту, лапчатку луговую, пустырник. (Кстати, не правда ли, это вызывает ассоциации с рассуждениями об энергии «ян» и «инь»?)

Словно электрическая батарея, подобный зеленый «заряд» насыщает энергией кровь, улучшает обменные процессы, подпитывая организм необходимыми элементами. Ем я мало благодаря такой природной добавке и, как видите, выгляжу молодо.

«ЗОЖ»: *А почему вы, да и другие травники тоже, используете сбор, а не какое-то отдельно взятое растение?*

И.К.: Дело в том, что человек на протяжении всего своего существования тесно связан с растительным миром. И человеческий организм так приспособлен к растительной пище, что не может обходиться без некоторых ее составных частей, например, витаминов и отдельных микроэлементов. Конечно, есть универсально действующие, полезные при всех болезнях растения, вроде зверобоя, ромашки, земляники, багульника.

Но смесь растений, близких по действию, обычно оказывается более эффективной, хотя в них могут быть не лечебные компоненты, а вещества, лишь стимулирующие определенные функции органов. Иногда же смесь из трав, противоположных по своей направленности, является наилучшей для применения. Более того, одно растение может содержать одновременно яд и противоядие, вещество, повышающее и понижающее давление, послабляющее и закрепляющее — все зависит от условий использования. И здесь еще многое остается тайной за семью печатями, даже для науки.

«ЗОЖ»: *Сейчас широкое распространение получили биологически активные добавки. Может, именно в них спасение человечества?*

И.К.: Нет, я уже говорила о том, что живое растение синтетическим препаратом не заменить. К сожалению, наши современники воспитаны в полном пренебрежении к земле. Лебедой и крапивой брезгуют. Мы, что называется, у воды стоим и пить просим. По своей лени не хотим нагнуться и воспользоваться дарами природы. Предпочитаем таблетки вместо подножного корма. За то и расплачиваемся своим здоровьем. Ведь применяемые в моей целительской практике настои и отвары тривиальны по своей простоте. Введите в ежедневное меню дикорастущие травы, и Приро-

да воздаст вам сторицей. Вот и весь секрет. А захотите узнать об истинных корнях русской культуры в фитотерапии, обратитесь к Толковому словарю Владимира Даля. Ей-Богу, не пожалеете.

«ЗОЖ»: *Может быть, назовете какие-то конкретные рецепты?*

И.К.: Универсальные сборы трав я назвала. Однако все мы люди разные, и хвори у каждого свои, поэтому подбирать лечебную смесь нужно индивидуально, учитывая персональные особенности. Поэтому еще раз могу только призвать читателей к пытливости, учиться никогда не поздно.

ОТ РЕДАКЦИИ: В полном собрании сочинений (1898 г.) Владимира Ивановича Даля (напомним, что он был и знаменитым врачом, принявшим последний вздох А. С. Пушкина) в 10-м томе в статье «Симпатические средства» мы нашли любопытные признания профессионального медика о народных рецептах. Рассказывая о лихорадке, коей различают только на Украине 99 видов, В. Даль сообщает испытанное им раз тридцать средство, в эффективности которого «всякому легко убедиться, хотя и не так легко объяснить его и добиться до желаемого смысла». Надо обложить мизинец левой руки или большой палец пленкой сырого куриного яйца, а когда она прилипнет и присохнет, обмотать палец «тряпичкой». В. Даль пишет: «Ученый врач приходил в отчаяние от недейственности хинина и других аптечных средств против злой лихорадки, грозившей ударом — а яичная пленка спасла больную! Вот пример такого явления, взятого из опытности простонародья, которое и не могло бы, кажется, заслуживать никакой веры. Множество разумников готовы при первом слове закричать: «вздор», но я попрошу изведать дело на опыте, а потом судить и писать приговор!».

О том, что опыт предков и культура применения растений в нашем быту окончательно не утрачены, говорит не только практика целителей-травников вроде И.И. Кареловой. Доктор сельскохозяйственных наук, сотрудник Хабаровского института водных и экологических проблем А.Г. Измоде-нов выступает с лекциями по силедеи, то есть науке о продовольственных растениях. Ученый написал книгу «Овощи леса» и целый месяц в свои 70 с лишним лет провел в порядке эксперимента в лесу без съестных запасов, спичек и оружия.

Хотим еще напомнить об увлекательных научно-художественных книгах по ботанике замечательного ученого — пропагандиста естествознания Н.М. Верзилина «По следам Робинзона», «Лечебница в лесу», «Растения в жизни человека».

Думается, читатели вестника смогут пополнить редакционный портфель своими рассказами об опыте использования дикорастущих представителей зеленого царства.

ПАНАРИЦИЙ: ПУСТЯЧОК, НО ОЧЕНЬ НЕПРИЯТНЫЙ

Написал я это, прямо скажу, злое слово и вздрогнул. Господи, скольким же людям он отравил жизнь — кому на день-два, кому на всю жизнь. А кому... А кому-то и саму жизнь укоротил. Но все по порядку.

Итак, панариций — это острое воспаление кожи или подкожной клетчатки, или сухожилий, или костной ткани, или суставов пальца, или, наконец, всех тканей сразу. Вот-вот — это воспаление (острое, конечно же) тканей пальца, возникающее, как правило, вследствие небольших повреждений последнего.

Наиболее подвержены панарициям люди, выполняющие физическую работу, особенно связанную с микротравматизацией рук, с загрязнением их раздражающими веществами, горюче-смазочными материалами. Кто эти люди, наиболее часто болеющие панарициями? Это шоферы, трактористы, работники автосервиса, строители и дорожные рабочие, столяры, плотники, сантехники, слесари, разнорабочие, ткачи... Особенно подвержены панарициям люди вышеуказанных профессий, которые имеют эндокринные, общие хронические заболевания, различные васкулиты, а также работающие с вибрационной техникой, в условиях повышенной влажности и на холоде. То есть в условиях, когда страдает микроциркуляция — кровоток по капиллярам. При этом надо отметить, что более чем у трех четвертей от всех заболевших возникает панариций ногтевых фаланг I, II и III пальцев правой кисти.

Немного о терминологии и классификации. Различаются такие виды панарициев: кожный, подкожный, паронихия (или околоногтевой), подногтевой, костный, суставный, сухожильный и... такой панариций,

когда поражаются все ткани пальца — так называемый пандактилит.

Так почему и как развивается панариций? Что служит тому причиной? В первую очередь — нарушения иммунной системы. Срыва, так сказать, как общего иммунитета, так и местного (клеточного или тканевого). Именно поэтому у одних панариций развивается от малейшего повреждения кожи пальца, а у других... А другие, дожив до глубокой старости, так и не познали: что же это такое — панариций.

Итак, появилось повреждение кожи пальца, то есть появились «ворота» для проникновения инфекции. Таким образом, микроразрыв поврежденной кожи — это некий приглашающий жест для стафилококка (а именно белый или золотистый стафилококк и является наиболее частым возбудителем этого болезненного процесса), реже для кишечной палочки, или протей, или стрептококка и других микроорганизмов. Имеется повреждение кожи, то есть клетки повреждены, клеточный иммунитет неизбежно страдает, и микроб, который мирно дремал на поверхности кожи, вдруг встрепенулся и... ринулся в эти разверстые ворота-повреждение. Соппротивление, которое может быть оказано клеткой, то есть клеточным иммунитетом, зависит от степени повреждения кожи, от количества этих самых микробов. Если микробов немного, то даже поврежденный клеточный иммунитет может оказаться достаточным для того, чтобы микробы не проникли в ранку, или, точнее, погибли в ней. А если этих микробов много, тогда они, несмотря на понесенные потери, все-таки прорывают линию обороны и... Вот он и начался — этот самый панариций. Тем более что мно-

гие химические вещества и металлы (хром, кобальт, медь, цинк), попадая в ранку, оказывают токсическое воздействие на клетки и, подавляя клеточный иммунитет, позволяют микробам внедряться и чувствовать себя хозяевами положения.

Далее события развиваются таким образом: в отличие от гнойных процессов других локализаций гнойно-воспалительное заболевание пальца определяется особенностями анатомического строения последнего.

Ее Величество Природа приложила много времени, сил и фантазии, творя человека и, в частности, его палец. В человеческом пальце — обилие функционально важных образований — сухожилий, сосудов, синовиальных и фиброзных влагалищ, суставов с тканями, их формирующими; надо отметить еще и ячеистость подкожной клетчатки, буквально пронизанную фиброзными перемычками. Все перечисленное способствует проникновению инфекционного начала вглубь и прорыву гнойно-воспалительного процесса по ходу сухожилий и в костно-суставный аппарат.

Начальная стадия воспалительного процесса при панариции чаще всего очень непродолжительная и быстро сменяется гнойно-некротическим воспалением, так как скопление выпота (экссудата) в замкнутых пространствах неизбежно приводит к быстрому нарушению кровообращения, а значит, к ишемическому некрозу тканей (недополучающих кровь) и... гнойному их расплавлению.

Надо запомнить простейшее правило: первая бессонная ночь — это всегда повод для быстрейшего попадания пред светлые очи врача-хирурга.

Но, к сожалению, бывают такие ситуации, когда врач-хирург недостижим... Тогда что?

- При возникновении панариция, равно как и любого иного нарыва, используйте аптечную ихтиоловую мазь. Видит Бог, не ошибетесь.

- Компрессная повязка с линиментом Вишневского тоже будет полезна в этом случае.

- Если нет ни того, ни другого, то сделайте горячую ванночку для больного пальца со слабо-розовым раствором перманганата калия (марганцовки).

- Делайте повязки с водкой, медицинским спиртом, самогонном, наконец...

В арсенале «народной», или правильнее — традиционной, медицины тоже немало весьма надежных средств:

- Взять кусок черного хлеба (лучше, если свежеспеченного), круто посолить его и... пережевать. И этим вот пережеванным черным хлебом обложить нарывающий палец и перевязать (только не очень туго!). Это очень эффективное средство!

- Из письма Зои Ивановны Пудовкиной (400003 Волгоградская обл., п.г.т. Городище, ул. Мира, 31-1), написанного 25 июня 2003 года: «Однажды я ехала домой (было это в 55-м году) с дочками — старшей 3,5 года, младшей — 1 год. И надо же было мне намять пятку гвоздем. Кожа там толстая, стало болеть, дергать. Пыталась опасной мужниной бритвой разрезать пятку, но ничего не удалось сделать. И вот уже в вагоне поезда села, положила страшно болевшую ногу на противоположную скамью. А напротив меня сидела женщина с цыплятами в корзине. Вагон качнуло, и моя нога соскользнула,

ДАЕШЬ КАЛМЫЦКУЮ ЙОГУ!

сорвалась со скамьи. За-
вопила я на весь вагон,
люди сбежались. Боже
мой, как же больно было!
А женщина мне и говорит:
«Что же ты, милая, муча-
ешься и молчишь-тер-
пишь. То-то, я смотрю,
лицо твое так мрачно. А
спросить и неудобно, вро-
де — мало ли что тебя
мучает-то. Ты возьми-ка
любую тряпку, да детям
скажи, чтобы писали на
нее — мочили то есть, и
прикладывай ее к боль-
ной пятке. А как только
тряпка подсыхает, снова
ее мочи». Так я и сдела-
ла: взяла из чемодана
детский сарафанчик
старшей своей дочери,
и... детки мои его по оче-
реди мочили. Боль вско-
ре унялась, дергать пере-
стало, а ночью нарыв-то
мой на пятке и прорвало
— гной с кровью вышел
весь. И если жива еще та
женщина, — дай ей Бог
здоровья».

Как опытный врач могу
прокомментировать сей
факт. Дело в том, что моча
— это гипертонический со-
левой раствор. Помогал
он еще древним римским
и греческим воинам (па-
нарициев у них было не
меряно — могу вас в этом
уверить). Помогали моче-
вые повязки при панари-
циях и других гнойно-вос-
палительных процессах и
в более поздние времена,
где доступ к современным
лекарственным препара-
там был ограничен.

В 80-е годы мне дово-
дилось оперировать быв-
шего командира партизан-
ской бригады. Он расска-
зывал, как в первые дни
после выброски с пара-
шютом (а было их выбро-
шено в белорусские леса
7 человек для организации
партизанского отряда), у
него после того, как он
слегка поцарапал кожу
пальца о сучок, когда об-
резал стропы парашюта,
стал побаливать палец. А
спустя два дня его уже
дергало так, что терпеть не
было сил. И спасла его от
боли (и от больших про-
блем) моча... — этот спо-
соб лечения ему подсказа-
ла девушка-радистка из
Пермской области.

Я всегда читаю «Колонку
редактора» и ниже нее —
когда выйдет следующий
номер.

В 13-м (241-м) номере
прочитал о ваших предпо-
ложениях относительно со-
кращения числа подписчи-
ков. Хочу назвать еще одну
из причин.

В вестнике калмыцкую
йогу под разными предло-
жениями упоминали четыре
раза, но так и не опублико-
вали ее подробное описа-
ние, хотя я отсылал в редак-
цию 4 письма, в которых не
только описывал это уп-
ражнение, но еще и делил-
ся в них своими наблюде-
ниями за организмом, влия-
нием этого упражнения на
читателей «ЗОЖ» (за это
время я получил 1760 пи-
сем), которые нормализова-
ли сахар крови, АД и избе-
вились от мерцательной
аритмии, лишнего веса,
артроза и других заболева-
ний.

Многие написали мне, что
подписались на «ЗОЖ» из-
за появления в газете ма-
териалов о калмыцкой
йоге.

А ведь это не просто уп-
ражнение. Это совсем дру-
гой взгляд на работу орга-
низма, на питание, гигиену
жилища, продолжительность
жизни, в общем, целая фи-
лософия. И если бы в
«ЗОЖ» появилась серия
статей о калмыцкой йоге,
наподобие статей Клары
Дорониной, Иванченко... то,
уверю вас, тираж и пре-
стиж вестника значительно
вырос бы.

К такому сотрудничеству
я готов. Сигналом к этому
может послужить публика-
ция подробного описания
упражнения, которую я вы-
сылаю, или письмо в мой
адрес. К сожалению, у меня
нет телефона, и я ограни-
чиваюсь этим письмом. И
все-таки я благодарен вам
за те публикации.

В Украине многие газеты
перепечатали статью о кал-

мыцкой йоге из вестника, и
она там «зашагала» не хуже,
чем в России.

Итак, описание упраж- нения.

Встаньте — ноги на ши-
рине плеч или как удобно.
Сделайте вдох носом, зак-
ройте рот и нос — тоже как
удобно (можно волевым
усилием не дышать). На-
клонитесь и начинайте сги-
бать-разгибать ноги в коле-
нях (приседать) столько раз,
сколько сможете, не дыша.
Выпрямитесь и отдыши-
тесь. Это был ваш первый
подход. Такие подходы
надо делать утром, в обед
и вечером. Все перед едой.
Число приседаний в подхо-
де, темп их исполнения, глу-
бину приседаний и время
«отдыха» между подходами
определите сами. Впрочем,
при регулярных занятиях
эти показатели станут ме-
няться. А вместе с ними
станет меняться здоровье
занимающегося. Для успе-
ха нужно терпение, особен-
но в первые дни, когда мо-
гут болеть мышцы бедер.

Такие короткие письма я
пишу читателям «ЗОЖ», и
они действуют на них са-
мым положительным обра-
зом.

Адрес: Харитонову Ви-
талию Ивановичу,
358013 Элиста, 7-й мик-
рорайон, д.1, кор.3,
кв.51.

«ЗОЖ»: Уважаемый Ви-
талий Иванович, так как
вы обращаетесь лично к
редактору, то я, то есть
тот самый редактор, вам
и отвечаю.

Если меня не пресле-
дует болезнь Альцгейме-
ра и, тем более, амне-
зия, то, как мне помнит-
ся, мы минимум дважды
повторяли описание так
называемой калмыцкой
йоги. (В номере 22 (202)
за 2001 год и в номере
3(231) за 2003 год). Это
во-первых. Во-вторых, я

очень сомневаюсь, что
многие «подписались на
«ЗОЖ» из-за появления в
газете материалов о кал-
мыцкой йоге. Наконец, я
сомневаюсь и в том, что
благодаря публикациям
о калмыцкой йоге тираж
вестника «значительно
вырастет». Что же каса-
ется перепечаток на Ук-
раине, то там перепечат-
ки из «ЗОЖ» без всякого
на то права бессовестно
делают (то есть воруют)
сплошь и рядом.

Ну, а в целом калмыц-
кая йога — прекрасное
упражнение. Очень про-
стое, доступное и, не-
сомненно, полезное для
подавляющего боль-
шинства наших читате-
лей.

Так что, наклонитесь
горизонтально полу,
руки — в стороны, и...
вперед! Так, как это со-
ветует Виталий Ивано-
вич.

Кстати, мы нашли нео-
публикованное письмо
Харитонову с более под-
робным описанием уп-
ражнений. Нам показа-
лось важным мнение ав-
тора по поводу увеличе-
ния нагрузки. Харитонов
категорически не сове-
тует увеличивать коли-
чество приседаний в
подходе, но настоятель-
но рекомендует увели-
чивать количество са-
мых подходов. Скажем,
сделав первый подход,
отдохните 1-3 минуты,
сделайте второй под-
ход, а если есть жела-
ние и возможности, то и
третий. В течение дня
можно проводить не-
сколько таких занятий
за 20-30 минут до еды.

И еще. Харитонов ре-
комендует в качестве
исходного положения
стойку по команде
«Смирно!». Мы же пред-
лагаем: стоя, руки в сто-
роны. Выбирайте, что
вам удобнее.

БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ И УПОРНЫ

Сегодня у нас не совсем обычный «вечер». Точнее – не совсем привычный. Клара Дорониная выступает не с пространными описаниями тех или иных трав и их свойств, не с воспоминаниями о своей травнице-бабушке Елене, а отвечает на конкретные вопросы читателей. Итак...

Наталья Мильчакова (Липецк, пр. Победы, д. 98, кв. 57).

Обращается с просьбой помочь избавиться от кисты яичника и эрозии шейки матки.

— Купите в аптеке настойку пиона. Принимайте по 40 капель. Дни менструации исключить. По четным числам пользуйтесь тампоном из марли – 1 чайная ложка кашицы лука + 1 чайная ложка меда. По нечетным – кусочки с 1/3 мизинца из масла какао. Масло какао можно приобрести в аптеке, в рецептурном отделе (изготовление лекарств).

Смирнова Н.В. (Рязанская область, с. Кораблино, ул. Зубовой, д. 17, кв. 8).

Спрашивает: какой вид пеларгонии можно употреблять для лечения катаракты?

— Любой. Годится и пеларгония душистая, листик которой был нарисован в письме. (Мой материал о пеларгонии был опубликован в 13-м номере вестника за 2003 год).

Пулечкина Зинаида Семеновна из Перми (адрес до востребования).

Просит дать рецепт изгнания глистов при помощи алоэ.

— Листья трехлетнего растения пропустить через мясорубку, добавить по объему столько же меда. Сложить массу в стеклянную банку. Настаивать 5-6 дней. Давать по столовой ложке настоя перед каждой едой взрослому и по чайной ложке – ребенку до 14 лет на протяжении 7

дней. Соблюдать диету: ничего соленого, острого; исключить белый хлеб и картофель. При поносе в эти дни давать крепкий чай и одно яйцо, сваренное вкрутую. Поноса не бояться – алоэ имеет послабляющее свойство. Все эти семь дней на область пупка накладывать ватку, смоченную в березовом дегте. При разрывах в животе, особенно детям, давать нюхать керосин. При тошноте – на язык немного соли или пососать дольку лимона.

Дубков Александр Кузьмич (Краснодарский край, Крымский р-н, с. Молдаванское, ул. Полевая, 2).

Спрашивает: можно ли вылечить воспаление тройничного нерва дурман-травой?

— Можно! Надо помнить, что растение это очень ядовито. Но оно действительно помогает при воспалении тройничного нерва.

Вначале смажьте пораженное место мазью «Астин» (продается в аптеке; если ее нет, то просто детским кремом пополам с медом). Несколько свежих листьев дурмана в виде аппликации укрепите повязкой на пораженном месте. Держите ночь. Заготовьте листья на зиму и семена дурмана. Сухие листья распарить и употреблять, как свежие. Семена дурмана – 1 стакан залить 1 литром водки – настоять 21 день в темном месте. Принимать внутрь по нарастающей: сначала 1 капля в день натощак в столовой ложке воды, затем, прибавляя по 1 капле,

дойти до 10, также в столовой ложке воды, и вниз – до 1 капли.

Воспаление тройничного нерва хорошо лечится с использованием ягод бузины черной кустарниковой и бузины травянистой. Растереть ягоды в кашицу, разложить на льняной тряпочке, смоченной водкой, а лучше спиртом, приложить к больному месту в качестве компресса.

Фомичева Р. (Московская обл., Пушкинский р-н, п.о. Черкизово, Спортивный проспект, д. 5).

Хотела бы узнать о лечении кожного клеща, которым страдает 13 лет, и просит уточнить срок лечения.

— Точно указать срок лечения невозможно, все зависит от организма и степени поражения кожи, надо набраться терпения.

Принимать перед едой водный настой корня хрена – по чайной или столовой ложке 3-4 раза в день. При раздражении желудка «хреновую водичку» запивать киселем из льняного семени. На ночь очистить лицо любым лосьоном или миндальным молочком и на 40-45 минут сделать маску: натереть сырое яблоко, смешать 2 части яблочной массы с 1 частью тертого хрена – наложить на кожу лица, чтобы не падало в глаза. Чтобы не обжечь кожу, маску держать по самочувствию: если «загорается» кожа и нет возможности терпеть, то 10-15 минут, а то и меньше.

После маски лицо обмыть сывороткой из-под простокваши и смазать пастой Лассара (в аптеках без дефицита). Утром

опять промыть лицо теплой водой, вместо мыла – детский шампунь, и нанести легким массажем отечественный крем «После бритья». Легонько припудрить лицо детской присыпкой или «Ликоподием» (можно достать в гомеопатической аптеке – это споры плауна, лекарственного растения). Когда-то в аптеках изготавлилась желтортутная мазь, ею смазывали веки, пораженные клещом. Эту мазь можно заменить мазью, изготовленной в домашних условиях.

В одной чайной ложке касторового масла растереть две таблетки трихопола и стеклянной палочкой (купить в аптеке) легонько втирать в веки на ночь. Можно использовать корни чистотела (растет до самой зимы), экстрагированные в подсолнечном масле: 1 стакан массы корней чистотела в свежем виде залить стаканом подсолнечного масла, выставить на солнце в стеклянной посуде. Через две недели отцедить, сырье отжать, слить в баночки. 1 чайную ложку масла чистотела смешать со столовой ложкой сметаны и этой смесью на ночь смазывать лицо. Само чистотеловое масло втирать в веки. По 2 капли закапывать в ноздри 2 раза в день, утром и вечером. Обычно клещ может поселиться и в носоглотке, вызывая хронические риниты и синуситы. Таким же маслом можно протирать и ушные раковины при нестерпимом зуде в ушах. Протереть ушные раковины сначала перекисью водорода, а затем и чистотеловым маслом.

И в заключение. Лечение травами, как правило, долгое. Требуется терпения и упорства. Не бросайте в панике от одного рецепта к другому, не меняйте то и дело снадобья. Минимальный срок, который позволяет определить: помогает или нет, – два, три месяца. Так что приступайте к лечению с верой в исцеление, и оно придет.



О ЯНТАРНОЙ КИСЛОТЕ И ИММУНИТЕТЕ

Врач Наталья Владимировна ЛЮБИМОВА по-прежнему ваш добрый доктор. Благодарственных писем в ее адрес поистине не счесть. Мы за неимением места их не публикуем. Просто звоним в Моршанск, зачитываем, в конце, как правило, «закидываем удочку»: «Может, подкинешь нам какой-нибудь материалчик?» Отказа еще ни разу не было.

Сегодня Наталья Владимировна отвечает на вопросы, которые частенько встречаются в ваших письмах.

«Говорят, янтарная кислота обладает многими целебными свойствами. Так ли это?» (В.М.Пугачева, г.Саратов).

— Еще с давних времен янтарем лечили множество заболеваний. Его рекомендовалось носить при головных болях и бессоннице, при простуде и астме, при сердечных и гинекологических болезнях.

Во многом это лечебное воздействие можно объяснить целительными свойствами янтарной кислоты. Кислота, получившая от янтаря свое название, содержится не только в нем. Она присуща всему живому, вырабатывается в клетках человека, животных, растений и отвечает за энергетический обмен. Если же янтарной кислоты в организме не хватает, «добрать» ее с питанием не всегда удается. Она содержится лишь в кисломолочных продуктах, выдержанных винах, сырах, черном хлебе, пиве, глубоководных морских моллюсках, некоторых фруктах, ягодах, травах. При дефиците янтарной кислоты в организме заметно снижаются защитные силы. Высказано даже предположение, что процесс старения связан с постепенным замедлением и прекращением выработки в организме янтарной кислоты. Специалисты утверждают, что, принимая янтарную кислоту, можно омолодить свой организм на десять лет. Это мощный регулятор защитных сил организма. Его действие не

связано с истощающим подстегиванием нервной системы, наоборот, воздействие янтарной кислоты в высшей степени физиологично — она нормализует систему энергетического обмена организма.

Янтарная кислота отлично зарекомендовала себя, как общеукрепляющее и тонизирующее средство, особенно для стареющего организма: она уменьшает склеротические изменения, противостоит психической и физической утомляемости, быстро снимает головные боли, связанные с нарушением питания клеток мозга. Есть у этого препарата и еще одно ценное свойство: он может быстро отрезвить пьяного и снять похмельный синдром.

Янтарная кислота не вызывает побочных эффектов. Опасность передозировки у нее практически отсутствует. Обычно 0,05 — 0,5 г янтарной кислоты в сутки за один или несколько приемов в течение 3-7 дней обеспечивают прекрасный эффект. При больших физических или психических нагрузках, при простуде или сильном алкогольном опьянении можно принять до 3 г препарата за один раз. При головной боли и легкой сердечной аритмии достаточно положить таблетку янтарной кислоты под язык — и болезненные явления в большинстве случаев пройдут. Для пожилых людей достаточно 0,3-0,5 г янтарной кислоты в день для поддержания организма в пре-

красной форме. Важно помнить, что для максимального проявления тонизирующего действия препарата следует принимать его в дневное время. Однако янтарная кислота способна повышать кислотность желудочного сока, поэтому некоторую осторожность надо соблюдать тем, кто страдает гиперацидным гастритом или язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. В таких случаях этот препарат можно применять только после еды.

Тем, кому обычно трудно бывает заснуть, лучше принимать янтарную кислоту в первой половине дня, чтобы избежать повышения физической и психической активности перед сном.

«В последнее время везде и всюду говорят о недостаточности иммунной системы. Как привести организм к балансу в этом направлении?» (И.Г.Корнев, г.Муром).

— Ослабление иммунной системы или нарушение ее функций ведет к возникновению инфекционных заболеваний — от обычного насморка до СПИДа. Иммунодефицит провоцирует рак, грипп, рассеянный склероз, мышечную дистрофию, фурункулез, кандидоз и все бактериальные, грибковые и вирусные инфекции. Эти инфекционные заболевания могут вызывать аутоиммунные реакции, то есть состояния, при которых защитники организма атакуют собственные клетки. К таким состояниям относятся аллергия, астма, ревматоидный артрит, системная красная волчанка, которым могут предшествовать мононуклеоз, стрептококковая ангина, гепатит или ревматическая атака.

Очень велика в снижении иммунитета роль стресса. Доказано, что депрессия понижает способность организма противостоять

болезни. Сегодня многие люди живут в состоянии стресса, который создается высоким темпом жизни, атмосферой конкуренции, большим давлением на психику человека.

Растительные антибиотики помогают противостоять инфекции и укрепляют иммунную систему; к ним относятся эхинацея, зверобой, желтокорень, чайное дерево. Лопух, клевер луговой, щавель, тысячелистник, одуванчик очищают лимфатическую систему и печень. Как принимать вышеуказанные травы, мы неоднократно публиковали в вестнике «ЗОЖ». Сегодня мне бы хотелось поделиться с вами хорошо зарекомендовавшим себя на практике рецептом укрепления иммунной системы. Сейчас тот период, когда все необходимые компоненты есть, и вы легко и без труда его приготовите. Для этого: смешайте по 0,5 кг ягод брусники и калины с 1 кг порезанных зеленых яблок, 2 стаканами очищенных и измельченных грецких орехов. Все это залейте сиропом, который готовится так: 2 кг сахара залить 300 мл воды и варить на медленном огне 30 минут. Все хорошенько перемешать и разложить в стеклянные банки. Принимать по 1 столовой ложке утром натощак и запивать теплой водой. Начните лечение с трехдневного голодания на соках, при этом каждый день делайте очистительные клизмы. Затем постепенно переходите на твердую пищу, тщательно следя за тем, не вызывает ли какой-нибудь продукт аллергическую реакцию. Выбирайте продукты с меньшим содержанием консервантов, добавок, красителей. Бросьте курить! Среди средств, которыми располагает натуропатия, пчелиная пыльца и прополис более других способствуют укреплению иммунной си-

МУЖ ПЕЧИПСА

стоны, таблетки из морских водорослей поставляют минеральные вещества и нормализуют работу щитовидной железы. Вместо этих таблеток можно принимать следующее средство: одна капля раствора Люголя, по 1 чайной ложке яблочного уксуса и меда на стакан воды (теплой или холодной); пить перед едой два раза в неделю. Можно пить просто воду с яблочным уксусом и медом (по вкусу) 3 раза в день. Если во рту появляется металлический привкус, значит, вы получаете слишком много йода. В этом случае снизьте дозировку или на какое-то время прекратите принимать добавку. Выработайте положительный взгляд на вещи, избавляйтесь от негативных эмоций. Это относится к гневу, обиде, страху, боли и желанию обладать. Не дайте этим чувствам овладеть вами — жизнь хороша, в том числе и для вас.

Вот и окончился сегодня тот маленький отрезок пути, который мы провели с вами вместе на страницах вестника «ЗОЖ». Пути взыскующих истины пересекаются. Возможно, скоро наши дороги снова сведут нас. Каждый раз, прощаясь с вами, дорогой читатель, я прошу вас: не оставляйте без внимания рекомендации докторов, освоенные вами же методы лечения и оздоровления, которые публикуются в вестнике «ЗОЖ». Все рекомендации будут действительны только там, где с ними работают и не ленятся. Как невозможно наесться впрок, так невозможно в течение одной недели добиться значительных результатов. Приступая к оздоровлению, четко определите, чего именно вы хотите добиться в данный момент. Ибо этот путь — наш общий! Нам с вами по пути, не правда ли? До встречи!

По вашим просьбам сообщая адрес, куда вы можете отправить свои письма с вопросами:

393950 г. Моршанск, ул. Интернациональная, д.46/7.

Впервые мне в руки попал вестник «ЗОЖ» летом прошлого года. Я сразу поняла — это то, что мне нужно. Газета уникальная. От нее исходит живое тепло людских сердец, желающих помочь и поддержать людей, упавших духом.

Вот и мне захотелось внести свою лепту в общее дело: написать о том, как нам вместе с мужем, который 2,5 года назад получил диагноз — рак, пришлось пройти через все круги ада.

Началось с маленькой — с горошину — шишечки под глазом возле носа, безболезненной и твердой, как кость. Хождения по поликлиникам мало что дали. Шишечку мяти и так, и эдак, даже по подозрению на гайморит сделали прокол, но гноя не оказалось. Все это, в конце концов, привело к ее бурному росту. Рентгеновские снимки каждый врач трактовал по-своему, отрицая мнение других врачей. И каждый же старался от мужа избавиться, переадресовывая другому врачу. Когда, наконец, выяснилось, что это онкология и мужу дали направление в больницу, он, вконец измученный, решил отказаться от официальной медицины.

Мы знали, что онкология лучше поддается лечению народными средствами, если организм не ослаблен операцией, химиотерапией и облучением. Об этом пишет и австрийский целитель Рудольф Бройс. Тем более что у мужа перед глазами был живой пример применения нетрадиционного лечения: когда-то у меня самой была обнаружена под мышкой шишечка с небольшую фасолу, и я, отказавшись от операции, лечилась АСД-2. Через 4,5 месяца

от узелка не осталось и следа. Но мужу это лечение не подходило, так как у него опухоль катастрофически увеличивалась — росла буквально на глазах. Вероятно, он начал бы лечение по методу Шевченко, хотя по некоторым причинам не очень в него верил. И тут на глаза мне попала статья о лечении рака голоданием по методу Рудольфа Бройса. В материале говорилось о том, что к 1990 году Бройс вылечил более 20 тысяч больных раком. Муж как-то сразу в него поверил и на следующий день начал голодовку. В это же время (Бог помог!) я наткнулась на книгу «Рак: исцеление возможно» (Минск, 1999 г.), в которой, наравне с другими рецептами, было более подробно описано голодание по Бройсу и приведены многочисленные чудесных исцелений от рака и других заболеваний. Нам это очень помогло.

Через 42 дня опухоль, за время голодовки выросшая и закрывшая глаз, начала так же быстро исчезать. На этом можно было бы поставить точку, но муж, быстро набравший вес, решил, что лечиться больше ничем не надо. Переубедить его было невозможно, несмотря на то, что у Бройса ясно сказано, что лечение настоями трав надо продолжать и после голодовки для профилактики рецидивов, которые, как правило, проходят более бурно.

Теперь-то муж понимает, какую оплошность тогда совершил. Буквально через 2 месяца все началось сначала, но уже с другой стороны, под глазом. Несмотря на то, что длительную голодовку второй раз можно принимать только через

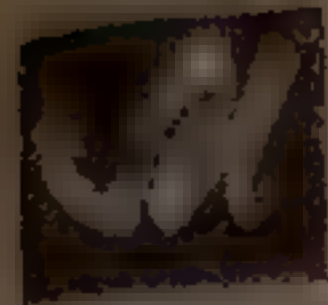
год, муж принял волевое решение голодать еще 42 дня, так как увеличились лимфатические узлы под мышками и на шее с двух сторон. После очередных 42 дней голодовки лимфатические узлы пришли в норму, опухоль, которая к тому времени приобрела фантастические размеры (в полтора теннисных мяча), начала распадаться и выходить гноем и кровью через нос. Наученный горьким опытом, муж теперь не прекращал лечение ни на один день. Через 1,5 месяца после голодовки, когда восстановился вес, муж приступил к лечению болиголовом — прошел 4 курса. Лечился и по сей день не прекращает лечения баданом, элеутерококком, чистотелом, пионом. Стараясь применять многие рецепты и периодически их менять, чтобы не было привыкания. Через нос до сих пор идет очищение в виде гноя и крови. Кость на щеке постепенно приходит в норму. Вес и аппетит такие же, как до болезни. Очень хорошо помогает перекись водорода: начал пить, промывать нос и делать компрессы. Эффект не замедлил сказаться.

Да, еще: первые 7-10 дней лечения по Бройсу мы делали клизмы, хотя у целителя о них ничего не говорится.

Ну, а теперь — о самом методе Бройса. Привожу тезисы из его брошюры «Полный курс лечения от рака».

Смесь соков

300 г свеклы, 100 г моркови, 100 г корнеплодов сельдерея и около 30 г редьки (корнеплоды я иногда заменяла зеленью сельдерея в небольшом количестве для улучшения вкуса сока; когда не было ни того, ни другого,



ПО БРОЙСУ

делала сок без сельдерея).

Овощи пропускаются через соковыжималку, затем сок процеживается через марлю, сложенную в несколько слоев.

Настои, используемые для лечения рака

Настой шалфея. 1-2 ч.ложки шалфея высыпать в 0,5 л кипящей воды и кипятить 3 минуты, затем процедить, добавить 0,5 ч.ложки смеси из трав зверобоя, мяты и Melissa.

Почечный чай. Полевой хвощ — 15 г, крапива — 10 г, спорыш — 8 г, зверобой — 6 г.

Этого количества хватит примерно на 3 недели. Щепотку сбора настаивать в стакане кипятка 10 минут, процедить; отцеженный остаток сбора залить двумя стаканами горячей воды и кипятить 10 минут, процедить и смешать полученные жидкости. Можно использовать обычный почечный сбор, но приготавливать настой следует так, как я описала. Почечный чай пить только три недели!

Настой герани. 1/2 столовой ложки мелко нарезанной травы залить кипятком, настаивать 10 минут. Выпивать 1 стакан в день медленными глотками, холодным.

Кальцийсодержащий чай. Смешать в равных частях травы подорожника, медуницы, будры, коровяка с добавлением фенхеля (не обязательно все перечисленное). Щепотку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут. Пить в любых количествах: чем больше — тем лучше.

Как правильно проводить «Полный курс лечения от рака»

Тот, кто правильно проводит курс, теряет в весе мало. Принимать овощной

сок и настои следует неторопливо и сосредоточенно, перед тем, как проглотить, их необходимо какое-то время подержать во рту!

Схема следующая: рано утром медленно выпить полстакана холодного почечного чая. Через полчаса-час выпить один-два стакана теплого настоя шалфея. Еще через 30-60 минут выпить маленький глоток сока. Через 15-30 минут — снова глоток овощного сока. В первой половине дня можно сделать около 10-15 глотков. В промежутках между приемом сока — снова настой шалфея, однако теперь его надо пить холодным и столько, сколько хочется. Все настои пить без сахара. В середине дня — опять полстакана почечного чая и также вечером, перед сном. Во второй половине дня требуется, как правило, лишь маленький глоток сока. За день можно выпить до 0,5 л сока, но чем меньше, тем лучше (полстакана-стакан). Кроме того, можно иногда выпить один глоток сока квашеной капусты, немного фруктового сока (апельсиновый, черной смородины, лимонный сок) или смешать их с настоями для улучшения вкуса (но не смешивать с овощным соком!). Свежевыжатый яблочный сок нельзя смешивать с другими соками. Выясните, когда лучше переносится овощной сок: в первой половине дня или во второй — и тогда пейте сок именно в то время, когда он усваивается лучше!

В течение курса лечения следует по возможности работать, чтобы отвлекаться от мучительных мыслей о еде и болезни.

Больные раком, у которых к тому же диабет, должны продолжать лечение инсулином.

Тем, кто не может выдержать 42-дневный курс из-за слабости, Бройс советует съедать одну-две тарелки в день лукового супа или пить овсяный кисель.

Приготовление лукового супа. Луковицу размером с лимон вместе с кожурой мелко порезать, пожарить на растительном жире или масле (пока лук не станет золотисто-коричневым), затем добавить 0,5 л холодной воды и варить до тех пор, пока лук как следует не разварится. Потом добавить какой-нибудь растительный бульон. Процедить. Употреблять лишь прозрачный бульон — без лука!

После операции проводить сразу «Полный курс...» не следует, нужно подождать, по крайней мере, от двух до пяти месяцев, смотря по самочувствию. В этот период наряду с приемом пищи следует пить по четверти стакана овощного сока в день и принимать настои вышеперечисленных трав. Начинать голодание можно только тогда, когда больной достаточно окреп.

После окончания 42-

дневного курса, чтобы быстрее восстановиться, можно принимать 3 раза в день по две таблетки дрожжевого биопрепарата. Начинать питаться с полужидкой пищи, первое время все должно быть недосолено.

Бройсу удавалось излечивать рак груди, головного мозга, гортани, рак желез, легких, печени, костную саркому, рак кишечника, а также больных, получивших в результате облучения ожоги кожи.

Письмо хотела бы закончить словами Бройса: «Если бы современная научная медицина и исследователи рака были со мной, а не против меня, выздоровевших было бы значительно больше... Каждому из выздоровевших я говорил: «Если у вас есть знакомые или родственники, которые больны раком, пожалуйста, порекомендуйте им мой курс соколечения, а те, в свою очередь, пусть расскажут о нем другим». И даже прооперированные, облученные, прошедшие курс химиотерапии, не должны терять надежды».

С уважением —

Лариса Курочкина.

Мой адрес: 220057 г. Минск, ул. Гуртьева, д. 14, кв. 60.

«ЗОЖ»: Читатель, разумеется, может сказать: «А почему бы не опубликовать самого Бройса?» Но нам хотелось дать именно письмо, показать, что многоплановая методика Бройса работает очень эффективно.

При этом Бройс подчеркивает, что пить только смесь соков практически бесполезно. Необходимо именно сочетание смеси с настоями, почечным чаем.

Стоит ли верить Бройсу? Мы не однажды спрашивали о нем у австрийских врачей. Они подтверждали: «Да, Бройс лечил...». В нашей же практике было очень немного писем о положительном применении вышеуказанной методики. Она сложновата, нам же давай что проще. Но, возможно, именно простота и привела к тому, что смесь водки с нерафинированным подсолнечным маслом — «30+30» по методу Николая Шевченко не получила дальнейшего продолжения. А жаль!

ПРИЖГИТЕ АСТМУ

Древняя китайская и тибетская медицина оставила человечеству ценнейшее наследие, постепенно осваиваемое всей современной цивилизацией, — чженьцзю-терапию. Или, иначе, иглоукалывание и прижигание биологически активных точек. Раскрыть механизм этой терапии так пока и не удается, что, однако, не мешает успешно ею пользоваться.

Одно из мест в Москве, где можно пройти курс лечения с помощью игл и полынных сигар, — клиника тибетской медицины «Наран». С его главным врачом Светланой Галсановной ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ мы беседуем о цзю-терапии — прижигании. Чжень-терапия, более известная и популярная, останется за рамками нашей беседы, поскольку попадание иглой в биологически активную точку с точностью до доли миллиметра — высокое искусство, которому специально обучают врачей, и через газету эти навыки, разумеется, передать невозможно. Прижигание не требует такой точности: тепло от горящей сигары распространяется на довольно обширный участок кожи, смещение на несколько миллиметров в сторону не снижает эффекта. Поэтому желающие могут самостоятельно освоить этот древневосточный метод лечения.

Вначале — о сигарах. Стандартная, выпускаемая в Китае полынная сигара внешне похожа на маленькую петарду, ее длина — 20 см, диаметр — 2 см, одной такой сигары хватит на несколько сеансов. Разумеется, отнюдь не повсюду в России можно обнаружить китайские магазины, но желающие приобщиться к этому методу могут изготовить сигары для прижигания самостоятельно.

Пока зима не накрыла землю снежным одеялом, постарайтесь успеть нарвать полыни или насобирать опавших тополиных листьев (они с успехом заменяют полынь). Дома собранное «горючее» для сигар следует высушить, а затем размолоть до получения мелкой «табачной» трухи. В качестве ее можно использовать и ту полынь, что продается в аптеках. Имея это сырье, можно приступать к изготовлению сигары. Для этого возьмите лист папиросной, а при отсутствии таковой — газетной бумаги форматом 20х6,5 см (первую цифру можно варьировать — сигара будет длиннее или короче; вторую, определяющую диаметр, желательно выдержать точно). Его надо проклясть сырым яичным белком, свернуть в трубочку, заклеив один конец, и затем через открытое отверстие набивать полынной или тополиной трухой, стараясь плотно ее утрамбовывать. Связующим для «табака» послужит тот же яичный белок, который удержит труху от просыпания при горении сигары. Для облегчения процедуры можно воспользоваться

пластмассовым пеналом для обычного ртутного градусника (продается в аптеке). Заполнив трубочку до края, второй ее конец надо также заклеить.

С помощью прижигания лечится огромное число болезней. Сегодня, учитывая надвигающуюся зиму, связанные с ней простудные заболевания и обостряющиеся в сезон хронические, я попросил Светлану Галсановну дать читателям «ЗОЖ» алгоритм цзю-лечения именно этих болезней.

Хронический бронхит, бронхиальная астма, а также широкий спектр головных болей лечатся прижиганием нескольких рассредоточенных по поверхности тела биологически активных точек.

Первая из них — хэ-гу — находится в геометрическом центре треугольной кожной перепонки, связывающей большой и указательный пальцы руки. Необходимо поочередно прижечь обе эти точки на двух руках.

Следующая точка называется булан — «ворота легких», прогрев ее способствует отделению слизи и отходу мокроты. Расположена эта точка на 1 см ниже середины ключицы — на линии соска груди. Следует прижечь две симметричные точки



«ворот легких».

Затем найдите яремную вырезку — это треугольник, где шея переходит в грудь. В вершине яремной вырезки расположена еще одна нужная точка.

Наконец, последнее ключевое звено к победе над бронхитом и астмой — седьмой шейный позвонок.

Как проводить прижигание. Сигару поджигают и подносят тлеющий конец к нужной точке на расстояние 1,5-2 см. Критерием правильности выбранного расстояния от поверхности тела будет приятное тепло, расходящееся от биологически активной точки по всему телу. Жжения быть не должно. Если слишком горячо, сигару надо немного отодвинуть от поверхности тела.

Каждую точку прижигают 2-3 минуты, максимум 5 минут. При правильном изготовлении сигары один сеанс прижигания (шесть точек) укоротит сигару примерно на один сантиметр.

Профилактика простудных заболеваний требует 3-5 сеансов (в тибетской медицине число сеансов всегда нечетное), лечение уже возникшей простуды — 7-9 сеансов (впрочем, при быстро достигнутом эффекте можно ограничиться тремя или пятью сеансами). Профилактические прижигания можно делать через день, лечить острую болезнь лучше с помощью ежедневных сеансов.

Перед началом прижигания очередной точки хорошо предварительно смазать зону цзю-терапии вьетнамской «Звездочкой» или китайским бальзамом «Лоан», или любым имеющимся эфирным маслом, желательно с экстрактом эвкалипта или хвои, и сделать легкий массаж. В этом случае эффект прижигания усилится.

Можно не держать сигару неподвижно над точкой, а медленно описывать круги над прилегающим районом. Прижигание седьмого шейного позвонка хорошо сопровождать движением сигары вдоль позвоночника до уровня лопаток.

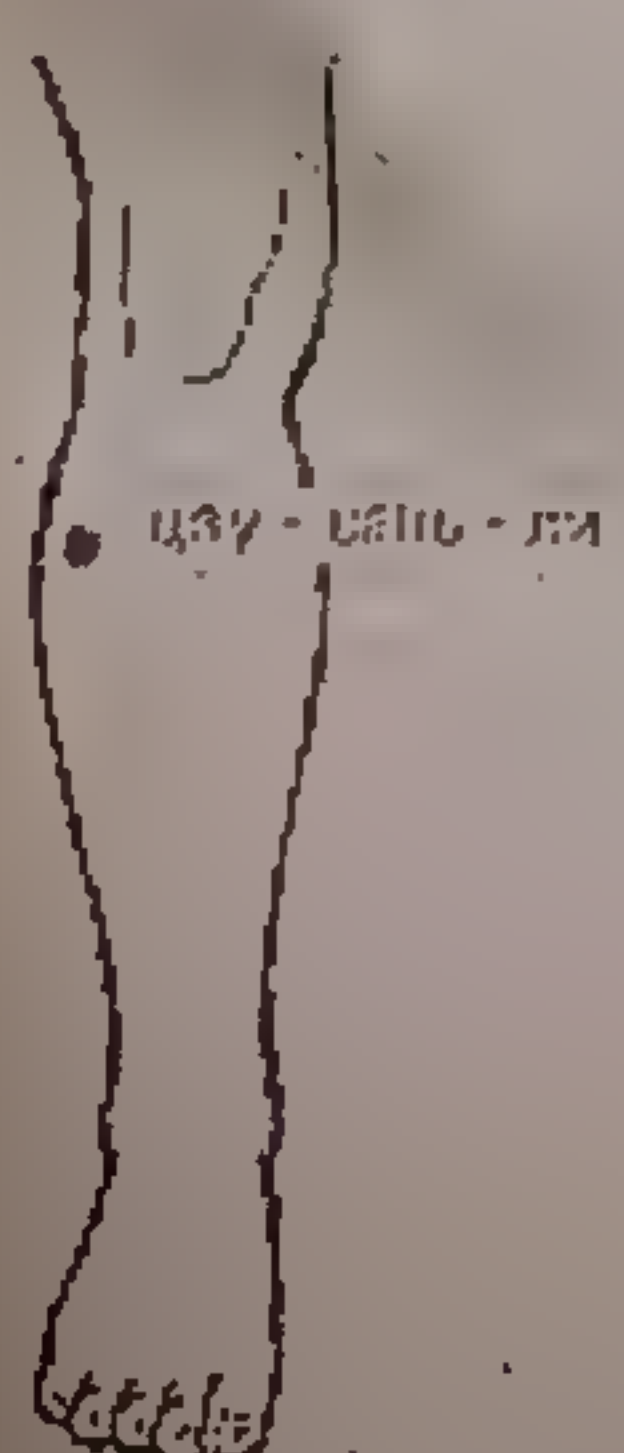
Прижигание усиливает приток крови к жизненно важным точкам, а через них — к легким и бронхам. Кроме этого, вдыхание паров горячей полыни целебно для дыхательных путей и также способствует отходу мокроты.

Если вы излечили бронхит или добились ремиссии астмы, через

дво-три недели проведите повторный, но укороченный курс лечения.

После окончания сеанса необходимо грамотно загасить сигару. Смачивать водой тлеющий конец не надо — потом будет трудно его вновь поджечь. Прижатием к пепельнице сигару, как табачный бычок, не заставишь. Поэтому самый эффективный способ тушения — опустить тлеющий конец сигары в посудину с узким горлышком, ну, например, в бутылку из-под пива. Лишенная притока кислорода, сигара быстро погаснет.

Прижиганием лечится и такое не-легкое хроническое заболевание, как гайморит. При этом следует прижигать не только места гайморовых пазух (в верхней части щек, под глазами) — **чэн-ци**, но и еще несколько точек на теле: снова обе точки **хэ-гу**, две симметричные, так называемые **11-е** точки меридиана толстого кишечника. Найти эти точки на теле можно так. Согните руку в локте. Взгляните на обращенную к лицу локтевую складку. Там, где эта складка заканчивается (вблизи локтевого сустава), и размещена искомая точка.



Закончить сеанс следует прижиганием точек долголетия. Такая точка — **цзу сань-ли** расположена на передней стороне ноги, ниже коленной чашечки. Приложите три длинных пальца (второй, третий и четвертый) под колено — найдете горизонтальный уровень точки долголетия. Теперь отложите ширину большого пальца на правой ноге — вправо от центрального меридиана кости, на левой ноге — влево. Это и будут точки долголетия.

Лечение гайморита требует 11-13 сеансов прогревания при ежедневном режиме лечения.

Григорий МАЛАЙ.

Московский телефон клиники «Наран»: 564-89-48.

ВЕРНИТЕ В «ЗОЖ» РУБРИКУ «КЛБ»

Я, конечно, не в обиде на редактора, который в 11-м номере «ЗОЖ» в своей «Колонке» представил меня как: «Тут один человек написал мне очень хорошее письмо, но вначале сообщил, что хотел бы немного покритиковать». Я между тем не собирался критиковать редактора за то, что он совершенно «съехал» на лечение различных болячек. Я лишь настаивал на том, что главное лечебное средство — физическая активность — обходится стороной — на ней не делается акцент, как это должно бы быть при серьезном желании внести существенный вклад в оздоровление нации. И цель моего первого письма была не критиковать, а совместными усилиями помочь читателям.

Многие черпают информацию с целью выбора надежного пути к здоровью, читая в основном «ЗОЖ». У большинства людей нет материальных возможностей скупать все книги, газеты и журналы, пишущие о профилактике и лечении болезней нетрадиционным путем. Многие из них ограничиваются чтением доступной информации именно в «ЗОЖ». Поэтому столь важно на его страницах говорить о необходимости физических упражнений, среди которых циклические — наиболее ценные. В списке же таких наилучшие — ходьба и бег, как врожденный рефлекс человека, то есть естественное средство, а значит, наиболее универсальное и эффективное в предупреждении и лечении болезней.

За примерами ходить далеко не надо. 35 лет занимаясь ежедневно оздоровительным бегом, я раз и, надеюсь, навсегда избавился от всех своих хронических простудных заболеваний, избыточного веса и хронического радикулита, приобретенного в армии.

Я так эмоционален потому, что вернулся недавно с очередной тренировки, где и я, и 61-летний бывший инженер, а ныне пенсионер М.Р.Родимин, и 57-летний бывший туберкулезник, электромонтер Ю.И.Довгань, и 57-летний бывший сердечник, сантехник Н.Е.Числов, и

50-летний проводник ж/д В.П.Лякин, и 15-летний Валек Серяпин (пришел в клуб дохлячком), и 47-летний рабочий С.Ю.Касаткин (не мог до занятий бегом дышать через нос), и 63-летний бывший инфарктный больной Е.Д.Савельев — всех долго перечислять — набегали по пересеченной местности 14 километров, весьма подняв свое настроение и, как я считаю, внося определенный вклад в укрепление здоровья.

Абсолютно уверен, что малоподвижный образ жизни — главное зло современного человека. И потому было бы справедливо и верно вернуть рубрику КЛБ в «ЗОЖ». Авторитет газеты при этом только поднимется.

Кстати, именно благодаря рубрике КЛБ в «Советском спорте» я поменял профессию преподавателя вуза инженерной кафедры на пропагандиста бега, создав в Саратове движение «Бег ради жизни». Знаю, что тысячи любителей бега благодарны той рубрике.

ЗОЖ — это прежде всего советы по здоровому образу жизни. И раньше, а сейчас тем более, многие передовые ученые-медики осознают, что первой и самой главной составляющей ЗОЖ является физическая активность. В рубрике КЛБ желательно рассказывать, как когда-то в «Советском спорте», не только о нашем российском опыте, но и зарубежном, где массовость занятий оздоровительным бегом гораздо выше. Еще раз делаю упор на том, что бег — врожденный рефлекс человека, естественное упражнение, поэтому самое универсальное.

До свидания! Надеюсь на понимание. В таком случае 100-процентный выигрыш будет и у вестника, и у подписчиков.

Юрий Яковлев,
руководитель
оздоровительного клуба
ходьбы и бега «Сокол».

г.Саратов.

e-mail: «Юрий Яковлев»
<osipov_r@mail.ru>

ЖИЗНЬ ПОД ДАВЛЕНИЕМ

Угроза гипертонической болезни в последнее время довлеет над большинством россиян. Повышенное артериальное давление превратилось в своего рода примету современности. Поэтому корреспондент вестника Юлия Кириллова очередной разговор с терапевтом Ильей Григорьевичем БАБАЕВЫМ ведет о хроническом недуге, знакомом не понаслышке множеству читателей.

«ЗОЖ»: Давайте уточним предмет беседы. Насколько я знаю, гипертонией обозначалось повышенное напряжение мышц, а термин «гипертензия» — повышенное давление внутри сосудов.

ИЛЬЯ БАБАЕВ: Действительно, так и было принято в медицине и биологии. Но со временем гипертонией стали называть повышенное давление крови, которое относится к числу тяжелых сосудистых патологий. Продвижение крови по кровеносной системе определяется тем напором, который создает сердце, и пропускной способностью сосудов. Если происходит их кратковременное сужение, система регуляции компенсирует снижение кровотока увеличением кровяного давления. В длительных случаях наступает сбой в работе всего организма, поскольку сердце вынуждено поддерживать повышенное артериальное давление надолго. Такой патологический подъем часто бывает связан с неудовлетворительным состоянием тонких кровеносных сосудов мозга, сердца, почек и глазного дна.

По мере развития болезни сосудов приступы повышенного давления становятся все более длительными, растут нагрузки на сердце, которое перестает с ними справляться, а потому ухудшается кровоснабжение всех органов. Последствия этого процесса бывают зловещными. Неожиданное ухудшение зрения, нарушение функциональной деятельности почек, резкие скачки давления, то есть гипертонические кризы — все это лишь «увертюра» инсульта. Затем почти неизбежен и собственно инсульт — кровоизлияние в мозг, острая сердечная недостаточность, инфаркт миокарда.

«ЗОЖ»: А какое давление опасно?

И.Б.: Медицина пришла к выводу, что повышенным давлением считается с показателей 140/90 и выше. Промежуток между такими значениями и вплоть до 160/100 называется мягкой формой гипертонии. Под эту категорию подпадает примерно 70% ги-

пертоников в мире. Однако «мягкая» стадия оказывается самой опасной.

Пациенты с высоким давлением — более 160/100 обычно принимают лекарства и находятся под наблюдением врача. А «начинающие» гипертоники не спешат обращаться к докторам. Симптомы болезни незаметны больному. Головные боли, особенно в затылочной части, ухудшение памяти, снижение работоспособности, шум в ушах, переживания по незначительному поводу, слабость и головокружение при перемене погоды — все эти «пустяки» относят к переутомлению. Усугубляя опасную ситуацию, такие признаки игнорируют преимущественно женщины и пожилые люди, хотя теперь и более молодым это свойственно. Сейчас, к сожалению, происходит «омоложение» гипертонии, учащаются случаи гибели из-за нее мужчин к 35—40 годам.

Не могу забыть, как ко мне обратилась женщина, тревожащаяся по поводу ухудшения самочувствия своего 35-летнего сына. Все признаки гипертонии были налицо. Но мои уговоры этого красавца-атлета заняться своим здоровьем остались напрасными, в больницу он ложиться не хотел. А спустя какое-то время «скорая» увезла-таки его в Институт Склифосовского, но нейрохирургия уже не помогла. За пять дней инсульт убил здоровяка, пренебрегшего угрожающими сигналами.

Сколько знаю случаев, когда человек отмахивается, например, от «скачков» давления с помощью таблетки анальгина или чашки крепкого кофе! А ведь подобная не-

брежность в 2-3 раза увеличивает риск того же инсульта. Игнорируемая начальная стадия незаметно сменяется более тяжелой. Нестойкое повышенное давление становится все более стабильным. Прогрессирует ощущение тяжести в затылке, все чаще появляются сердцебиение и сердечные боли, немеют пальцы, перед глазами мелькают «мушки», мучает бессонница. Словом, болезнь приобретает хронический характер, приводя к заболеваниям различных внутренних органов.

«ЗОЖ»: А в чем причина возникновения гипертонии?

И.Б.: Гипертоническую болезнь вызывает наследственная предрасположенность вкупе с воздействием психоэмоциональных факторов. (Недавно, кстати, открыт ген, ответственный за возникновение гипертонии). Все начинается с нарушений функций нервной системы. Механизм развития недуга запускают душевные переживания, напряженная эмоциональная реакция. Характерно, что количество гипертоников резко возросло в годы Великой Отечественной войны. Но на начальной стадии болезнь, как и всякая другая хроническая, поддается коррекции.

«ЗОЖ»: Расскажите же о способах лечения.

И.Б.: Прежде всего должна быть грамотная терапия. В XX веке американцы преподнесли человечеству сенсацию. Они предложили небывало действенные лекарства на основе растения раувольфии — резерпин, раунатин, рауседил, раувазан. Как показала жизнь, с новой панацеей произошла та же история, что

в свое время и с пенициллином. Действительно, препараты некоторое время поначалу весьма эффективны, однако по мере привыкания организма их целительная сила убывает. На вооружении врачей они остались, но к ним прибавилось много других. Ныне в антигипертоническом арсенале врачей насчитывается сотни две лекарственных препаратов. Назову самые ходовые и дешевые. Например, индийский аделфан, который не относится к сильнодействующим, хотя свою лепту в лечение вносит благодаря успокаивающему и мочегонному действию. Часто используется энап, который выпускается в дозировке 20 мг, 10 мг и 5 мг, препараты ранитек, кордафен, коринфар. Из сосудорасширяющих можно вспомнить палаверин, улучшающий микроциркуляцию крови, дибазол, но-шпу. В обширном перечне лекарств значатся также мочегонные.

«ЗОЖ»: Ну, тут все зависит, как я понимаю, от медицинского назначения, а что делать пациенту, если давление снизится чересчур?

И.Б.: Это типичная ошибка больных-новичков, испуганных результатами проверки давления. Я бы советовал не поддаваться панике и выпить чаю с рюмкой коньяка.

«ЗОЖ»: Ну, наконец-то вы заговорили о деятельности самых заинтересованных в излечении людей — самих гипертоников.

И.Б.: Пожалуй, это главный вопрос в противоборстве с гипертонией, потому что от больного зависит очень многое. И тут я бы предложил «Кодекс гипертоника», если человек действительно ставит своей целью обретение здоровья. Только грамотная терапия в сочетании с осознанным изменением образа жизни пациента позволяет поддерживать оптимальное артериальное давление, сохраняя хорошее самочувствие и работоспособность долгие годы. Итак:

● Необходимо регулярно следить за своим давлением, особенно если в семье есть гипертоники, а также лица

старше 40 лет и обладатели лишнего веса.

- Старайтесь избегать стрессовых ситуаций. Учитесь управлять своими эмоциями и не нервничать по пустякам.

- Фактор отдыха играет большую роль. Поэтому не работайте по ночам. Спите 7-8 часов, избегая переутомления. Характерно, что на больничной койке, от которой большинство старается отказаться, отключенный от внешних раздражителей, человек очень быстро идет на поправку. Естественно, что пренебрегать отпускными возможностями для отдыха, особенно санаторного, не следует.

- Откажитесь от курения, хронического спазма сосудов.

- Алкоголь в малых дозах полезен (не более 50 г крепкого напитка или 150-200 г, то есть бокал сухого красного вина). В иных пропорциях неизбежны тяжкие последствия, особенно если злоупотребление спиртным при приеме лекарств.

- Малоактивный образ жизни — злейший враг гипертоника. Ходьба, плавание, велосипед, танцы — любые активные движения не менее получаса должны стать ежедневной нормой в режиме. Например, привычка много ходить понижает оказываемый на артерии стресс, разжижает кровь, а потому препятствует образованию нежелательных для сосудов сгустков. А вот покой, отдых за книгой, около телевизора, игра в шахматы, поход в театр, занятия, требующие умственных усилий, не могут способствовать естественной разрядке нервного напряжения и мало пригодны в качестве профилактики гипертонии.

Натуропаты издавна рекомендуют для улучшения работы сосудов разные виды массажа. Помимо механического, это и контрастный душ, обливания, купание в снегу после парной, растирания по схеме, рекомендованной А.Залмановым.

- Не поддавайтесь «синдрому отмены». Этот термин, который ввел в обиход сотрудник Чазова профессор Метелица, означает произвольное пре-

кращение медицинских назначений, пропуск приема лекарств. Такая самостоятельность обычно очень дорого обходится больному, вызывая гипертонический криз, другие резкие обострения. Только врач может определить, когда следует в период ремиссии сменить курс терапии и от сильнодействующих лекарств перейти к более слабым. А временное снижение давления еще не означает выздоровления, не забывайте, что гипертония — заболевание хроническое. Значит, лечиться и контролировать давление, поддерживая его на определенном уровне, придется постоянно. Главный тезис здесь: нельзя забывать о своей болезни, иначе она напомнит о себе.

- Диета — основа основ в нормализации артериального давления. Лишние килограммы — это лишние проблемы. А определение «соль — белая смерть» предназначено именно гипертоникам. Забудьте о картофельных чипсах, жареном мясе, баранине, свинине, копченостях, об острой, соленой и жирной пище. Предпочтение отдайте растительным жирам, богатым калием овощам и фруктам (капуста, морковь, картофель, курага, апельсины, бананы), нежирным сортам творога, кефиру. Введите в рацион льняное масло, заправляйте им салаты, сдабривайте кашу. Это масло, как и рыба, рыбий жир, разрушает холестерин. Конечно, очень полезен препятствующий тромбообразованию чеснок.

«ЗОЖ»: А что вы можете сказать о траволечении и методах народного врачевания гипертонии?

И.Б.: Ну, тогда, пожалуй, придется начать нашу беседу заново — ассортимент природных, естественных средств очень разнообразен. Особенно полезны все травяные и ягодные чаи, насыщенные витамином С, богатые эфирными маслами, органическими кислотами и микроэлементами. Витаминный чай из листьев и ягод черной смородины, шиповника, боярышника, брусники, березы, крапивы заваривают на один день и пьют 1-2 стакана в сутки, используя отсто-

явшуюся, а лучше талую воду.

Сок черноплодной рябины рекомендуется пить по четверти стакана трижды в день, за полчаса до еды в течение 10-30 дней. Можно есть ягоды по 100-300 г на порцию трижды в день. Курс — не менее месяца. Лечебные свойства сохраняются и в варенье, джеме, высушенных ягодах. Но людям, склонным к запорам, злоупотреблять черноплодной рябиной не стоит.

Очень полезен сок из моркови и шпината (10:6), моркови, сельдерея и петрушки (9:5:2), свеклы. Пользуются и настоем измельченного чеснока (1 стакан на 0,5 водки). Принимают его по столовой ложке трижды в день до еды. Другой настой — из зверобоя обыкновенного (10 г травы на стакан кипятка) пьют по полстакана трижды в день. Готовят и более сложный сбор из равного количества травы пустырника, сушеницы болотной, цветов боярышника и омелы белой. Стакан сырья заливают 1 л кипятка, настаивают, пьют по полстакана трижды в день за полчаса до еды. Еще можно назвать настой или отвар из цветов календулы (ноготков) — по столовой ложке дважды в день.

Я думаю, пора остановиться на этом. Наверняка читатели вестника снабжают редакцию своими испытанными рецептами, природных средств бытует великое множество.

ОТ РЕДАКЦИИ: Действительно, собеседник «ЗОЖ» правильно подметил обилие присылаемых в газету рецептов. Приводим теперь два из них.

Лекарственный сбор: Листья березы белой, лепестки розы белой, трава донник лекарственный, плоды мордовника обыкновенного, корень солодки голой (все — по 10 г), цветы липы, ягоды малины, трава душица, листья мать-и-мачехи, листья подорожника (все — по 20 г), побеги хвоща полевого, трава буквица обыкновенная, трава или семена укропа, плоды аниса, трава мелисса, пустырник, цветы или плоды боярышника (все — по 30 г), измельченные плоды шиповника, трава бессмертник песчаный (по 50 г) и сушеница топяная (60 г). Сто-

ловую ложку смеси (5-6 г) заваривают 500 мл кипятка, томят полчаса и принимают по 150 мл трижды в день за 10-15 минут до еды. Последнюю вечернюю дозу можно пить перед сном, не заедая.

Этот рецепт я почерпнула из вышедшей в 1972 г. книги потомственного врача-травника, ныне покойной Н.Ковалевой. Я пользовалась ее рекомендациями и на два десятка лет избавилась от своих хворей. Травы рекомендуются лечиться долго — год-полтора, а по щучьему велению оздоровление бывает только в сказке.

Адрес: Беляевой Валентине Яковлевне, 480091 Алма-Аты, ул. Богенбай-Батыра, д. 194, до востребования.

Индийский метод лечения состоит в том, чтобы 2 раза в год смазывать тело йодом по специальной схеме. Вечером, перед сном, обмакнув намотанную на спичку вату в йод, проводят кольцо вокруг кисти левой руки. На следующий день смазывают аналогичным образом голеностоп на правой ноге. Далее делают то же вокруг правой кисти и левой ноги, то есть каждый день проводится только одно смазывание. На пятый день рисуют йодный круг на левом локте, на шестой — на правой коленке, перекрестное смазывание продолжается, после правого локтя приступают к левому колену. В девятый раз йодная линия чертится от левого плеча к правому бедру, причем только по спине, и заключительная — от правого плеча к левому бедру.

Таким образом, курс «лечения» продолжается 10 дней с 1 по 10 марта. После 10-дневного перерыва с 21 по 30 марта следует повторение процедур. На этом первый этап лечения заканчивается. Второй этап по той же схеме проводится 1-10 и 21-30 сентября. Целители советуют прибегать к этому способу снова спустя 5 лет.

Покрышкина В.Н.
Ростовская обл.

СТАРАЮСЬ БЫТЬ НЕЗАВИСИМЫМ

Когда у меня произошел инсульт, я почувствовал, как мое тело онемело. Пытаясь подняться, я падал, ударяясь о какие-то предметы. Я понимал, что, если мне удастся доползти или добраться до телефона в соседней комнате, находившегося всего лишь в нескольких шагах, то я смогу позвать на помощь. Я еще не понимал, что лишился способности говорить, но продолжал думать, как себе помочь.

Увы, мне не удалось преодолеть даже это короткое расстояние, но я нащупал непарализованной рукой какой-то твердый предмет, которым стучал в стену дома до тех пор, пока не потерял сознание. Работники «скорой помощи» нашли меня между кроватью и стеной и отвезли в госпиталь, где я пролежал несколько дней. Когда мое сознание начало немного проясняться, меня отвезли в другой госпиталь, где занимались больными, пока еще живыми после инсульта. Вспоминая перенесенное, помню, что я был очень напуган и не мог понять, что со мной происходило. Мое тело меня не слушалось, и почти все внутренние системы не функционировали.

Постепенно я начал различать предметы и понимать медицинский персонал, который пытался объяснить, что со мной произошло. Мне также сообщили, что постараются мне помочь, если я окажусь в состоянии выполнять рекомендации врачей. Сейчас я понимаю, что благодаря стараниям медиков и упорной тренировке мне удалось заложить начало дальнейшему улучшению моего общего состояния.

Как это происходило, я рассказал в 10-м номере вестника, и, честно говоря, не хочется повторяться. Могу лишь добавить: чтобы хотя бы частично восстановить свое участие в ежедневной жизни, старайтесь ставить перед собой цель и выполнить ее. Очень важно также читать соответствующую литературу — много полезных советов я почерпнул именно из книг и журналов.

Прежде всего — о самом авторе письма. Кто он — пока это тайна, покрытая мраком. Известно, что живет в Калифорнии. ЭНГЭ — псевдоним. Скорее всего, это соединение букв Н и Г. Страстный поклонник вестника «ЗОЖ», в том числе и того, что выходит в Америке. Забрасывает нас письмами и стихами. Все, о чем рассказывает, интересно, поучительно и полезно. То, что ЭНГЭ перенес инсульт, абсолютно точно. Этому человеку, несомненно, можно верить. В 10-м номере вестника «ЗОЖ» за 2003 год мы опубликовали первый его материал. Сегодня — своего рода продолжение. Полагаем, его с интересом прочтут не только люди, перенесшие инсульт, но и все те, кто в силу обстоятельств ограничен в движениях или, хуже того, прикован к постели.

С благодарностью могу сказать, что «ЗОЖ» стал одним из таких моих помощников.

Безусловно, одним из важных факторов улучшения состояния, настроения и здоровья для человека, перенесшего инсульт, остается тяга к жизни. Другими словами, желание достичь успеха. Никогда не следует забывать: если жизнь после инсульта продолжается, то при желании вы способны ощутить ее, как прежде, и зачастую сможете одной рукой сделать много полезного.

Очень хорошо, когда окружающие вас друзья и близкие принимают активное участие в планировании дальнейшего житья-бытья. Порой мелкие заботы могут оказаться неразрешимыми из-за неустойчивости вашего тела. Нужно также иметь в виду, что из-за малоподвижного образа жизни могут появляться отеки на руках и ногах — после инсульта поврежденные мускулы не в состоянии откачивать жидкость из наших конечностей. Именно поэтому нужно стараться выполнять ежедневно упражнения для парализованной руки и ноги. И главное — не испытывать страха перед будущим.

Каждый день, в 6-7 утра, еще лежа в кровати, я растягиваю руку и делаю упражнение для ноги продолжительностью 10-15 минут. Затем, упершись локтем здоровой руки в матрац, стараюсь подняться с кровати.

Условие — ни за что не хвататься и удерживать баланс тела, дабы не упасть. При этом каждое движение должно быть абсолютно безопасным. Когда я убеждаюсь в том, что безопасно сижу на краю кровати, приступаю к применению вибромассажера — есть у меня таковой, — находящегося на расстоянии вытянутой руки. Примерно в течение 7-10 минут массирую ногу и руку. Важно при выполнении всех этих упражнений-процедур не переутомляться — ведь предстоит еще встать с кровати и удержаться на ногах. После этого добираюсь до умывальника. Упершись в него серединой туловища, стараюсь умыться одной рукой. Умывшись, пытаюсь ходить с помощью опорной палки или перил, которые для меня укрепили на стене. С их же помощью могу выполнять некоторые несложные упражнения. Затем — завтрак. Несмотря на то, что мне подарили электрический нож для резки хлеба, я научился пользоваться обыкновенным кухонным ножом одной рукой. И хоть это занимает больше времени, зато вырабатывает терпение и... слюнки.

Приему пищи следует уделять особое внимание из-за нечувствительности полости рта. При этом необходимо учитывать не только способность глотать и пережевывать пищу, но также и то, как надежно сесть на стул у стола, чтобы не сбросить на пол приготовленную посуду и еду.

Здесь вас подстерегает много неожиданностей, и следует быть чрезвычайно внимательными.

Кушать стараюсь немного, по нескольку раз в день. Пришел к выводу, что при таком распорядке чувствую себя неплохо. Перед завтраком и после него полощу рот раствором воды с перекисью водорода в пропорции один к одному.

Но самое главное — во всем стараюсь быть независимым.

Просматриваю заголовки свежих газет и журналов. В переводе на русский они звучат так: «Слабая экономика уменьшает пенсионные фонды», «Многие американцы не имеют пенсий», «Пожилые работники с тревогой думают о своем будущем», — и тому подобное...

Прочитав некоторые из них, я думаю о том, что в нашем вестнике, слава Богу, таких материалов нет, благодаря чему он приобретает все большую популярность. И не только поэтому. Основная причина, по моему, в том, что сами читатели описывают свой опыт, которым могут воспользоваться другие. Надеюсь, и мой кому-то пригодится.

Будьте здоровы.

ЭНГЭ.

Калифорния.

«ЗОЖ»: Конечно, инсульт инсульту рознь. У нашего ЭНГЭ тяжелый случай, но бывают еще тяжелее. Что должен вынести читатель из прочитанного? Квинтэссенция, наверное, состоит в тезисе: «Стараюсь быть независимым». И это касается не только людей, перенесших инсульт, но и всех прочих, кто в силу обстоятельств ограничен в движениях. Одни в подобных случаях отдают себя на попечение близких, другие, подобно автору письма, упрямо борются с недугом за возможность не быть обузой для других. Надо полагать, что последний вариант жизни более предпочтителен.

СИЛА ЧИСТОТЕЛА

Старший сын рос слабым, часто болел: то анги-на, то конъюнктивит, то ОРЗ.... В 3 года стал час-то жаловаться на боль в ногах. Долго гуляем — нож-ки болят, сырая погода — опять жалуется, иногда даже во сне плакал. Так промучились мы года два.

Однажды я разговари-лась со знакомой, которая в то время работала в ап-течном киоске. Она мне посоветовала попарить ножки сына в отваре чистотела.

Я купила 2 пачки чистотела и стала заваривать траву «на глаз». Насыпала траву в ведро, наливая полведра воды, кипятила минуты 2-3, остужала до терпимой температуры, са-жала ребенка на стульчик, ножки окунали в ведро по колено и сидели, читали книжку, пока вода не осты-вала. Не помню, сколько раз мы так парились, но траву я больше не покупа-ла, хватило 2 пачек. Настой я использовала по не-скольким раз, подогревая до нужной температуры. Ког-да он прокисал, заварива-ла новый.

Сейчас сыну 34 года, и он не помнит, что у него когда-то болели ноги.

Адрес: Бутрим Вален-тине Петровне, г. Ярос-лавль, butia@yandex.ru

ЦЕЛЕБНОЕ МАСЛО БЕЛОЙ ЛИЛИИ

Мое письмо «Букет ли-лии от гангрены» было опубликовано в «ЗОЖ» № 8 за 2003 г. Я стала полу-чать письма от читателей по поводу уточнения ре-цепта.

Белая садовая лилия срезается во время цвете-ния в июне-июле.

5 стеблей лилии с цве-тами и листьями порезать, сложить в литровую банку и залить доверху расти-

тельным нерафинирован-ным маслом. Закрывать, по-ставить в темное прохлад-ное место. Через 2 неде-ли масло готово. Его слить, а лилию залить еще раз новой порцией масла.

Маслом смочите салфет-ку и приложите к поражен-ному месту, сверху перга-мент или целлофан. Через каждые 3 часа салфетку нужно менять. Если рана гноится, промойте ее ра-створом марганца и снова приложите смоченную сал-фетку. Так нужно лечиться до полного излечения, моей маме хватило 10 дней: боль ушла, палец на-чал заживать. У нас в Кас-пийске почти все прихожа-не церкви знают этот ре-цепт и всегда летом гото-вят на зиму масло из ли-лии, выращивают этот цве-ток у себя в садах.

Очень прошу не обижать-ся тех, кто просил прислать масло, у меня его нет.

Адрес: Ляшенко Таи-сии Ивановне, 188532 Ленинградская обл., Ло-моносовский р-н, п. Ле-бязье, ул. Комсомольс-кая, д.4, кв. 35.

ЯИЧНАЯ СМЕСЬ ОТ ОРЗ

«ЗОЖ» выписываю и чи-таю с удовольствием. Многие рецепты провери-ли в семье.

Хочу предложить прове-ренный в нашей семье ре-цепт. Ослабленным детям, часто болеющим ОРЗ, а также легочникам, туберку-лезникам хорошо употреб-лять следующее укрепляю-щее средство. Готовят его так: вымыть и высушить 5 штук свежих домашних яиц, сложить целыми в стеклян-ную банку, залить соком ли-монов (5-8 шт.), чтобы яйца были покрыты им полно-стью, завязать бумагой, по-ставить в холодильник. Примерно через 7-10 дней, когда скорлупа растворит-ся, вылить содержимое банки в маленькую кастрю-лю, пленку от скорлупы яиц выбросить, а к смеси доба-

вить 100 г меда и 100 г сли-вочного масла. Поставить на водяную баню, греть, пока смесь не загустеет. Остудить, сложить в стек-лянную банку и в холо-дильник.

Принимать: детям — по 1 чайной ложке 3 раза в день. Взрослым — по 1 сто-ловой ложке. В состав для взрослых все компоненты положить в удвоенном ко-личестве и добавить 100 г спирта или 100 г коньяка.

Адрес: Деменко На-дежде Петровне, 398024 г. Липецк, ул. Механиза-торов, д. 3, кв. 89.

КАК МЫ КРАПИВНИЦУ КРАПИВОЙ ЛЕЧИЛИ

В 1956 году мы с това-рищем заготавливали дро-ва на зиму. Завершив ра-боту, как у нас принято — пошли пообедать, и, конечно, не без бутылочки. Вы-пили, закусили от души, за-пили холодной родниковой водой. Когда вернулся до-мой, попарился в баньке, а выйдя из нее, почувствовал сильный зуд — по всему телу пошла красная круп-ная сыпь. Соседка, тетя Ганя, сказала, что это кра-пивница. Она посоветова-ла нарвать охапку крапивы и еще раз хорошенько по-париться с этим веником. Я так и сделал. С тех пор, спасибо тете Гане, прошло более 40 лет, но крапивни-цей я больше не болел.

Адрес: Казанцеву Пет-ру Ильичу, 445012 Са-марская область, г. То-льятти, ул. А. Матросо-ва, д. 23, кв. 59.

СОЛЬ НА РАНЫ

Дело было в Великую Отечественную войну. Во время оккупации в нашем поселке свирепствовала чесотка. Мы с подружка-ми играли в классики ря-дом со скамейкой, где раз-говаривали две девушки, и одна другой поведала, как

она избавилась от чесотки. Мне было 7 лет, но ее рас-сказ запал мне в память.

Она расчесывала язвы ногтем, снимала засохшую кожу и посыпала пора-женное место солью.

В начале 50-х мой млад-ший братишка подхватил где-то чесотку. У него по-явились прыщи между пальцами на руках, на гру-ди и на животе. Мама при-шла в ужас. Она рассказа-ла мне об этом в субботу — наш банный день. А купа-ние младшего входило в мои обязанности. Я расто-пила печку, нагрела воды, поставила малыша в коры-то и, хорошо распарив его, растерла мочалкой, особен-но те места, где были пры-щи. А потом окатила его заранее приготовленным крепким раствором соли. Бедный мой братик взвыл, заплескался в корыте, но вско-ре успокоился. А мама по-том так и не поняла, куда подевалась чесотка.

Однако о чесотке при-шло мне вспомнить спу-стя 20 лет. Я работала в цехе, когда услышала, как шепчутся фасовщицы. Оказалось, у одной из них все тело покрылось язва-ми, болеет вся семья. Я по-советовала ей не только обливаться соляным ра-створом, но и делать при-мочки с солью, сначала распарив язвы. После вы-ходных фасовщица пришла веселая и с благодарнос-тью демонстрировала ос-тавшиеся следы от бывших болячек.

Вот так случайно услы-шанный рецепт дважды оказался полезным. Но мне подумалось, а может, соленые примочки стоит применять и в случае по-ражения лица подкожным клещом? Я встречаю иног-да таких молодых людей, но стесняюсь поговорить об этом, а кто-нибудь из зо-жевцев наверняка знаком с «соленным» способом ле-чения.

Против других дефектов кожи тоже есть простей-шие способы. О пользе урины говорилось много.

Меня и мою сестру ею лечила бабушка от «цыпок». Искушав нас, смазывала руки и ноги мочой, давала обсохнуть и затем, не вытирая обработанные болячки, укладывала обеих внушек спать. Нарывы и чирьи бабушка врачевала хлебом с солью. Предварительно она долго жевала круто посоленный хлеб. Вероятно, богатая ферментами слюна тоже играла не последнюю роль в лечении. А вот бородавки мы сводили, накладывая на ночь кашицу из созревших ягод рябины. За 7-10 дней применения подобных аппликаций кожа полностью очищалась.

Еще хочу рассказать о пользе семян подорожника.

Знакомая рассказала мне, как однажды собралась было совсем умирать — доканала болезнь желудка. Обессиленная от хвори, сидела она у хаты в жару на солнцепеке. Ноги не шли, и она никак не могла согреться, несмотря на фуфайку и валенки. И, как в сказке, шел мимо старичок, поинтересовался, что с ней. Он посоветовал молодойке лечиться подорожником, есть листья без ограничений, заваривать подорожник как чай или смешивать в равных частях с медом.

Через 3 недели эта женщина уже сама ходила к колодцу за водой, сбросила с себя валенки и, куда бы ни шла, рвала по пути чистенькие листочки и ела их. Я познакомилась с ней, когда ей было около 40 лет. И свою историю излечения мне рассказывала красивая, пышущая здоровьем, краснощекая женщина.

Мой дядя, страдавший болезнью желудка, полагал, что выжил тоже только благодаря приему травы подорожника.

Если нарвать пучок стрелок подорожника (без листьев) с семенами (можно недозревшими), залить его кипятком и кипятить 5 минут, а затем

настоять под шубой и пить как чай, понос, даже дизентерийный, быстро проходит. Я таким образом лечила своих детей. Чай получается густым, слизистым и темным, в зависимости от крепости. Не брезгуйте, пейте без ограничений. Хорошо помогает.

Хотелось бы узнать у наших зожевцев о способах очистки воды. У нас в Орле вода очень ржавая и сильно хлорируется. А при кипячении она становится мертвой.

Адрес: Стефановой Валентине П. 302010 Орел, Комсомольская ул., д. 344, кв. 19.

ЭКСПЕРИМЕНТ ПРОШЕЛ УДАЧНО

Я пока еще ваша подписчица без стажа, но уже полюбила газету. Поэтому и хочу поделиться своими радостями и бедами.

Благодаря статьям И.П. Неумывакина я почти нормализовала давление с 210/100 до 145/85. А еще поставила на себе эксперимент. Три месяца назад у меня открылась трофическая язва на ноге. Перепробовала буквально все — лопух, подорожник, алоэ и т.д., но все безрезультатно. Язва сочилась и увеличилась до размера с трехкопеечную монету. Стоило мне немного заняться по хозяйству, как вены синели, вздувались, и начинала мучить боль.

Решив возобновить прерванный на лето прием перекиси, я капнула ее на саму язву, затем засыпала это место стрептоцидом. Сверху наложила салфетку, смоченную в 50 мл кипяченой воды, в которую добавила 2 чайные ложки перекиси. Накрыла компресс целлофаном и завязала платком. Компресс меняла несколько раз в день, а стрептоцид подсыпала по мере увлажнения раны.

За 10 дней язва практически зарубцевалась, си-

ние вены остались только вокруг больного места. Продолжаю смазывать язву перекисью и присыпать стрептоцидом, но хожу уже с открытой ногой. И это просто чудо, потому что 7 лет назад я лечила свои язвы полтора года, а здесь такой скорый эффект! Еще раз спасибо.

А горе у меня такое. Несколько недель назад семьей покинул мой муж, с которым прожили вместе 19 лет, нажив детей, дом, машину. Последнее время он много пил, не ночевал дома. Со мной остались дочь-студентка 18 лет и 14-летний сын-девятиклассник. Мне почти 50, и вот уже 2 года, как я инвалид второй группы. Я стараюсь лечить свои болячки травами, перекисью, но вот с депрессией справиться трудно. Подскажите, кто знает способ. Страдаю не только я, а и дети. Пытаюсь их поддерживать, как могу, но, очевидно, только время излечит эту боль. Пишите нам, зожевцы, будем ждать.

Адрес: Рудниченко Галине, Краснодарский край Р.А., Тахтамукайский р-н, п. Энем, ул. Перова, д.3, кв.2.

ЧЕСНОК И ВОДКА С ПЕРЦЕМ ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

Прочитала в «ЗОЖ» жалобы молодых девушек на выпадение волос. И вот хочу рассказать, как у меня в возрасте 27 лет (сейчас мне 53) стали выпадать волосы, да так сильно, что на макушке в короткий срок образовались плешины, одна с пятирублевую монету и две — поменьше. Я обратилась к врачу-кожнику, которая посоветовала не пичкать себя лекарствами, а взять 100 г водки, один большой стручок красного горького перца, мелко порезать и залить водкой. На-

стоять сутки и втирать в голову.

Почистить один зубчик чеснока, чуть-чуть отрезать кончик, чтобы вышел сок. Этот зубчик втирать в плешины и корни волос.

Через две недели мои плешины заросли волосами. Но я до сих пор изредка втираю в голову чеснок и настойку водки с перцем. Для профилактики.

Адрес: Акманбетовой Раузат Залимхановне, 356895 Ставропольский край, Нефтекумский р-н, с. Махмуд-Мектеб.

ХРЕН И МЕД ПО ЧАЙНОЙ ЛОЖКЕ

Приближаются холода, с ними и простуды.

Предлагаю проверенный на себе рецепт, предупреждающий простуду: 200 г столового хрена (продают в магазине) смешать с таким же количеством меда. Принимать на ночь по 1 чайной ложке.

Адрес: Кузьминой Галине Георгиевне, 440513 Пензенская обл., Пензенский р-н, Засечное, ул. Механизаторов, д. 12, кв. 60.

О БОЛЕЗНИ И НЕ ВСПОМИНАЮ

Хочу рассказать читателям «ЗОЖ» о том, как я лечила суставный ревматизм. Жили мы тогда в городе Канске Красноярского края. Нас у мамы было четверо, я, 16-летняя, за старшую маме помогала. Она сутками работала в столовой на текстильной фабрике, и, конечно, мы, дети, были предоставлены сами себе. У нас с сестрой резиновые сапоги на двоих были, а зимы стояли суровые, снежные. Не раз ноги примерзали к сапогам, в результате получила заболевание суставов. Как и где только меня

мать не лечила! Но пришла весна, у меня началось обострение. Боль была такая, что я ночами не спала.

Мучилась четыре года, пока мама не показала меня одному профессору. А тот посоветовал лечить меня следующим образом. Надо нагреть денатурат, налить в поставленную на горячие кирпичи сковороду. Всю эту «конструкцию» поставить в деревянную бочку, которую сверху укутать, чтобы сохранялось тепло. Вот туда-то я и опускала ноги. Держала их до тех пор, пока не впитается денатурат. Всего после двух таких процедур я избавилась от своей болезни.

В тот же год вышла замуж, мы уехали жить в Ставрополье, где я продолжала еще лечиться денатуратом. Слава Богу, сейчас забыла о том, что у меня когда-то был острый суставный ревматизм.

Адрес: Шкабуриной Галине Георгиевне, 671701 Бурятия, г. Северобайкальск, ул. Полиграфистов, д. 6/11.

ЕЩЕ РАЗ О ЧИСТКЕ СОСУДОВ

После публикации моей статьи «Лечение трофической язвы начала с очищения» в «ЗОЖ» № 3 за 2003 г. ко мне хлынули письма со всех уголков России.

Я прошу опубликовать рецепт чистки сосудов лимонно-чесночным настоем, о котором меня многие спрашивают. Ведь ряды «ЗОЖ» с каждым годом пополняются, и новички не знают о рецептах, опубликованных в предыдущих номерах.

Вот рецепт. Берем 4 средних головки чеснока, 4 лимона с кожурой, все проворачиваем через мясорубку, перекладываем в 3-литровую банку, заливаем доверху теплой кипяченой водой и настаиваем в течение трех дней, постоянно

перемешивая. Затем процеживаем и начинаем пить по 75—100 г 3 раза в день. Пока пьете одну банку, делаете следующую.

Я пропила 5 банок, в результате избавилась от головных болей, снизился уровень холестерина, зажила трофическая язва, очистились сосуды.

Каждую весну я запасуюсь мокрицей, сушу ее и пью всю зиму, она тоже чистит сосуды.

Многие спрашивают меня о живице, сосновом или еловом соке. В аптеках живица не продается, поэтому собирать ее нужно во время сокодвижения в начале мая. Сделайте небольшое отверстие в стволе и вставьте трубочку, как при сборе березового сока. Соберите смолу в лоточек, привязанный к дереву, а после обязательно замажьте отверстие.

Адрес: Льдовой Татьяне, 129336 Москва, ул. Малыгина, д. 8, кв. 155.

ВСЕГО ТРИ ЯГОДКИ!

Спешу поделиться положительным опытом, полученным с помощью вестника. Я недавняя подписчица «ЗОЖ», знаю, что многие болезни можно вылечить народными средствами, но в личный результат не верила до некоторых пор.

Лет пять назад у моего сына на кончиках пальцев на руках огрубела и стала шелушиться кожа, появились болезненные трещинки. Что мы только не пробовали, чтобы победить болезнь! Врачи прописывали разные лекарства, мази, витамин А. Наступало некоторое улучшение, но ненадолго. Особенно плохо было весной, когда ранки начинали кровоточить. Медики разводили руками, признавая болезнь хронической и неизлечимой.

В №19 за 2002 г. мне попала заметка о сказочном растении — снежно-годунике. Поздней осенью

у нас в Подмосковье, когда опадут уже листья, остаются на кустах белые шарики ягод. Это забава для ребят: если наступить на шарик, он с треском лопается.

Прочитав заметку, я набрала целый пакет этих ягод. Но хватило одной штуки, чтобы намазать ее соком кончики пальцев сыну. Не вытирая рук, он лег спать. А наутро пальцы было не узнать. После третьей ночной попытки даже и следов от болячки не осталось. Я, правда, на всякий случай продолжала смазывать пальцы. Просто не верилось, что возможен такой скорый успех!

Шли дни, а кожа оставалась гладкой и мягкой. Ну, думаю, весной-то уж обязательно болезнь свою возьмет. Но миновала весна, лето, снова осень, а у нас все в порядке. Это же просто чудо! Огромное спасибо Неште Зое Егоровне из г. Советска за этот простой и эффективный рецепт.

Не опоздайте — скоро снова появятся замечательные шарики-ягоды, ловите момент!

Ирина Хуснутдинова.
Московская обл.

НАЛЕЙ ВОДЫ, И НЕТ ГИПЕРТОНИИ!

Первое впечатление от газеты было: сколько же больных людей, не буду выписывать. После знакомства со вторым номером задумалась: у моей дочери полиартрит, медицина бессильна, может, кто-то подскажет, что делать. А теперь вот и сама взялась за перо, чтобы рассказать, как без таблеток и уколов избавиться от гипертонии.

Лет 20 назад я прочитала об этом статью профессора медицины, который вылечился с помощью простейшего метода, хотя и не смог объяснить секрет его эффективности. Порядок действий таков:

Вечером ставите на стол стакан обыкновенной питьевой воды. Наутро, слегка помассировав голову пальцами и потянувшись, встаете. Берете в руку стакан и высоко поднимаете вверх. В другой руке держите пустой стакан, куда и переливаете воду. И так 30 раз. Затем все, что не расплескалось, медленно маленькими глотками выпиваете.

Я таким образом лечилась около месяца, давление с 210/90 у меня снизилось до 130/70, головная боль и тошнота прошли. И с тех пор, кто бы ни жаловался мне на давление, всем рекомендовала этот способ. Помогало. Правда, вначале руки дрожат и трудно перелить воду, не расплескав. Зато сейчас я не теряю ни капли.

Адрес: Пушкаревой (Лозиной) Валентине Ильиничне, 636423 Томская обл., Колпашевский р-н, с. Чажемто, ул. Молодежная, д. 27, кв. 2.

ЧЕРЕМУХА ПРОТИВ ТОКСОПЛАЗМОЗА

Есть такое коварное заболевание — токсоплазмоз. Болезнь коварная, разрушает организм исподволь, потому что часто протекает в скрытой форме. Пишу об этом потому, что сама болела в детстве. Инвалид 1-й группы по зрению. У женщин, страдающих токсоплазмозом, обычно бывают выкидыши на ранней стадии беременности либо рождаются умственно или физически неполноценные дети. Знакомая бабуля как-то спросила меня, почему у меня нет детей. Я объяснила. И получила рецепт — чудодейственный и очень простой. Так издавна лечили коров, «которые сбрасывали». А иногда помогало и женщинам.

Весной, когда черемуха наберет цвет, но еще не

зацветет, приходит время заготовки лекарства. Тонкие молодые, но не зеленые ветки срезать, мелко поломать, подсушить в тени. Сложить в бумажные пакеты. В эмалированную посуду насыпать треть объема, залить доверху холодной водой, закрыть крышкой, довести до кипения и кипятить на маленьком огне 5 минут, затем огонь уменьшить до предела и томить еще 10 минут. Снять, укутать на 3 часа. Процедить. Лекарство готово. Принимать по 1/4 стакана за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. При необходимости повторить. Сдать анализы, чтобы наверняка быть уверенным в результате. Это простое средство помогает именно тогда, когда традиционное лечение бесполезно.

Если веточки черемухи остались, используйте настой для промывания глаз при конъюнктивитах, а женщины еще при вагинитах, старческом зуде. Можно им промывать и любые раны и ссадины.

Несколько слов о перекиси водорода. Мы с мужем стали принимать ее сразу после прочтения материалов И.П.Неумывакина. Результаты хорошие. Муж сказал, что у него сил прибавилось. Я гипотоник. По утрам трудно вставать, ощущение усталости, разбитости, часто качает. Перекись водорода сняла все эти проблемы. Раньше у меня немели и мерзли руки и ступни. Теперь и эти симптомы исчезли. Раньше из-за сердечной недостаточности я постоянно имела при себе валокордин или валидол. Теперь практически перестала пользоваться этими средствами. А перекись водорода мы называем в нашей семье живой водой.

Каждую весну пьем свежий березовый сок, им и лечимся, и очищаемся. Может быть, поэтому и действие перекиси водорода оказалось столь удачным.

Адрес: Напрюшкиной

Ольге Степановне, Приморский край, 692501 г. Уссурийск, ул. Вострцова, д. 122, кв. 9.

ПРО ЯИЧНЫЕ ПЛЕНКИ

Однажды у сына образовались сразу три жировика: два на лице и один на спине. Сын хотел ехать в больницу вырезать. Но я убедила его не торопиться и попробовать приложить на жировики пленки от яйца домашних кур. Первый раз приложили — у него все лицо покраснело и опухло. Когда опухоль спала, мы привязали яичные пленочки еще раз. И оба жировика исчезли. На спину же прикладывали только один раз.

Адрес: Мякишевой Галине Павловне, 613257 п.Кобра, Кировская обл., Нагорский р-н, ул. Новая, д.3.

ЖИВЕМ ПО «ЗОЖ»

Мне 26 лет. Одна воспитываю сына. Он родился слабым, легко возбудимым, беспокойным. Часто плакал и плохо спал. Первые шесть месяцев было очень тяжело и если бы не моя мама, не знаю, как бы я справилась. И огромное спасибо зожевцам за рецепты. От мастита помогло растирание из водки и камфорного масла и капустный лист. С гриппом справилась за 2 дня. Чай с корицей, как и обещала Наталья Борисовна Тихомолова («ЗОЖ» № 24 за 2002 г.), быстро помог. Не было ни кашля, ни насморка. Володе — так назвала сына — от диатеза даю пить отвар лаврового листа и активированный уголь. А вообще стараюсь обходиться без таблеток. Делаю сыну массаж, купаю в травяных настоях, закаляю. Очень хочу, чтобы мой малыш был здоровым и крепким.

Хочу предложить рецепт

настоя от аллергического диатеза. Для приготовления взять листья крапивы, траву душицы и череды, цветки ромашки, корни валерианы и солодки. Смешать растения в равных пропорциях. Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, выдерживать четверть часа на водяной бане и настоять 45 минут. Детям до года давать по чайной ложечке 3—4 раза в день, постарше — по столовой ложке 3 раза в день. Принимать за полчаса до еды. Из этих же трав можно делать лечебную ванну, добавив чистотел, зверобой и шалфей.

Адрес: Назаренко Светлане, 347381 г. Волгодонск Ростовской обл., ул. Черникова, д. 23, кв. 66.

БОРОТЬСЯ С ДИАБЕТОМ ПОМОГАЕТ НЕ ТОЛЬКО ВАРЕНЬЕ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

В «ЗОЖ» № 18 (246) за 2003 год было опубликовано мое письмо «Варенье из сельдерея от диабета». Хочу рассказать о своем лечении более подробно. В 1979 году у меня случилась диабетическая кома. Как-то раз во время еды упала, потеряла сознание. Пошла к врачу, сдала анализ крови, меня поставили на учет. Сказали, чтобы каждую неделю сдавала кровь. Я испугалась, что меня «посадят» на инсулин, и решила разобраться сама, почему произошел в организме этот сбой и что можно предпринять. Прочитала много книг и поняла, что важное значение имеет питание.

Из своего рациона полностью исключила мясные продукты. Яйца ела без желтка, несколько лет «сидела» на кашах (рис, пшено, гречка) и грецких орехах (7-10 штук грецких оре-

хов заменяют белок суточной нормы). В крайнем случае можно приготовить отварную рыбу или курицу.

Поскольку у меня был избыточный вес, стала голодать 1 раз в неделю, по субботам. В пятницу съела легкий ужин (до 19 часов). Выходила из голода в воскресенье после 12 часов дня: горсть изюма заливала кипятком и, процедив через марлю в несколько слоев, выпивала. Затем снова заливала кипятком и, процедив, выпивала. Еще раз наливала горячую воду, кипятила 2 минуты, пила воду и съела изюм. За год такого голодания похудела на 16 кг.

Каждый год с 1987-го делаю чистку организма и чувствую себя прекрасно, полна сил и энергии, хотя мне 68.

Хочу также поделиться рецептом от косточек у большого пальца ног, который тоже испробовала на себе. Надо взять яйцо с белой скорлупой, поместить его в небольшую стеклянную банку и залить 9%-ным уксусом так, чтобы чуть покрыло яйцо (при этом замерить количество налитого уксуса). Баночку закрыть крышкой и поставить в темное место на неделю. Через неделю добавить туда скипидара до сделанной отметки и снова поставить в темное место на неделю. Яйцо все покроется пузырьками. Пинцетом взять яйцо — оно лопнет, но пленка не растворится, ее выбросить. Лекарство готово. На ночь распарить ноги. Содержимое баночки взбалтывать каждый раз перед употреблением, затем смочить ватку, чуть отжать и втирать в косточку, надеть носки и — в постель. Если косточки смазывать регулярно в течение года, то они уменьшатся.

Адрес: Синявской Валентине Васильевне, 195112 г. Санкт-Петербург, Заневский пр., д. 20, кв. 78.

Сыну 5 лет. Диагноз – внутричерепное давление, деформация желчных путей, гастрит. Подскажите, как с этим справиться.

Адрес: Сизовой Валентине, 162618 Волгоградская область, г. Череповец, ул. Юбилейная, д. 45, кв. 54.

Дочери 28 лет. Страдает грибковой экземой на кистях рук. Возможно, кто-то из читателей вылечился доступными способами.

Адрес: Кузнецовой Вере Ивановне, 607440 Нижегородская область, р.п. Бутурлино, 3-й микрорайон, д.2, кв.13.

Мужу 30 лет. Уже 10 лет у него варикозное расширение вен правой ноги. Прошу откликнуться тех, кто вылечился народными средствами.

Адрес: Гарматеву Владимиру, 445039 г. Тольятти, ул. 40 лет Победы, д. 126, кв. 23.

Мне 65 лет. Год назад сделали операцию на мочевом пузыре и обнаружили рак. Облучение и химиотерапию не проходил. Подскажите, что делать?

Адрес: Гришакову Анатолию Григорьевичу, 456080 Челябинская обл., г. Трехгорный, ул. Космонавтов, д. 20, кв. 100.

Внуку 11 лет. Диагноз: болезнь Петерса (тазобедренный сустав). Как вылечить нетрадиционными способами?

Адрес: Буровиной Софье Петровне, 472318 Казахстан, Карагандинская обл., г. Темиртау, до востребования.

Мне 42 года. Страдаю трофическими язвами ног. Первая язва появилась в 1997 году, вторая – через 6 лет. Помогите советом.

Адрес: Стрижовой Вере Александровне, 640023 г. Курган, мкр. 5, д. 11, кв. 330.

Помогите вылечить двухлетнего ребенка от атонического дерматита, осложненного стафилококковой инфекцией. Мальчик болен с 1 месяца. Лечение в клиниках результата не принесло.

Адрес: Гусаровой Е.А.

655011 Хакасия, г. Абакан, ул. Красноармейская, д.25, кв. 1.

Отцу 49 лет. Сильные боли в локтевых и кистевых суставах. Врачи сказали — отложение солей. Отзовитесь, кто смог вылечить.

Адрес: Соловьевой Галине Владимировне, 242600 Брянская обл., г. Дятьково, ул. Садовая, д. 1, кв. 6.

У дочери после перенесенного ишемического инсульта (в 25 лет) образовалась киста головного мозга. Сейчас ей 32. Напишите, кто знает рецепт или вылечился сам.

Адрес: Ивановой Елене Вячеславовне, 664047 Иркутск, ул. Александра Невского, д. 61, кв. 74.

Сыну 1 год, диагноз: врожденный ихтиоз, дисбактериоз. Мази и лекарства не помогают. Прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечить эти заболевания народными средствами.

Адрес: Батыршиной З.Р., 452740 Башкортостан, Благоварский р-н, дер. Узыбаш, д. 69.

Мне 58 лет. Заболевание — эхинококк. Подскажите, как вылечить народными средствами.

Адрес: Сафиной Р.Г., 620040 г. Екатеринбург, ул. Ленинградская, д. 34/3, кв. 20.

Мне 63 года. 7 лет страдаю хроническим арахноидитом и гидроцефалией. Откликнитесь, знающие люди!

Адрес: Козловской Светлане Митрофановне, 344090 г. Ростов-на-Дону, пр. Стачки, д. 190/2, кв.39.

Мне 17 лет. Близорукость (-5). Прошу откликнуться и поделиться опытом тех, кто смог улучшить зрение без хирургического вмешательства.

Адрес: Ирине, 394088, г. Воронеж, ул. Лизюкова, д. 56, кв. 139.

Мучаюсь низким артериальным давлением — гипотонией. На улице сильно мерзнут руки и

ноги. Посоветуйте, как быть?

Адрес: Скоробогатых А.П., 399007 г. Липецк, ул. Ушинского, д. 17/1, кв.9.

У меня межпозвоноковая, заднебоковая грыжа в шейном отделе позвоночника. Адские головные боли, головокружения, пропадает зрение. Помогите!

Адрес: Матвеевой Вере Германовне, 614065 г. Пермь, ул. Шоссе Космонавтов, д. 207, кв. 16.

Помогите избавиться от эпилепсии. Буду благодарна любому совету.

Адрес: Лобановой Наталье Владимировне, 658903 Алтайский край, Волчихинский р-н, с. Волчиха, ул. Комсомольская, д. 171.

После облучения опухоли молочной железы лечусь по методу Н.В.Шевченко. Отзовитесь, кто использует этот метод.

Адрес: Патраковой Людмиле Кузьминичне, 660017 г.Красноярск, пр. Мира, д. 85, кв. 43.

Мужу 32 года. 10 лет назад он травмировал бедро, после этого произошло внутреннее кровоизлияние, и образовалась гематома. Беспокоят боли и хромота (особенно в зимний период). Откликнитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Фисун Т.В., 623400 Свердловская обл., г. Каменск-Уральский, а/я 166.

Моей дочке 36 лет. У нее лимфостаз обеих ног. Кому удалось избавиться или приостановить процесс лимфостаза (слоновость), отзовитесь.

Адрес: Берекчиян Надежде, 346818 Ростовская обл., Мясниковский р-н, х. Ленинав, ул. Орджоникидзе, д.31.

Мне 42 года. На белке правого глаза растет бородавка (или нарост).

После операции появляется снова. Надеюсь на помощь читателей.

Адрес: Иваськовой О.В., г. Красноярск, ул. Тимошенко, д. 85, кв.5.

Отзовитесь, пожалуйста, кому известны методы лечения спастики (высокого тонуса) конечностей — руки и ноги, образовавшейся после ишемического инсульта мозга и ограничивающей движения.

Адрес: Шахматову Ф.М., 117463 Москва, ул. Ясногорская, д. 21, кор.2, кв. 321.

Мне 31 год, болею калькулезным хроническим простатитом и калькулезным хроническим холециститом с демодексом. Прошу о помощи!

Адрес: Баринкулову А.А., 454081 г. Челябинск, а/я 7709.

В свои 53 года еле передвигаюсь. Диагноз: артроз коленного сустава и коксартроз тазобедренного сустава. Замучили обострения. Может быть, кто-то знает, как можно вылечить?

Адрес: Лукьяновой Аграфене, 356240, Ставропольский край, г. Михайловск, ул. Лермонтова, д. 59.

Мне 29 лет, невроз, постоянные головные боли, дергается глаз.

Подскажите, как лечиться народными средствами?

Адрес: Карасевой Полине, 249720 Калужская обл., г. Козельск, ул. Гвардейская, д. 40, кв. 42.

Сыну 9 лет, уже около двух лет лечим почки, диагноз: хронический пиелонефрит. За эти два года ни одного хорошего анализа, высокое содержание лейкоцитов в моче. Помогите победить болезнь.

Адрес: Малюковой Елене Валерьевне, 454092 г. Челябинск, ул. Воровского, д. 13 «Б», кв. 15.

У племянницы — шейная миелопатия на фоне остеохондроза с синдромом БАС (боковой астеосклероз), отнялись кисти рук. Болезнь прогрессирует. Откликнитесь, кому удалось с этим справиться.

Адрес: Антоновой В.И., 606540 Нижегородская обл., г. Чкаловск, ул. Пушкина, д. 47, кв. 134.

УЛЕТАЮТ ЖУРАВЛИ

В «ЗОЖ» (№20 (248) за 2003 год) мы напечатали откровения Нины Серовой «По телефону не скажешь того, что сможешь написать в письме» и обещали в следующем номере опубликовать стихи нашего постоянного автора. Слово свое выполняем.

Улетают, опять улетают
На один лишь, на зимний, сезон.
И пунктирная ниточка тает,
Уходя за земной горизонт.

Всякий раз, как покажется стая,
Как услышу прощальный их крик,
Отчего - то вдруг сердце сжимает
Неизбывной тоской в этот миг.
Долгим взглядом косяк провожая,
Вдруг тревожно становится мне,
Словно рвется навеки живая
Связь времен в голубой вышине.

Улетают, опять улетают,
Покидая родные края,
И пунктирная ниточка тает,
Завершая виток бытия.

Адрес: Серовой Нине Савельевне, 613060 Кировская обл., пос. Афанасьевое, ул. Куйбышева, д. 19.

ОСЕНЬ, МЕДНАЯ ОСЕНЬ

В 1958 году я упала и получила компрессионный перелом 10-го грудного позвонка. Справилась с этим тяжелым недугом, работала на стройке. А сейчас — заместитель генерального директора пансионата «Сосновая роща». Пережить пришлось немало: и операцию, и туберкулез, от которого, правда, избавилась без единой таблетки. Купалась в речке Теберде, хо-

дила в горы, играла в волейбол, настольный теннис. Пишу стихи.

Птицей перелетною
Осень золотая
Распластала крылья
Над землей родной.
Ветер-непоседа,
С тучами играя,
Забавляясь, сыплет
Медною листвою.
По ночам в тумане
Над притихшей речкой
Полыхают жарко
Факелы осин.
Моросящей ранью
Вспыхивает свечкой,
Светится неясно
Хоровод рябин.

Адрес: Божко Руслане Александровне, 353460 Краснодарский край, г. Геленджик, а/я 232.

НЕ УГАСАЙ, ЗВЕЗДА МОЯ ДАЛЕКАЯ

Я поклонница «ЗОЖ» с момента ее издания, подписчица — самая первая, а сейчас «ЗОЖ» у нас выписывают 23 человека. Стараюсь вести активный образ жизни, хотя болячек масса — родилась с пороком сердца, в раннем детстве перенесла полиомиелит, а недавно прошла через тяжелую полостную операцию.

В нашем обществе инвалидов есть молодой человек 30 лет Алексей Студеникин. Он инвалид I группы, болен тяжелой формой ДЦП, и быт его в основном ограничен домашней обстановкой. Несмотря на это, Алексей старается вести здоровый образ жизни, естественно, в духовном плане. Он любит ТВ, слушает музыку, обожает творчество В.Высоцкого, а самое главное — сочиняет стихи. Не могу сказать «пишет стихи», так как руки его

не могут удержать ручку, он сочиняет их в голове, а когда стихи готовы, то диктует их папе, маме или сестре.

И просьба моя к вам теперь, наверное, понятна. Если его стихи напечатают, то, может быть, мир Алексея больше не будет ограничен четырьмя стенами.

Не угасай, звезда моя далекая,
Не угасай, я лишь тобой живу.
Жизнь непонятная, порой жестокая,
Срывает нас, как жухлую листву.

Не угасай, мечта моя заветная,
А голубым крылом своим коснись.
И проводи меня в страну рассветную,
Где, верю, недоступных нет границ.

Уходи от меня в одночасье,
От тебя на душе только груз.
И не надо терзать ее часто,
Уходи, улетай, моя грусть.

Неуютно в твоих мне объятьях,
Ведь не в них жизни кроется суть.
Дни и ночи твержу, как заклятье:
Уходи, улетай, моя грусть.

Адрес: Коробейниковой Людмиле Васильевне, 396836 Воронежская обл., Хохольский р-н, п/о Орловка, ул. Центральная, д. 11, кв. 3.

Адрес: Студеникину Алексею, 396836 Воронежская обл., Хохольский р-н, п/о Орловка, ул. Спортивная, д. 9, кв. 5.

«ЗОЖ»: Что ж, друзья, стихи у Алексея невеселые. Оно и понятно. Напишите ему, поддержите, поделитесь опытом жизни с таким тяжелым недугом, как ДЦП.

А вам, Людмила Васильевна, великое спасибо за то, что нашли возможность побеспокоиться не только о себе.

РАДОСТЬ МОЯ «ЕЖИК», ЧИ ГОЛОВЫ, ЧИ ЧЮЖЕК

В 16-м номере «ЗОЖ» за 2003 год предлагалось рассказать о наших друзьях и целителях — братьях наших меньших. К сожалению, сейчас у нас в доме больше нет собак. Кошек же мы не держим — у мамы на них, видимо, аллергия. Так что рассказывать мне придется о другом. У меня есть друг. Это Ёжик. Так зову свой кактус. Я училась в третьем классе, когда он у меня появился. Тогда он умещался у меня на ладони. А сейчас... Сейчас ему 12 лет, и рост его 30,8 см. Он любит

солнце и тепло, и чтобы было много воды (каждый день три крохотные кофейные чашечки воды), и ласки. Да, он любит, когда его гладят рукой, чуть-чуть касаясь колючек, ласково разговаривают с ним, целуют его (вернее, колючки). За это мой баловень дает мне цветы — каждое лето Ёжик расцветает несколько раз и иногда дарит сразу по 7-8 цветов.

Фантастическое зрелище! Белые цветы на длинных стеблях-цветоносах, опушенных серым пухом,

резкий, непривычный запах, нежные, тонкие лепестки... В детстве я сравнивала цветок Ёжика с таинственным цветком папоротника из легенд.

У меня есть и другие кактусы — Снежник, Маленький Принц, но Ёжик навсегда останется для меня первым МОИМ цветком. К тому же он — как живое существо. Этим летом я уехала сдавать экзамены и отсутствовала два месяца — май и июнь. Вернулась очень вовремя — Ёжик едва не засох (хотя его поливали мои

родители). Видимо, скучал обо мне, потому что спустя два дня после моего приезда он начал зеленеть. Цвел он нынче неохотно — наверное, обиделся на меня, но только за все лето оказалось только 7 цветов.

Вот и все. А на прощание скажу — цветы ничем не хуже животных. Просто их надо любить, и они отплатят вам тем же.

Адрес: Алексеевой Елене Витальевне, 674500 Читинская обл., п. Оловянная, ул. Погодаева, д. 4, кв. 1.

Умное решение женских проблем

Телефонный звонок раздался поздним вечером. Звонила давняя подруга, с которой мы не виделись полгода. Голос был как будто не ее: тусклый, усталый. «Что-нибудь случилось?» — спросила я. «Встретимся — расскажу».

На следующий день я была у нее, в тихой, как будто опустевшей квартире. «А где дети, муж?» — «Дети на каникулах, разъехались, а муж... — и она разрыдалась. — Все, жизнь кончена, я просто сломалась, никому не нужна, дети стали чужими, с мужем одни ссоры. Он меня совершенно перестал понимать. На уме одна работа, а может, и не только... А я совсем

развалилась: все время чувствую себя усталой, ничто не радует, головные боли практически каждый день, по каждой ерунде дергаюсь. Чуть что — сердце колотится, воздуха не хватает, бросает в жар. Еще и суставы начали болеть, кости ломит. Что со мной? Ты же врач, помоги, посоветуй!»

Картина была мне уже ясна, и я сказала прямо: «Я думаю, у тебя **КЛИМАКС**».

— Климакс? О, ужас...
— Перестань паниковать, это же не приговор.

— Но мне же всего 48...

— Да, немного рановато, но, учитывая твою эмоциональную натуру, огромные нагрузки на работе и дома, все вполне закономерно. Все, что ты описала, и есть признаки климакса, вернее, климактерического синдрома. Но не будем запускать ситуацию. Все будет в порядке. Я тебе выпишу...

— Гормоны принимать не буду, — перебила она. — Я



ИПО ЛЦ
БИОФИЗИКА

читала, что они вредные, толстеть не хочу и вообще стараюсь обходиться без лекарств.

— Я тебе собиралась предложить не гормоны, а комплекс **ЭНЕРЛИТ-КЛИМА**.

Я уже несколько месяцев рекомендую его всем женщинам после 45–50 лет, и они ожили, помолодели прямо на глазах. Поверь, у тебя тоже все наладится.

Когда через два месяца мы опять встретились, подругу было не узнать. Элегантная, красивая, жизнерадостная, и муж, держа ее за руку, смотрел на нее прежними, влюбленными глазами.

А теперь я хочу вам подробнее рассказать об **ЭНЕРЛИТ-КЛИМА**. Препарат создали ученые-биофизики и врачи Российской академии наук. Это первое в стране и, возможно, единственное в мире негормональное средство, нормализующее естественным путем гормональный фон в период климакса и **воздействующее на весь комплекс проявлений климактерического синдрома**.

Принимать **ЭНЕРЛИТ-КЛИМА** рекомендуется курсами в течение всего климактерического периода и даже некоторое время после.

Одним словом, **ЭНЕРЛИТ-КЛИМА** позволит сохранить здоровье, оптимизм и привлекательность на долгие годы.

Врач Ирина СЛАГОДА.

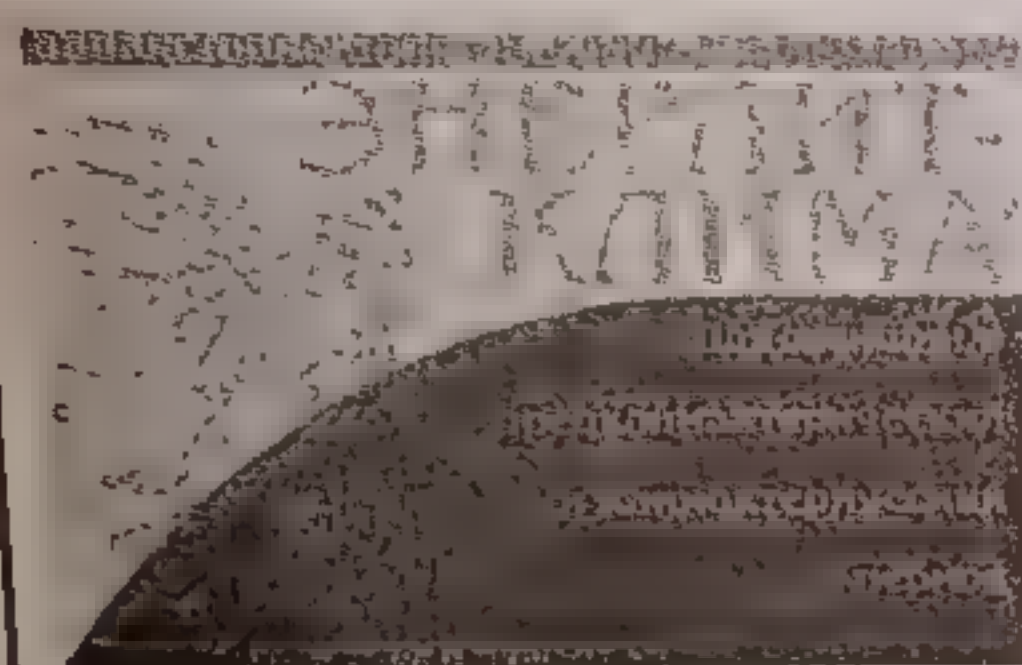
Спрашивайте и заказывайте **ЭНЕРЛИТ-КЛИМА** в аптеках вашего города, также в фирменных магазинах «Мир экологии» (тел.: 775-44-26, 258-99-95).

Консультации, тел: 235-30-16, 258-53-30.

Товары — почтой:

117461 а/я 4; тел.: (095) 398-21-82.

E-mail: Biophys@sovintel.ru.



Рег.Уд. №005327.Р.643.01.2003

КРАСНЫЙ КОРЕНЬ — «МЕДВЕЖЬЯ СИЛА»

По горным хребтам Алтая хаживали за красным корнем староверы-кержаки. При помощи самодельных лебедок тянули из глубины земной 5-метровый корень, отваривали и пили от «мужского бессилия». Бытовало поверье и у охотников, что ранней весной медведь выходит из берлоги и на «солнечной стороне» ищет этот корень и жует его, набираясь сил.

Настойка красного корня считается хранительницей мужицкой силы и мужских достоинств. Добавляют красный корень в чай, в водку при «надсаде» (чрезмерном поднятии тяжести) и как стимулирующее средство для снятия усталости.

Настойка «КРАСНЫЙ КОРЕНЬ» — эффективное народное средство при мужских заболеваниях — впервые выпущена в условиях фармацевтического производства. Выпуск препарата ограничен, т.к. красный корень — растение редкое, сбор его труднодоступен.

Этот рецепт проверен веками и доказан клинически. Алтайский Госмедуниверситет подтвердил: назна-

чение настойки «**КРАСНЫЙ КОРЕНЬ**» пациентам с хроническим простатитом во время стандартно проводимой лекарственной терапии снимает боль и воспаление, а у больных с аденомой простаты

даже восстанавливает сексуальную функцию!

Настойку «КРАСНЫЙ КОРЕНЬ» на Алтае пьют, чтобы вообще быть здоровым, но предпочитают мужчины... за то, что

дает почувствовать настоящую «медвежью силу»!

Спрашивайте настойку «КРАСНЫЙ КОРЕНЬ» в аптеках!

Москва: 105-07-25, 267-96-00, 786-34-00, 961-96-10, 105-51-40; С.-Петербург: 277-43-42, 310-13-46, 274-88-91; Ангарск: 547-159; Архангельск: 212-452; Ачинск: 2-25-03; Барнаул: 354-444; Братск: 357-615; Владивосток: 261-476, 231-490; Волгоград: 361-409; Екатеринбург: 755-089, 781-054, 578-582; Ижевск: 762-788; Иркутск: 422-386, 427-530; Йошкар-Ола: 120-907; Кемерово: 537-466; Краснодар: 557-804, 522-163; Красноярск: 277-709, 645-657; Курган: 433-581; Липецк: 435-832; Н.-Новгород: 776-887; Новокузнецк: 787-424; Новосибирск: 101-595, 268-370; Омск: 268-996; Оренбург: 053; Прокопьевск: 3-20-40; Ростов-на-Дону: 619-168, 405-266; Рязань: 774-923; Самара: 960-060, 705-404, 527-609, 423-328; Саратов: 240-825; Сургут: 353-745; Тольятти: 508-850, 376-422; Тюмень: 363-753, 456-268; Улан-Удэ: 264-505; Ульяновск: 442-995; Уфа: 242-210, 600-393, 240-566; Челябинск: 341-817, 372-841; Чебоксары: 569-576; Ярославль: 328-349.

Доставка препарата по Москве: 234-22-11

«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. (095) 101-40-74

Почтовая рассылка завода-изготовителя: 1 флакон (100 мл) — 134 руб. При заказе 3 флаконов (300 мл) — 116 руб. за 1 фл. Заявки по адресу: 659332 г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар».

Тел./факс: (3854) 39-00-50. www.evalar.ru

«ЭВАЛАР» — ЗДОРОВЬЯ ДАР!

ЭСРВ-01 – В ПОМОЩЬ УРОЛОГУ

«На стр. 41 описания к электростимулятору ЭСРВ-01 указано, что палочку с электродами надо вводить в прямую кишку на уровень проекции простаты. Пошел к местному урологу узнать, где эта проекция. Он сказал, что в прибор не верит, читать протоколы медицинских испытаний не будет, может назначить новые лекарства. Но я уже наелся ими, поэтому ответьте: на какую длину вводить палочку?» **С.В. Кожевников, г. Владимир.**

Простатит называют горем уролога. В действительности, простатит – горе многих мужчин, в частности, из-за тех урологов, которым некогда прочесть в описании протоколы медицинских испытаний ЭСРВ-01, хотя бы протокол испытаний в НИИ урологии Минздрава РФ. Палочку следует вводить на 8-11 см.

Цена ЭСРВ-01 в 2003 г. – 880 руб.
Адрес: 124460 Москва, а/я 55, Кирлена, в.
Тел.: (095) 534-00-59, 535-08-17, 535-93-93.
Сертификат, гарантия. Лицензия №64/2002-0663-0678.

«ДЮНА» ЛЕЧИТ АРТРИТ, ПСОРИАЗ

Мне 82 года. Я страдаю артритом, гипертонией и псориазом. Может ли в моем возрасте помочь «Дюна»? (Е.Е. Высокина, г. Ставрополь.) Пусть ответом Вам, Елена Емельяновна, будет одно из тысяч писем в адрес ЗАО «Дюны». «Мне 89 лет два года назад я упал и сильно ушиб колено. Вскоре начала неметь вся левая сторона. Пришлось взять палочку. Но купил «Дюну» и через две недели отбросил палочку. Нога не болит, общее состояние улучшилось. Спасибо «Дюне» А.Г.Стрельников, Москва.

Красные и инфракрасные лучи «Дюны», проникая в глубь ткани, лечат все кожные заболевания, артриты, остеохондроз, астму, гипертонию, невралгию, ожоги, ушибы, лишай, псориаз, отит, гаймориты, прекрасно снимают боль, лечат простуду, прыщи и угри, но особенно суставы и кожу. «Дюна» имеет медаль международной выставки, диплом «100 лучших товаров России». Цена 1200 руб. Читателям «ЗОЖ» – скидка 100 руб. Наш адрес: Москва, Ленинский пр-т, д. 45 («Трансатентство» – косса 27). Тел.: 137-60-01, 559-49-15. Высылаем наложенным платежом. Почтовые расходы 50-80 рублей. Адрес для заявок: Москва, 119313, а/я 13.

Серт.соотв. №РОСС RU.МЕ 41.ВО 3101 от 14.08.00 г.

ЧУДО-ПОДУШКА «ЗДОРОВЬЕ»

Вы плохо спите. Нервное расстройство – Ваш недуг. Спасенье – в подушке «Здоровье». Вдыхая аромат подушки во время сна, организм расслабляется, сон становится крепким и спокойным. Безвредное натуральное природное средство, собранное в подушке «Здоровье», поможет Вам и Вашим близким. Цена подушки 220 руб. + почт. расходы. г. Чебоксары, ул. Пролетарская, 21/22, ЗАО «Дуслык».

ПРИХОДИТЕ В «АКОНИТ»

«Не понимаю, что произошло. Все время вела здоровый образ жизни, правильно питалась, занималась спортом, принимала рекомендуемые витамины и добавки. И вдруг год назад всё разладилось. Заболела спина – остеохондроз, обнаружили миому и эндометриоз, да еще и узел в щитовидке. Замучилась бегать по врачам! Почему так получилось и подскажите, что делать». **Иваницкая Г.М., 45 лет, г. Серпухов.**

Отвечает главный врач гомеопатического центра «АКОНИТ» Елена Воронкова: «В «АКОНИТЕ» работают врачи-гомеопаты, которые обязательно учитывают всё, что происходит не только в больном органе, но и во всем организме. И в этом залог успешного лечения пациентов уже в течение 12 лет. При полной компьютерной диагностике выявляются все диагнозы, даже скрытые. Врач подбирает индивидуально гомеопатические лекарства, которые можно купить в нашей аптеке (1 упаковка на курс лечения стоит 29 р.). Цены для детей, пенсионеров и инвалидов – около 600 р., для остальных – чуть больше, включая полное обследование организма. Гомеопатия – серьезное лечение, и наши врачи (высшей категории, кандидаты наук) в состоянии справиться практически с любыми заболеваниями. Высокая эффективность нашего лечения подтверждается не только лабораторными и клиническими исследованиями, но и УЗИ (выполняется в нашем центре). Действуют скидки семейные и на повторный прием. Инородные принимаются вне очереди и им назначается курс лечения на 3-6-12 месяцев». Москва, ул. Братиславская, д.21, корп.1. Тел.: 782-81-38, 216-39-23, 216-53-30 с 9.00 до 21.00 без выходных. Предъявителю «ЗОЖ» скидка 5%.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2003
Передача материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ» обязательна.
Литературная обработка писем осуществлена редакционной коллекцией.
Р – печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Принимая назначаемые врачами адельфан, дибазол, нитроглицерин, сустак, корвалол, эуфиллин, курантил, кавинтон, энап, кардикет, клофелин, ренитек... вы лишь на время расширяете сузившиеся с возрастом кровеносные сосуды, почему и снижаются нагрузка на сердце и давление.

А здоровье все ухудшается. Каждая таблетка – это не только отравление организма, но и маленький шагок в тупик, заканчивающийся или инсультом, или инфарктом. Таковы реальности медицины.

Чтобы обходиться без таблеток, нужно одно – вернуть сосуды в их естественное – нормально расширенное состояние. Именно это за 4-10 месяцев надежно достигается очень простой, по 20 минут в день, домашней процедурой с комплексом «Самоздрав» (капнометр + калпикатор), созданным известным ученым-физиологом, академиком Российской академии медицинских наук Н.А. Агаджаняном и его самарскими коллегами. После этого сосуды не нуждаются в расширении таблетками, постоянно обеспечивают нормальное давление и кровоснабжение всех органов, что и делает инфаркт и инсульт невозможными.

«Самоздрав» по достоинству оценен серебряной и двумя золотыми медалями Всемирных форумов изобретений в Брюсселе, Париже и Москве. Более 400 000 человек, уже воспользовавшихся «Самоздравом», обрели новую жизнь, оставив в прошлом мучения от бессонницы, одышки, стенокардии, аритмии, гипертонии, астмы...

САМОЗДРАВ

Комплекс стоит всего 350 рублей, продается в магазинах «Медтехника»: Москва тел: 1352170; С-Петербург 5580008, 1126900; Волгоград 348067; Воронеж 556472; Екатеринбург 224037; Казань 109858; Краснодар 523938; Н-Новгород 776045; Пермь 348285; Ростов-н/Д 623140.

Заказы наложенным платежом: г. Самара, ул. Енисейская 62/1, НПП «Самоздрав». Тел. (заказы, справки) (846-2) 996770, 588345, 417041.

Книгу о причинах бессилия медицины и возможности реального самоизбавления от хронических болезней можно получить в магазинах «Медтехника» или по почте из Самары бесплатно.

<http://anti-aging.ru/hypertonia/>



Много раз читал об очках-тренажерах «Супер-Вижн». Но не знаю, где приобрести такие очки в Москве. Подскажите. **Григорьев Юрий Николаевич**

Очки-тренажеры «Супер-Вижн» для тренировки мышц глаз, леваний сетчатки можно приобрести в Москве по адресу: Чистопрудный б-р, д. 10, стр. 1, маг. «Ваш Доктор». Магазин работает с 10.00 до 20.00 без обеда и выходных. Работает курьерская доставка. Опасайтесь подделок! Тел (095) 510 10-10.

Приобрести очки «Супер-Вижн» в других городах можно по адресам:

- г. Нижний Новгород, ул. Горьковского, д. 2а, «Горьковский Универсал», 1-й этаж
- г. Воронеж, ул. Золотая, д. 70
- г. Братск, Центральный рынок, 2-й этаж
- г. Челябинск, ул. Металлургов д. 34
- г. Кострома, ул. Советская, д. 80

Адрес для заказов почтой: 150000 г. Ярославль, а/я 1, «Ваш Доктор»
Справки по тел.: (095) 510-10-10, (0852) 72-33-55

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса» 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны:
Отдел распространения тел./факс 216 81-93
Отдел подписки 201 62-93
Редакция 917 84-78 917 16-26, факс 917 24-31

«Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ» Издаётся с ноября 1992 г. Учредитель: ООО «Медиа-Пресса» (свид. о регистрации 5033559 от 19.09.99) Тираж – 100 000 экз. Цена 152 руб. Заказы по 18147 Подписки по 18147 05.11.2003 Интернет: www.zoj.ru e-mail: mail@zof.ru

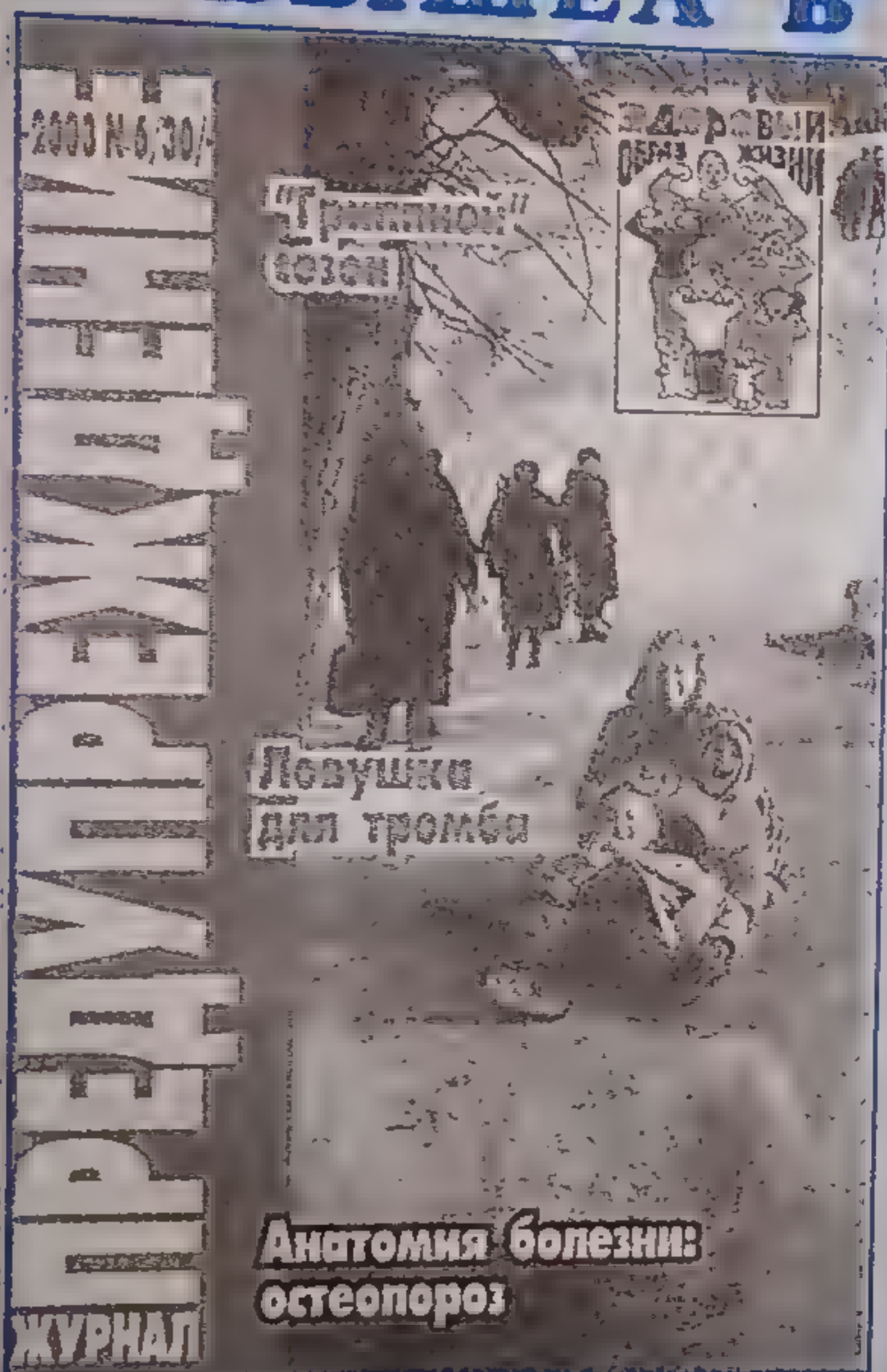
Вестник ЗОЖ

Здоровый
образ жизни



№ 22 (250), ноябрь 2003 г.

ВЫШЕЛ В СВЕТ



Шестой номер журнала «Предупреждение», последний в нынешнем году, оказался тридцатым по счету. Не юбилей, но все же, согласитесь, цифра круглая.

Номер, как всегда, разнообразен. Он открывается мудрыми нестаряющимися советами академика Д. С. Лихачева. Вы узнаете, как правильно дышать в мороз и как можно вернуть слух. С удовольствием прочтаете размышления Михаила Зощенко «Возвращенная молодость».

Письмо в номер

«ЗОЖ» НАС ОБОГАТИЛ

Недавно, после некоторого перерыва, была в гостях у своей подружки, и она мне рассказала, что они стали жить намного богаче, чем раньше. Я удивилась, зная, что они получают минимальную пенсию. Постеснялась расспрашивать, а подруга сама развеяла мое недоумение. Начала подсчитывать, сколько они стали экономить с того времени, как выписывают «ЗОЖ». Во-первых, почти перестали ходить в аптеку — все лекарства собственного приготовления по рецептам вестника. Во-вторых, отказались от услуг психолога, к которому редко, но заглядывали не в силах справиться со своим состоянием. А психолог — это 240 рублей за прием.

Показали они мне и тетрадь, где по разделам собраны все рецепты из народной и официальной медицины. А теперь они и сами дают квалифицированные советы.

Адрес: Гришиной Дине Ивановне, 456408 Челябинская обл., Чибаркинский р-н, Бышкиль.

Внимание!

Продолжается подписка на наши издания
в почтовых отделениях России
на 2004 год в двух агентствах:

АПР (агентство подписки и розницы) со старыми индексами: Вестник «ЗОЖ», индекс 50153, журнал «Предупреждение», индекс 26062 и журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ», индекс 41777;

МАП (межрегиональное агентство подписки) с новыми индексами соответственно: 99607, 99608 и 99609.

Цитата дня

Используйте из «ЗОЖа»

нужный материал,

Кто не читал газету, много потерял.

Читатели вестника,

здоровыми будьте!

Подписку на вестник

оформить не забудьте.

Адрес: Хомутову Владимиру Григорьевичу, 610035 г. Киров, ул. Труда, д. 84, кв. 15.

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!

В РУКАХ У ВАС 250-я ГАЗЕТА!

Ну, честное слово, голова просто дырявая: такую вещь забыть. Хорошо, одна наша читательница из Московской области Елена Александровна Марчукова напомнила: мол, в прошлом году отмечали 10-летний юбилей «ЗОЖ», а в этом?!

«Хочу предложить, — пишет она, — отмечать день рождения газеты ежегодно, а не через 10-летие. Пусть в этом номере будет страничка «Ретро» с рецептами прошлых лет и воспоминания зожевцев, которые выписывали газету все эти годы. Раз мы семья, то должны быть и семейные праздники.

И еще по поводу того, что кому-то что-то не нравится. Не нравится — не читай. Найди и перечитай то, что тебе понравилось. Ученые утверждают, что на Земле нет двух одинаковых людей, так неужели можно угодить каждому из трех миллионов читателей?»

Вот так-то! Юбилей, оказывается, у нас. 18 ноября 1992 года вышел 1-й номер... А мы сами-то и ухом не повели. Забыли! Хорошо, читатели напомнили.

Правда, с «ретро» и воспоминаниями у нас не получилось — поздновато хватились. Зато, что касается тезиса: «Не нравится — не читай. Найди, что нравится...» — то тут, по-моему, все в порядке — номер, как говорится, на любой вкус.

Особо отмечу тот факт, что ваших писем использовано очень много — аж 74!

Признаться, я не уверен: радоваться этому или нет. Письма ведь заняли площадь, отведенную каким-то материалам. Письма носят все же частный характер. А материалы — они для всех. Более того, каждый из материалов содержит в себе и просветительское начало, частичку познания в той или иной области. Если не медицины, то уж оздоровления точно.

Знаю, вижу по письмам: у многих эти материалы не вызывают особого энтузиазма. Но без них — я бы хотел, чтобы читатели это поняли — «ЗОЖ» перестанет выполнять свою функцию вашего помощника в избавлении от недугов. Ведь рецепты, которыми набиты сегодня все издания, не есть ваше — именно ваше — лечение. Это лишь голая и чаще всего мертвая схема. Оживить ее, приспособить к своей болезни, к своему организму может лишь творческий подход. Для этого нужны знания. Мы стараемся вам их дать.

Есть ли у нас в этом плане достижения? Думаю, есть. Все больше и больше людей сообщают нам о своих успехах. И особо радует то, что успехи эти пришли не только в результате использования того или иного рецептика, а, главным образом, коренного изменения образа жизни.

Почитайте-ка письма. Все больше людей приобщаются к зарядке, пересматривают свои взгляды на питание, берут на вооружение процедуры закаливания, массаж, искореняют в себе дурные привычки. Думаю, это результат в том числе и нашей работы. Сознание в плане необходимости здорового образа жизни, по крайней мере, среди читателей вестника, несомненно, растет. Это видно по содержанию писем.

«Ну, вот, — скажут читатели, — опять расхвастался».

Вовсе нет. Просто констатирую факт. Скорее даже намечаю направление нашей общей работы, пути, по которому мы намерены двигаться в грядущем, 2004 году.

По этой причине еще раз напоминаю о подписке. Остается не так уж много времени до финиша подписной кампании. В интересах вестника мне хотелось бы видеть каждого читателя в рядах подписчиков. Так что призыв все тот же: кому позволяют средства, кто может похвастать несломанным почтовым ящиком, кто хранит верность вестнику, — подпишитесь.

Анатолий КОРШУНОВ.

Внимание! У нас поменялись телефоны: отдел распространения: 540-11-82, факс: 917-24-91; редакция (журналисты): 215-39-26.

Следующий, 23-й, номер «ЗОЖ» выйдет 8 декабря с. г.



РЫБАК РЫБАКА ВИДИТ ИЗДАЛЕКА

Лежу я в больнице, попала с отравлением. Входит новоприбывшая больная, приветливо здоровается со всеми. «Знакомое лицо, — думаю я, глядя на нее. — Откуда я ее знаю?..»

— Что-то мне ваше лицо знакомо, — говорит она. — Где-то я вас видела...

Наши кровати оказались рядом. Мы лежим и вот уже целый час выясняем, откуда мы можем знать друг друга. Где же могли пересечься наши пути? Учеба, работа, дети, клубы по интересам, общие знакомые... Нет, все у нас разное. Но мы настойчиво продолжаем выяснять, а вся палата с интересом наблюдает за нами.

Вдруг меня осенило.

— А вы знаете... «ЗОЖ»? — спросила я.

— Знаю! — радостно сообщает она. — Это газета такая, как журнальчик, я ее выписываю. И вы тоже?

— И я.

Так вот в чем дело, думаю я: свой свояка видит издалека. Есть, значит, что-то общее!

Мы улыбаемся, и вся палата довольна: наконец что-то прояснилось.

Вдруг раздается голос с третьей кровати:

— И я тоже!

Из-под подушки женщины, сказавшей это, выглядели странички вестника.

Первую женщину зовут Елена Владимировна Библик, она — научный сотрудник Института растениеводства, вторую — Светлана Михайловна Мацевивитая, тренер по художественной гимнастике. Теперь мы общаемся.

Для чего я это пишу? Все не для того, чтобы расхваливать «ЗОЖ». Есть и другие хорошие газеты. Но только лишь читатели «ЗОЖ» каким-то непостижимым образом создали свое общество. Это уникальное явление уже состоялось, оно пустило кор-

МОИ РАДОСТИ И ОГОРЧЕНИЯ

Подписываюсь на «ЗОЖ» с незапамятных времен: с тех пор, когда он еще был в зародышевом состоянии, являясь периодической страничкой газеты «Советский спорт». Внимательно слежу за его развитием. И надо сказать, что за последние годы вестник достиг по тиражу небывалых высот, вырвавшись далеко вперед от маститых центральных газет, не говоря уж о своей альма-матер — «Советском спорте».

Иными словами, «ЗОЖ» — действительно хороший вестник. Вместе с тем многое меня волнует, со многим не согласен, о чем и пишу вам сейчас в своей статье «Мои радости и огорчения».

Только что закончил чтение очередного номера «ЗОЖ». И есть причины, чтобы порадоваться за вестник. А порадовал меня тот факт, что в этом номере многие статьи в полном смысле соответствуют названию газеты, так как все они посвяще-

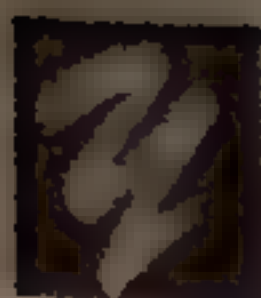
ны здоровому образу жизни.

И все же большая часть любого вестника отдана письмам, в которых читатели взахлеб предлагают свои методы лечения. Иными словами — знахарству. Вот об этом и хочется порассуждать.

Прежде всего, лично меня смущает сладко-приторный тон многих писем. Сплошные панегирики, сплошные хвалебные оды! Десятки лет болела, страдала каким-то заболеванием. Лечилась и тут, и там, и в других местах — бесполезно. Но вот узнала, что есть «ЗОЖ», вычитала в нем рецептик и — вылечилась.

Второе: каждый свое лекарство выдает за панацею. Читатель из Волгограда, например, пишет, что много лет его мучила аллергия. Долго и упорно лечился. Ничего не помогало. Но вот дочка достала ему цветок — золотой ус — и аллергии след простыл.

Дальше — больше. У автора письма много лет боле-



ни, оно развивается. И дай Бог, чтобы так продолжалось. Читатели знакомятся, помогают друг другу и словом, и делом.

Летом какой-то человек позвонил в дверь.

— Кто?

— Я — Анатолий Михайлович. Из «ЗОЖ».

Открываю: стоит интересный пожилой мужчина с розами, тезка нашего уважаемого редактора, даже фамилия в том же плане — Голубев. Разве не интересное совпадение?

— Эти розы — вам, за ваши статьи.

И началось дружеское общение. Его квартира — это сплошной «ЗОЖ» — на письменном столе, на диване... Каждый номер открыт на определенной странице, каждый номер внимательно изучается. У него болит колено, и он лечит его разными средствами. Недавно, будучи у них в гостях, услышала звук как бы воздушной тревоги. Я не на шутку испугалась, не понимая, что происхо-

дит. А это, оказывается, добросовестно гудит аппарат «Витафон».

— Помогает?

— Конечно! Этим аппаратом я доволен.

«Все надо делать с удовольствием» — девиз Анатолия Михайловича.

— Даже лечиться надо с удовольствием! — говорит он. К примеру, мазоль. Можно получить целых два удовольствия от процесса лечения. Купите селедочку, снимите с нее шкурку, положите на предварительно распаренную мозоль, сверху — пергамент, и завяжите на всю ночь. А селедочку скушайте. Не поможет за один раз — повторите. И вкусно, и от мозоли избавитесь.

У кого что болит, тот о том и говорит. Мозолей у меня не бывает, а вот зуб разболелся. Тут же он посоветовал: возьмите по одной столовой ложке шалфея, крапивы и ромашки, залейте кипятком, пусть настоится. Это полоскание

заменит вам визит к врачу. Сначала мне не верилось, но все-таки пополоскала, а утром — полный порядок.

— Пяточные шпоры я вылечил таким образом, — рассказывает зожевец. — Собрал урину, подогрел и парил ногу, три дня по одному разу. — И вот уже два года не жалуюсь. Это с виду кажется ерундой, а на самом деле тут научное объяснение может быть: подобное лечится подобным...

У него больное сердце, а он не унывает. Юмор, шутки, анекдоты, хоть записывай.

Говорит жена мужу:

— Ты — моя защита и оборона!

— Ах так, я — защищенная ворона! — возмущается глуховатый муж. Побил жену, сидит она в уголочке и приговаривает:

— Глухая тетеря!

— Ага, голубчик я теперь! То-то!

Анекдот анекдотом, а как часто мы слушаем и не слышим, смотрим и не ви-

дим! Даже при чтении «ЗОЖ». Недавно решила взять на урок этики «ЗОЖ» № 3 (183) за 2001 год, обсудить с шестиклассниками статью «Про сердитую девочку и неудачника», начала перечитывать этот номер и пришла в восторг от статьи Н.В.Волынчикова. А ведь читала раньше! Человек по-разному воспринимает одну и ту же информацию, совсем как радиоприемник. Могут быть помехи при чтении: рассеянное внимание, плохое самочувствие, шумное окружение, бытовые заботы, плохая погода. Процент 30 информации ускользает при первом чтении! Газету надо перечитывать, и обязательно увидится что-то новое, не раз убеждалась в этом.

Ну вот, хотела написать миниатюру, а получилось, как всегда. И даже многое осталось за кадром...

Адрес: Фомичевой Светлане, 61050 Украина, Харьков-50, до вос- требования.

ли колени и голени. Много лекарств перепробовал, но толку не было. С трудом ходил. А вот золотой ус вылечил и это заболевание, вернул-таки прежнюю походку молодости.

У жены приключился инсульт. Золотой ус вылечил и жену. Жена страдала глаукомой — чудо-цветок и тут помог. Ничего не скажешь — круто!

Или другой пример. Женщина из Алтайского края заболела сахарным диабетом. По этому случаю врач выписал ей таблетки. Но что ей таблетки, когда есть моча?! Швырнула она все таблетки в горящую печь и начала пить свою мочу. И, конечно же, вылечилась!

Другой читатель вообще с болезнями расправляется, как повар с картошкой: сахарный диабет вылечил сам, экзему вылечил сам, не говоря уже о таких мелочах, как бронхит. В течение двух вечеров задерживал дыхание по 10-15 раз — и бронхита как не бывало. Это доктор Н.В.Любимова из Тамбова считает, что бронхит лечится трудно и долго. Вот чудач-

ка! Видно, не знает о новом методе.

...Много в читательских письмах и категоричности. Например, автор письма из Карачаево-Черкесии категорически заявляет: «Сухофрукты не ем — они дают организму слабость». С чего бы это? И далее: «Вредна для организма и морская рыба. Ну, а куриные яйца — это для организма сплошной вред». Вот так-то — ни больше, ни меньше. И никаких объяснений...

...Чаще всего жизнь наших людей протекает по такому сценарию: вначале все здорово, которое дано нам Богом, природой, растратить — пропить, прокурить и тому подобное. А потом, годам к 40-50, когда накапливается букет различных болезней, начать хвататься за соломинку, верить, что на свете есть такое чудо-лекарство, которое одним махом избавит нас от всех болезней. И ищут эти чудо-лекарства в «ЗОЖ».

...Я неоднократно задавал себе вопрос: «А может ли иметь право на существование, тем более на такой бе-

шенный успех, подобный вестник в Японии?» И всякий раз отвечаю на него однозначно — не может. И вот почему: да нет там столько людей в возрасте 45-65 лет с букетом болезней, сколько их имеется у нас. А здоровый образ жизни там для большинства людей — традиция. Поэтому и продолжительность жизни в Японии, как и во многих других цивилизованных странах, гораздо выше, чем у наших людей — особенно мужчин.

...Правильно пишет в одном из номеров «ЗОЖ» Виктор Эдуардович Арро из Москвы: «Человек должен жить с чистыми, светлыми мыслями и чувствами, благими намерениями, праведными делами и поступками».

А я бы к этим словам добавил еще следующее: человек должен беречь свое здоровье смолоду, и не только беречь, но и приумножать его, не увлекаться вредными привычками, вести здоровый образ жизни, любить жизнь, любить людей, меньше сердиться и расстраиваться (особенно

по пустякам), больше смеяться, больше улыбаться, трудиться всю свою жизнь. Тогда все мы будем меньше болеть и дольше жить.

Н.Сачков, врач.

Адрес: Сачкову Н.А., 676244 Амурская обл., г.Зей, Солнечный, д.6, кв.114.

«ЗОЖ»: Что тут сказать?! К великому сожалению, во многих позициях — письмо пришлось сократить — автор прав, хотя и он, со своей стороны, тоже категоричен.

В любом случае авторам писем в газету, да и нам, ее редактирующим, следует прислушаться к критике.

Меньше похвал в адрес «ЗОЖ»! Главная и лучшая ваша похвала — это подписка на вестник. Более тщательно, взвешеннее, что ли, подходите к тому, что пишете в рубрики «Домашний доктор» и «Личный опыт». Помните, нас более 3 миллионов!

КАК «ЗОЖ» ПОТЕРЯЛ ОДНУ ПОДПИСЧИЦУ

Ваша газета, точнее, вестник «ЗОЖ» часто пишет о возникающей между ее читателями дружбе. И невольно вспоминается популярная в мои годы песня: «Познакомила нас, подружила в этот радостный вечер Москва...». Все правильно и Москва — тоже. Это она в лице «ЗОЖ» подарила мне «суровых дней моих» подругу.

Мне уже 64 года. Но я, как и раньше, зимой — на коньках, летом — на роликовых. Увлечен этим занятием свою жену, она десятки лет этим делом не занималась. И вот теперь вместе ходим на стадион. А женой моей она стала благодаря вашей газете. Честное слово! Случилось это так. После публикации одной моей заметки в «ЗОЖ» мы стали переписываться. По письмам узнали друг друга, почувствовали близость душ. Теперь состоим в законном браке. Тамара Георгиевна переехала жить ко мне. У нас общие интересы, общий язык. А это важно и не только в молодые годы. Но вы, дорогой «ЗОЖ», потеряли таким образом одну подписчицу — вестник-то у нас один на двоих. Правда, мы обещаем привлечь к подписке всех своих знакомых — теперь уже с обеих сторон. У меня есть такой опыт. Я выписываю вестник знакомым на 2-3 месяца, а там, смотришь, человек заинтересовался им и дальше уже сам подписывается. Предлагаю верным читателям «ЗОЖ» распространить такой метод. Например, в качестве подарка к какому-нибудь празднику.

И еще. Кому не приходилось выслушивать от «болящих» жалобы на врачей. Но надо отдать должное их терпению и порядочности. Представьте, что они начнут жаловаться на нас, а им есть

что порассказать про капризных больных, к тому же не верующих ни во что. А врачи-то ведь такие же люди, как мы, и живут в той же нелегкой обстановке. Я думаю, нет, уверен, они заслуживают нашей благодарности.

На личном опыте я убедился, что мы сами обязаны больше заниматься собой, укреплением своего здоровья, того, которое еще есть у нас. Советую: начните с очищения организма и организации правильного питания. Больше двигайтесь, не ленитесь лишней раз подняться по лестнице. А ходить по аптекам, на мой взгляд, то же самое, что занимать деньги. Их ведь надо возвращать. Выпил лекарство, чуть полегчало, но опять бежишь за новой порцией. Нас начинает тянуть к ним, как лошадь к овсу.

Многим из нас некогда, трудно найти 20-30 минут для той же гимнастики. Но находим же дни, недели, а иногда и месяцы, лежать на больничных койках. Кто легкомысленно относится к своему здоровью, пусть не жалуется на врачей, а имеет претензии только к себе, любимому. Лень и невежество во многом повинны.

Адрес: Новикову Валериану Васильевичу, 663690 Красноярский край, Зеленогорск, ул. Мира, д. 68, а/я 68.

«ЗОЖ»: Все верно, Валериан Васильевич! Вы прямой виновник нашей потери. И мы, честное слово, счастливы ее понести. Здоровья вам и вашей жене. Ну, а потерю... Их надо восполнять.

СПАСИБО, ЛЮДИ!

Решающую роль в знакомстве с вестником сыграли мои друзья, которые однажды показали мне статью «Путь к прозрению», опубликованную в №8 (236) за 2003 год. Меня очень заинтересовала эта статья, и я тут же подписала на

следующее полугодие. В том же номере прочла беседу с профессором Немуывакиным о перекиси водорода.

Как же много полезного и ценного я пропустила, не зная, что существует такое замечательное, нужное всем издание! К сожалению, многие современные источники информации вдоль и поперек напичканы рекламой, тупыми заметками «ни о чем», а ведь многие испытывают потребность в духовной пище, в живом общении...

Я говорю и о моем поколении. Мне 21 год, и я с тоской смотрю на ларьки с газетами и журналами, пестрящими обнаженными девицами. Возникает вопрос: каким же будет наше завтра, если сегодня нам преподносят эту грязь как дар? Быть может, кто-то будет со мной не согласен. Но я убеждена, что многое необходимо менять уже сегодня!

Мне нравятся прогулки в лесу, шум деревьев, журчание воды, голоса птиц, смех детей — все то, что делает нашу жизнь светлее. Сама же, чувствуя ответственность за свое будущее и будущее наших детей, принимаю посильное участие в облагораживании лика Земли. Мы с друзьями собираемся на субботники, убираем мусор в парке, там же сажаем кедры, выращенные нами из орешков. И это в сто раз полезнее и, без сомнения, приятнее, чем бестолковое и даже вредное времяпрепровождение перед «ящиком».

Хочу пополнить копилочку «ЗОЖ» советом, которым пользовалась не раз. У меня вечная проблема с обувью и, как следствие, мозоли. Надо натереть задники туфель с внутренней стороны простым хозяйственным мылом, а на мозоль (даже если она вскрылась) наложить и дать просохнуть пленку от яйца. Это пленка между жидким содержимым яйца и скорлупой. Такой «второй кожей» спасаются

балерины в короткие минуты антракта, когда надо танцевать еще два действия, а ноги горят от мозолей.

А еще у меня вопрос к зожевцам: неделю назад заметила, что ступни ног начали сильно потеть и выступила едва заметная сыпь. Боюсь, что это грибок, еще больше боюсь, что не избавлюсь от него или сделаю только хуже. Посоветуйте, что делать?

Адрес: Власенко Елене, 111141 г. Москва, ул. Перовская, д.33, корпус 1, кв. 22.

«ЗОЖ»: Спасибо за искреннее, взволнованное письмо, Елена. Рады, что вестник стал вам надежным другом. По поводу ваших опасений: советую показаться врачу, только специалист может поставить верный диагноз. Если вы нам его сообщите, мы постараемся помочь вам и сообщим какие-то нетрадиционные методы лечения.

РАДОСТЬ СЕРДЦА — ВОТ ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА

Для меня большая радость вновь пообщаться с вами, поделиться своими думами и воспоминаниями. Нельзя же все время говорить о болячках. Кроме недугов, есть у нас и другая жизнь — полная радости, любви и счастья. Правда, ведь? Почему-то мы о хорошем — а оно есть в жизни каждого — умалчиваем, чаще говорим о тяжелом, горьком. Хорошее забываем, плохое вспоминаем. Привычно повторяем: «В здоровом теле — здоровый дух». Так ведь? Здоровый дух поднимает иногда ослабевшее тело.

Сейчас смело могу сказать: я прожила несколько периодов старения — в 30 лет я была старше, чем в свои 40 лет; а вот в 80 лет пришлось жить с внуками, они чрезмерно опекали

меня и все уговаривали от- дышать. В их представлении я была очень старая, в чем убедили и меня...

А сейчас, в свои 92 года, чувствую себя моложе, чем тогда, в 80. Внучка выходи- ла замуж, надо ехать на свадьбу, мне нездорови- лось. Вот и посыпались со- веты: «Пожалей себя, оста- вайся дома, полежи, отдох- ни, хватит мотаться». Но сын сказал: «Отвезу и домой привезу, а там хоть лежи, хоть пляши». И я поехала. Общавшись с родными и дру- зьями, почувствовала себя гораздо лучше, немного вы- пила и даже танцевала.

Мы сами себя старим, сами делаем больными. Рождение человека уже обрекает его на старение. Так мы еще и помогаем себе в этом.

С далекого детства оста- лась в памяти украинская песня: «На світі у кожного сонця своє»... И вот на пути к своему 93-му году все храню ее в памяти. Да и как ее не хранить, ведь в этих словах заключается вся наша жизнь. Свое сол- нышко — это маяк в жизни. Если впереди что-то мая- чит, то и живется легче, к чему-то стремишься, тя- нешься, идешь. Продолжаю получать письма-отклики, они не только о болячках. Вот женщина из Волго- градской области увлечена своей работой, дома из своего сада сделала мини- парк; за многие годы при- обрела десятки сортов ви- нограда и других дивных растений, наносила причуд- ливых камней, устроила эк- зотические уголки. Человек увлеченно работает, созда- ет красоту, делится со мной своей радостью. Другая присылает мне стихи, у нее душа поет, стихи получаю- тся — вот и радость в жизни. Из таких писем родилась дружба, можно сказать — роман в письмах длиной в три года. Письма сроднили, сблизили нас, хоть мы и да- леко друг от друга. Каждое письмо приносит что-то новое, незнакомое. Ценю эту просветительскую сто- рону «ЗОЖ», мы узнаем не

только травы, но и многое, многое другое, учимся, хоть и в почтенном возрасте. Молодость символизирует идеал, который почти каж- дый воспринимает положи- тельно. При желании мы можем это достоинство придать любому возрасту. Двустипные времен царя Соломона гласит:

*Радость сердца —
вот жизнь человека,
Только она даст
продление века.*

Радости, любви, долголе- тия — всем зожевцам! Будь- те здоровы.

А теперь приведу рецепт хлебного кваса, который го- товили еще мои родители. Отец замачивал ячмень, рас- стилал его в теплом поме- щении, накрывал мокрой выжатой тряпкой. Ежедневно перемешивал. Через 2-3 дня ячмень пророс мален- чиками. Сразу же пере- носили его на теплую рус- скую печь. Хорошо высуши- вали, мололи на мельнице, привозили домой готовый солод. Мама замешивала тесто из солода и пшенич- ной муки, делала лепешки диаметром 15-18 см, тол- щины 3-4 см. Высушива- ли и отправляли в горячую печь. Через сутки вынима- ли ароматные, зажаренные лепешки коричневого цве- та. Потом лепешки склады- вали, оставляя просветы, в бочку, добавляли дрожжи и заливали теплой водой. Мама еще добавляла мяту для вкуса. Дрожжи делали свое дело. Когда брожение уменьшалось, бочку опуска- ли в погреб. Квас получал- ся отменный, ароматный (с мятой), коричневого, с крас- новатым оттенком, цвета. Пили, сверху доливали — это был второй квас, и так до полного истощения солода. Солод можно делать из ржи и пшеницы, но рожь у нас не выращивали, а ячмень де- шевле пшеницы. Все лето пили квас и были здоровы.

Теперь ускоренно, но не столь вкусный квас готов- лю так: сушу сухари (лучше ржаные) до румяного цве- та, складываю в трехлитро- вую банку, добавляю ма-

лость дрожжей и одну сто- ловую ложку сахара, зали- ваю теплой водой и став- лю в теплое место. Через несколько дней квас готов. Разливаю по бутылкам, предварительно бросив туда несколько изюминок или 3-5 зерен пшена. Ставлю в холодильник. Бывшие сухари выбрасы- ваю, а в осадок добавляю новые сухари плюс одну столовую ложку сахара и заливаю теплой водой. Зи- мой закваску, то есть оса- док, храню в холодильнике. Вкусно. Пейте на здоро- вье!

Адрес: Мартыновой Нине Федоровне, 355004 г. Ставрополь, ул. Лермонтова, д. 123, кв. 3.

ПРО H₂O₂ И КЛАДЕЗЬ НАРОДНОЙ МУДРОСТИ

Мне 63 года, пенсионе- ка. Не перестаю благода- рить судьбу за то, что я под- ружилась с вестником «ЗОЖ».

Уже второй год пью пере- кись водорода и результа- ты налицо. К примеру, в ми- нувшую зиму я ни разу не чихнула, не кашлянула, а у нас ведь была эпидемия гриппа. Раньше в зимний период обязательно два-три раза болела, а тут чувство- вала себя отлично. Убежде- на: это результат приема перекиси водорода — H₂O₂.

Кроме того, я делаю физ- зарядку, хожу в бассейн, в сауну — все это помогает мне справляться с остео- хондрозом. Вырастила на подоконнике «золотой ус», настояла его на водке, пила и растирала плечи (они особенно сильно болели). Стало гораздо лучше.

А ведь обо всем этом я узнала из вестника. Когда читаю очередной номер, не перестаю восхищаться людьми, которые находят в себе силы бороться с тя- желыми недугами. Хочу по- делиться с зожевцами ре-

цептами, которые в свое время спасли мою дочь.

Девочке было всего три месяца, когда она заболела токсической диспепсией. Врачам не удавалось остано- вить болезнь, я перепробова- ла все — и чернику, и рисо- вый отвар. Только что мож- но давать такой малышке? Я совсем потеряла голову.

И тут мне, уж не помню, кто, дал корочки граната. Я заварила их, как чай, и ста- ла поить дочку. Через пару дней ей стало лучше. За- тем стала купать дочку в настое череды, ромашки, васильков, женьшеня. И девочка моя прямо на гла- зах начала поправляться.

А когда у нее спустя какое- то время заболело ушко, я залекла луковичу в кожуре. Когда она остыла, очистила и через марлечку выдавила сок печеного лука. Он полу- чился густой, коричневого цвета. Капала этот сок доч- ке в больное ушко 2-3 раза в день по 2-3 капельки. Бо- лезнь отступила.

Я всегда верила в народ- ные средства и на соб- ственном опыте убедилась в целебных свойствах ле- карственных трав.

Всем своим родным и друзьям советую выписы- вать «ЗОЖ» — это кладезь народной мудрости.

Адрес: Мурзиной Люд- милье Викторовне, 644021 г. Омск-21, ул. Б.Хмельницкого, д.216, кв.43.

МЫ ТОЛЬКО СЕЙЧАС НАЧИНАЕМ ЖИТЬ

Меня вдохновило письмо Валентины Васильевны Ко- решковой, напечатанное в № 18 за 2003 год, под на- званием «Продлите свою жизнь в деревне». Мы с мужем восхищались: «Ка- кие молодцы, какие энтузи- асты!»...

И вот, тоже променяли городской рай на домик в маленьком городке. И ка- жется, что только сейчас

начинаем жить! А ведь нам уже перевалило за 60 лет.

Когда я училась еще в третьем классе, то в первый раз увидела, как моя одноклассница ест светящийся солнцем виноград. У нас не было возможности покупать виноград. И эта картина всю жизнь стояла передо мной. Мы жили тогда в Сибири. И вот теперь я осуществила свою мечту. Мы выращиваем сами замечательный виноград. Это наше любимое дело. Интересуемся новыми сортами, новыми технологиями. И каждую весну ждем новых росточков. Жизнь стала интересной и разнообразной.

Когда заболит что-то, лечимся советами «ЗОЖ». Мужа вылечила от радикулита снегом с солью, сестру от давления — уколами физраствора со свежим куриным яйцом. Вот еще преимущество жизни в деревне — курочки Рябы несут свежие яички. От бессонницы пьем на ночь молочко с прополисом — благо у нас своя козочка.

Свое сердце я успокаиваю перекисью водорода, хожу на ягодицах во время зарядки. В общем, сейчас я чувствую себя намного лучше, чем в своей бывшей благоустроенной квартире.

И вслед за Валентиной Васильевной мы с мужем тоже говорим: не бойтесь оставить свои квартиры, продлите свою жизнь на свежем воздухе!

Адрес: Мукониной Елизавете Филимоновне, 347320 Ростовская обл., г. Цимлянск, ул. Ленина, д. 16.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ БРАТЬЕВ НАШИХ МЕНЬШИХ

Я пенсионерка и стала вашей подписчицей всего лишь два года назад. Как и многих, познакомил меня с «ЗОЖ» счастливый случай. Я приехала в город навесить сына и его семью. Сноха моя — милое созда-

ние, работает медиком. Она принесла мне три листочка, отпечатанных на ксероксе. Я очень заинтересовалась той информацией, что была на тех листочках. А на следующий день сноха принесла уже целых четыре номера «ЗОЖ».

И что вы думаете? Мне пора собираться ехать домой, а я отложила все сборы и думать о них забыла, пока не прочитала все четыре номера. Конечно же, поторопилась скорее подписаться на вестник. И всем близким, и подругам все время советую сделать то же.

Многие рецепты испытала на себе. Заболело как-то колено — походила. Ступня заболела. Так я, держась за стол, прыгала на той ноге, и, что вы думаете, прошло.

На руке, между большим и указательным пальцами, на мягком месте появились четыре синие точки, я и значения им не придала. А через два дня они расширились, слились в большое пятно, оно припухло, и при нажиме боль ощущалась. В медпункт я не пошла. Что они там, ну, дадут какой-нибудь мази. За деньги. А сделала крепкий соленый раствор, смачивала бинт, в три слоя сложенный, и прикладывала его к пятну. Только днем. На ночь не привязывала. И через два-три дня все прошло, будто и не было ничего.

Выращиваю золотой ус. Настойка из него — просто чудо. Ценное это растение во многом мне помогло: и при грудном остеохондрозе, и при насморке (ватку смачиваю — и в обе ноздри, а также на гайморовы пазухи). Как-то веки воспалились — прикладывала ватку, смоченную в настойке...

Вот в «ЗОЖ» много пишут про людские болячки и переживания. А мне хотелось бы замолвить слово о братьях наших меньших — о животных. Они ведь в сельской-то местности — тоже члены нашей семьи. Мне приходилось самой и поро-

сенка лечить от грыжи, и кота породистого Фому, и теленочка. Корову, у которой было сильнейшее отравление, спасла без уколов — углем печным... Так что все в наших руках.

Спасибо всем за чудное издание. Каждый номер жду с нетерпением и читаю от корки до корки.

Нина Андреевна Кондратьева.

Курганская обл.

(Адрес в редакции).

ХОРОШО, ЧТО ЕСТЬ ТАКИЕ ЛЮДИ

Мне в жизни повезло. Три года назад познакомилась с удивительной женщиной. Ей было тогда 70 лет, но, несмотря на возраст, она вела такой активный образ жизни, что невольно позавидуешь. Всегда хорошо выглядела, улыбалась, а когда узнала, что у меня болят колени, сразу дала два номера вестника «ЗОЖ». Дело в том, что эта совсем молодая женщина распространяла газеты, и особой популярностью среди ее читателей пользовался именно «ЗОЖ».

Прочитала я эти номера, сразу нашла именно то, что мне надо для моих больных ног. Конечно, пошла на почту и выписала «ЗОЖ», теперь получаю его регулярно. Хоть я и молодой подписчик, но человек уже пожилой — 68 лет как-никак. Вырастила двоих сыновей и двоих дочерей. Когда они болели, всегда лечила их сама, не обращаясь к врачам. Знаете почему? Да потому, что мои мама и бабушка нас спасали от всяких болячек только народными средствами — травы собирали, делали отвары и настои.

Я прожила на Севере 18 лет и ни разу не брала больничный. Работала до 60 годков, потом переехала в Самарскую область. И здесь теперь мой дом, мои друзья, среди которых на первом месте — вестник «ЗОЖ».

Хочу привести несколько испробованных рецептов в надежде на то, что они со-служат добрую службу и другим зожевцам.

Как справиться с температурой, не прибегая к лекарственным препаратам? Если заболел ребенок, то надо взять по одной столовой ложке валерьянки, нашатырного спирта, 9-процентного столового уксуса (желательно яблочного). Все это размешать и натереть ребенка. Не забыть височки, за ушком и обязательно дать понюхать смесь, чтобы запах проник в носоглотку. Лучше сделать эту процедуру на ночь, а утром сынок или дочка проснутся здоровыми, о температуре и речи не будет.

Взрослому сделать все так же, только дозу придется удвоить.

Если у вас растяжение, справиться с ним можно достаточно быстро. Не раз прибегала сама к такому лечению. Надо очистить одну среднюю луковицу и натереть ее на терке. Сколько получится кашицы, столько же добавить сахарного песка. Размешать, выложить на целлофан, приложить к больному месту, забинтовать и укутать на ночь. Утром компресс снять, все должно пройти.

А вот еще один рецепт — он помогает при ангине, воспалении легких, ушибах, рассасывает уплотнения после инъекций.

Делаем такую лепешку: берем по одной столовой ложке меда, сухой горчицы и муки. Размешиваем, придаем форму язычка и прикладываем на голое тело.

Если привязалась ангина — кладем на горло, закрываем целлофаном и теплым шарфом на ночь. Происходит внутреннее прогревание, как только кожа покраснеет, значит, все идет, как надо, утром встанете здоровым.

Если у вас воспаление легких — надо приложить две такие лепешки — на грудь и на спину тоже на ночь. Только надо помнить:

ленишку можно использовать до трех раз, потом ее лечебные свойства пропадают.

Ушибы лечим таким же способом.

Все это не раз проверено, так что пользуйтесь этим рецептом и будьте здоровы!

Адрес: Бельчиковой Лидии Ивановне, 446351 Самарская обл., с. Кинель-Черкассы, ул. Чкалова, д. 33.

ЛЕС УСЛЫШАЛ МЕНЯ

Родом я из белорусского Полесья. Отец погиб в первый год войны, и нас трое осталось у матери. Как у всех в военное лихолетье, детство было трудным. С малых лет мы зарабатывали себе на жизнь. И сколько помню себя, лес всегда оставался нашим кормильцем. А мечтала я о Сибири. Мечта сбылась, в Красноярске я прожила 30 лет. «Каторжная» Сибирь стала мне райским уголком. Я полюбила этот чудесный, сказочный рай золотой тайги. Здесь прошла моя молодость, здесь я вышла замуж, а потом, похоронив мужа, осталась с маленьким сыном одна.

Я уходила в тайгу и наедине с природой находила утешение. Обнимала таежные деревья и, прижимаясь к березке или кедру, прислушивалась к лесным голосам. Целый день без усталости собирала я грибы и ягоды, заряжаясь энергией леса. Сослуживцы прозвали меня в шутку бабкой-лесовичкой.

Время шло. Сын окончил техникум, после армии женился. Я встретила в Сибири друга-лесовика, поженились, вместе прожили 17 лет. Но тут пришлось переселиться в Подмосковье, чтобы ухаживать за 90-летней свекровью и моей мамой 87 лет — они ехать в Сибирь не хотели. Подмосковье встретило неприветливо. За 4 года — трое похорон, умерли старушки, а

за ними и муж от цирроза печени.

И снова я ищу утешения в лесу. Подмосковный лес не сравнить с сибирской тайгой, и грибы здесь растут по сезону, а не все лето. Однажды, не найдя грибов, я разрыдалась на весь лес, запричитала: «Ты пустой, как бубен, даже поганки тут не растут». И — о чудо! Обнаружилось столько грибов и ягод, что я их собирать и обрабатывать устала. Даже в октябре приносила полную корзинку. Значит, лес услышал меня и принял в свою семью. Жизнь продолжается. Я занимаюсь огородом, через день работаю на производстве, поэтому и в лесу бываю через день. Много двигаюсь, поэтому не болею, чего и всем зожевцам желаю — лес вылечит любого.

Адрес: Глебовой Алле Николаевне, 140203 Московская обл., Воскресенск-3, ул. Спортивная, д. 15.

ПОМОГИТЕ, СЫРОЕДЫ!

Я — сыроед с двухмесячным стажем. К этому образу жизни меня привело психическое заболевание. Пишу в «ЗОЖ», чтобы найти единомышленников, более опытных сыроедов с большим стажем. До этого я занимался чистками, голоданием, а теперь, основываясь на статьях о Валентине Николаеве и Ваге Даниеляне в №№ 8 (236), 9 (237), 11 (239) за 2003 год, я решил стать сыроедом для достижения абсолютного здоровья и теперь ем только натуральную сырую пищу.

Мне 23 года. Родился в Буденновске. Всю жизнь относился к алкоголю и курению отрицательно. Занимался спортом, музыкой. Учился в ставропольском училище искусств и жил в общежитии. Три года назад случилось несчастье: я выпил наркотическое средство. У меня помутнело сознание, мне показалось, что я сошел с

ума. ...Откачали в реанимации. После больницы стал хвататься за сердце, появился страх смерти, периодически возникал необъяснимый туман в голове. Через 4 месяца случился приступ тахикардии, сердце бешено колотилось, поднялось давление. Вскоре учебу пришлось оставить. Положили в больницу, где назначили нейрорептики и антидепрессанты. Мир стал другим — серым, ужасным, невыносимым. Было такое ощущение, что не пожелаешь и злейшему врагу. Родные, близкие пытались поддержать меня.

Как-то отец моего друга дал прочитать книгу П. Брэга «Чудо голодания». Мне понравилось, но верилось с трудом. Тем более что про лечение психических заболеваний там ничего не говорилось. Книга призывала: «Очистись, и болезни исчезнут». Стал пытаться голодать по 36 часов, правда, не уделяя должного внимания выходу из голода и питанию. Мог выйти на сосисках или блинах с вареньем, которые пекла мне бабушка, лишь бы я ел и не голодал. Она была против голодовок. Ее понять можно — она прошла войну и голодные годы.

Вскоре я бросил голодовки, так как результат был незначительный. Пробовал обращаться к экстрасенсам, бабкам, но все без толку. Вскоре стало совсем плохо. В живых остался благодаря вере в Бога. В феврале 2002 года ездил в Минеральные Воды к мощам и могиле Святого Феодосия. Просил о помощи...

Задумался о том, что для возврата здоровья нужно прилагать собственные усилия. Тогда отрицательными симптомами моей болезни были депрессия, апатия, затуманенное сознание, искажение или исчезновение чувств, головная боль, постоянная вялость, температура.

С того момента решил

серьезнее взяться за себя. Стал снова голодать по 1–3 суток. Состояние при голоде было тяжелое. Ознакомился с разделным питанием по Шелтону, проводил чистки кишечника и печени по Малахову. Постепенно становилось легче. Был рад каждой маленькой победе. В ноябре прошлого года приехал в Москву. Работал в ресторане одного из отелей Москвы, где немного отошел от правильного питания, но голодать все же продолжил. А когда на страницах «ЗОЖ» стали появляться статьи о сыроедении, я решил стать сыроедом.

В мой рацион входят разные фрукты, овощи (кроме картофеля), сырые орехи и иногда домашняя сметана и простокваша. Но держаться одному порой бывает нелегко, особенно выдерживать целебные кризисы, когда ломает, как наркомана, и хочется съесть что-нибудь из «запретных плодов». Но пока все же выдерживаю эти «натиски зла».

В организме начали происходить изменения. Из минусов: похудение, уменьшение силы, постоянное чувство голода (даже с полным желудком), сонливость, усталость, повышение температуры до 39,8°C. Плюсы: периодическое прояснение сознания, радость жизни, тяга к духовному развитию. Знаю, что два месяца — слишком маленький срок для достижения кардинальных результатов, поэтому мне хотелось бы попросить у читателей сыроедов поддержки и общения. Хотелось бы знать: можно ли начинающему сыроеду употреблять домашний сыр — брынзу, обязательно ли заниматься спортом и так далее. Сейчас живу в Москве, очень буду ждать писем с советами.

Адрес: Перевязко Денису Алексеевичу, 107150 Москва, ул. Ивантеевская, д. 3/1, кв. 117.

КАК ВЗЯТЬ СЕБЯ В РУКИ?

Невроз называют болезнью неведения, поскольку она возникает из-за длительного психического перенапряжения, когда человек не знает, каким образом он может достичь желаемой цели, как выйти из безнадёжного состояния и справиться со своими тревогами. Надо успеть и не опоздать на работу, встретиться с разными людьми в одно и то же время, уложиться в срок, чтобы выполнить задание шефа, обогнать конкурента, сделать карьерный скачок — таков привычный режим жизни горожанина.

С перестройкой изменилась система ценностей, адаптироваться к новым условиям, особенно людям старшего возраста, стало очень сложно. Неуверенность в завтрашнем дне испытывает большинство россиян. А тут еще СМИ подливают масла в огонь — убийства, насилия, войны, мошенничества, катастрофы так и валяются на головы граждан бывшего СССР, относивших прежде весь этот негатив на счет Запада. Имунитета к плохим новостям у нас нет, поэтому кажется, мир вот-вот рухнет. Если сюда добавить еще нехватку денег, социальные, семейные и личные конфликты, неизбежные потери близких, нездоровье, то станет ясно, почему мы так подвержены неврозам.

Обида, страх, подавленность, горечь, отчаяние, чувство безысходности сопутствуют сейчас жизни многих. Проявления невроза весьма разнообразны. У кого-то пропадает аппетит, а другой стремится «заесть» неприятности. Нередко нарушается сон. Поддаются неврозам в основном люди со слабой нервной системой.

Особенно страдают от неврозов женщины. Кроме того, у них бывает так называемый предменструальный синдром, когда снижается настроение, ухудшается сон, появляются

В Москве, в доме 5-а по улице Бутлерова, находится Институт высшей нервной деятельности и нейрофизиологии Российской Академии Наук. Здесь ученые — «мозговеды» разбираются с проблемами человеческого здоровья, не столько телесными, сколько душевными. А их, судя по почте вестника, хоть отбавляй. Вот, например, Альбина из Саратовской области взывает к газете: «Мучаюсь, не знаю, как жить и что делать. Не могу устроиться на работу, так как думаю, что не смогу работать, да и учиться — тоже. Не хочу жить... Как с этим бороться?» И это в 22 года!

С подобными обращениями корреспондент «ЗОЖ» Юлия Кириллова отправилась в лабораторию условных рефлексов и физиологии эмоций, чтобы побеседовать с кандидатом биологических наук Галиной Леонидовной ВАНЕЦИАН о самой распространенной форме психологических расстройств — неврозах. Вот что она рассказала:

ся боли в разных частях тела. А когда в «прокладках с крылышками» уже нет необходимости, невроты возникают в связи с гормональной перестройкой организма.

При неврозе нервная регуляция многих органов нарушается. Неврастеник, например, отличается повышенной возбудимостью и раздражительностью в сочетании с быстрой утомляемостью и истощением. Из-за эмоционального перенапряжения человек становится мнительным, начинает гипертрофированно воспринимать действительные сбои в своем организме. Испытывая, например, сильное сердцебиение, он думает: это инфаркт, другой чувствует боль и спазмы в желудке и считает, что это рак. Но переживания оказываются иной раз миной замедленного действия.

Лимфоциты, ежедневно уничтожающие до 25 тысяч чужеродных организму клеток, могут в моменты волнения пропустить враждебную единицу. А эта единица — мутант, через три года разрастающийся в очаг ракового заболевания. Так что с приступами «черной меланхолии», неврастении, ипохон-

дрии, навязчивых состояний, подавленного настроения и бессонницы, обозначающих невроз, надо бороться.

У замечательного физиолога И. Павлова произошла трагедия — умер ребенок. Жена Павлова была в отчаянии. Кризисная ситуация затягивалась, и Павлов обратился за советом к Боткину. Тот рекомендовал увезти жену в деревню, всучить ей увлекательное чтение и ввести в ежедневный рацион больше фруктов и овощей. Рекомендации оказались эффективными. Женщина сумела преодолеть боль утраты благодаря новым положительным раздражителям.

Проявления невроза обратимы, но возникновение и исчезновение их зависит от воли заболевшего. Ведь сила стресса обусловлена не самим событием, а отношением к нему. Непроизвольная реакция организма на напряженную ситуацию, то есть стресс, бывает неадекватна полученному раздражению. Мастер спорта догоняет уходящий автобус, в последний момент прыгает в него и ... умирает от инфаркта.

Главное при неврозе — изоляция от стрессовой ситуации, переключение. И не считайте, что из эгоизма один берется за стихи, чтоб не сойти с ума, другой — за рисование или вязание, третий уезжает в другое место или начинает заниматься, скажем, в клубе флористов или секции аэробики. Замечено, что в коллективе вынужденное отвлечение от «психологической занозы» бывает более действенным. Важно использовать или отыскать свое любимое дело хотя бы на полчаса в день. И тогда организм сам включит собственные методы успокоения мятущейся души. Всем известна, например, сила ритмики — кто-то перебирает четки, кто-то катает в руке шарики или орехи, отдается во власть музыки. Помогает.

Нивелировать перенапряжение можно, только включив новые раздражители. Японцы широко используют принцип 1000 шагов. Ежедневная ходьба в приятном темпе, да еще по разным маршрутам, одаривающим помимо вашей воли новыми впечатлениями, — замечательное лекарство, способствующее скорейшему излечению. А сделать 1000 шагов под силу каждому.

Не менее полезен регулярный 15-минутный душ. После него непременно нужно энергично растереть шею полотенцем, облегчая венозный отток крови. Благодаря такому растиранию улучшается питание кислородом головного мозга, он начнет более эффективно функционировать. Вы и не заметите, как исчезнет головная боль и соображать станете гораздо лучше.

Невротикам сильно страдают от бессонницы. Есть простое средство для нормализации сна — темная повязка на глаза. Одевая ее регулярно, вы вырабатываете у себя условный рефлекс — легли и отклю-

чилились от дневных забот, пора спать. И даже кратковременный 15-минутный сон среди дня освежит и придаст вам бодрости. Между тем привычка превращать ночь в день — повальное бедствие. Стремлением сэкономить на сне отличаются не только трудоголики из бизнесменов и озабоченных карьерным ростом сотрудников различных офисов, но и участники всевозможных творческих тусовок, завсегда и ночных клубов и дискотек, вообще молодежь. Это модно. А чтобы не заснуть днем, глушат кофе, курят, подстегивая свой организм, и без того страдающий от нервной перегрузки.

Как-то проводился опыт с кормлением собак. Одна была в состоянии невроза, другая — в норме. Оказалось, что второй пес благополучно переваривал мясо, а у травмированного оно лежало в желудке и отравляло не справившийся с его переработкой организм. Поглощая пищу в нервном состоянии или спешке, мы уподобляемся первому подопытному животному.

Волнуясь из-за очередного приказа начальника, организм мобилизует все свои резервы для их реализации в активном действии. Но внутреннее напряжение не получает мышечной разрядки. Ведь, скажем, при ссоре с женой вы не кинетесь переплывать реку или забираться на дерево. Высокая концентрация веществ, служащих источником энергии для биологической защитной реакции и оправданная на спортивном состязании, в схватке, на службе оказывается направленной внутрь организма, создавая непомерную нагрузку на различные органы. Отсюда — сердечно-сосудистые заболевания, астма, диабет и многие другие недуги.

Установлены две системы обработки информации: дневная и ночная. И именно ночная, когда мозг отключен от внешних раздражителей, занята утили-

зацией полученных сигналов от внутренних органов днем и ремонтом различных поломок в организме. Поэтому оптимальное усвоение для переработки, в том числе лекарств, происходит ночью.

Поэтому старый завет «отдай ужин врагу» — неверен. Я не призываю к перееданию, но легкая закуска на ночь — нормальное явление. И не выбрасывайте деньги на дневной прием дорогостоящих лекарств. Таблетка на ночь оказывается в три раза эффективнее и менее вредна из-за побочных действий, чем проглоченная днем.

Для борьбы с неврозом необходимо использовать сознание, которое в большей мере способно регулировать наши чувства. В тяжелые минуты наша реакция должна контролироваться разумом, и неизбежные в жизни потери нужно переносить мужественно. Для этого нервную систему полезно тренировать. Призыв «учитесь властвовать собой» — отнюдь не голословен. Об этом свидетельствует многовековой опыт йогов. Об этом говорит и практика подготовки наших космонавтов, при отборе которых предлагается тест. Кандидаты на полет должны усилием воли, скажем, изменить у себя частоту сердечного пульса или подавить приступ тошноты.

Но в обыденной жизни подобные «шутки» с сознанием плохи. Я знала молодого человека, который умел останавливать работу своего сердца. Дело кончилось печально. Однажды он не смог вернуть сердце в рабочее состояние и умер. Другой печальный конец постиг женщину, принявшую в качестве яда порошок для травли насекомых. Она умерла от страха ожидания смерти, а при вскрытии обнаружилось, что это средство для человеческого организма абсолютно безвредно. И подобные реакции организма происходят и в

других случаях. Например, умирает близкий человек от язвы, а через пару дней его родственник обнаруживает у себя признаки точно того же заболевания.

С другой стороны, известно, что неизлечимые болезни иногда оставляют человека. Вчерашний раковый больной или страдающий от цирроза печени неожиданно для врачей выздоравливает. Дело тут оказывается в силе воздействия нашего сознания. Поддавшись печали, унынию, лелея свои несчастья, мы теряем возможность трезво анализировать ситуацию, способствуем развитию болезней. Если же человек твердо решил противостоять невзгодам, не опустил руки, а борется изо всех сил с бедами, он во многих случаях и добивается успеха. Говорят, «хочу» — половина «могу». Так что победа над неврозом большей частью зависит от самого больного.

Назову все же некоторые лекарственные средства. Это не вызывающий привыкания фенозепам, цветочная пыльца (1-2 чайные ложки в день, продается в виде порошка, гранул, смеси с медом), пустырник (20-40 капель трижды в день за полчаса до еды), капли Зеленина на ночь (чайная ложка на полстакана воды), настойка корней валерианы (15-30 капель трижды в день до еды).

Впрочем, народное целительство издревле использует многочисленные травы. Многие из них вызывают релаксацию и уменьшают воздействие стресса. Чай из смеси шлемника, котловника кошачьего и хмеля — прекрасное средство для снятия напряжения. Те же свойства у мяты лимонной (для 40-минутного настоя нужны 1 стакан кипятка и 1 столовая ложка мяты, пьют регулярно утром натощак и вечером перед сном), вербены и венерина башмачка, хорошо поднимающих настроение. При неврозах

желудка помогает кора калины (1 чайную ложку заваривают стаканом кипятка. После получасовой выдержки на слабом огне принимают трижды в день по столовой ложке до еды). При повышенной нервозности и раздражительности употребляют трехчасовой настой красной свеклы (треть стакана), смешанной с таким же количеством меда. Это дневная порция, рассчитанная на 2-3 приема за полчаса до еды.

Кстати, чайная ложка меда и сок половины лимона, растворенные в стакане воды, помогают еще и при бессоннице. Нередко пользуются водочной настойкой из тонких перегородок орехов (по столовой ложке трижды в день) и недельным настоем чайного гриба (по 100 мл трижды в день до еды). Очень полезны натуральные неподслащенные соки (яблочный, сливовый, вишневый, виноградный), которые пьют маленькими глотками, а также всевозможная зелень (особенно сельдерей) и земляника. Многие целители обращают внимание на благотворное воздействие при неврозах на сыроедение. Не стоит себя мучить при неврозе разными диетами. Наоборот, побалуйте себя, подумайте, что бы такое вкусненькое съесть.

Сейчас, замечу, нередко говорят о стволовых клетках — это клетки, еще не имеющие своих функций, своего рода — младенцы. Ученые пророчат им большое будущее. При сбоях в организме они устремляются к месту аварии и действуют как спасатели. Когда мы научимся выращивать эти клетки, создавая для каждого человека свой индивидуальный запасной банк, многие лекарства уже будут не нужны. Будем уповать, что это время — не за горами. А пока возьмите себя в руки и ищите выход из безвыходной ситуации. Он обязательно найдется!

**КОГДА НЕ
СПИТСЯ
ПО НОЧАМ**

Передо мною «ЗОЖ»
всегда,

Он теперь —
настойный!

Подпишитесь, господа,
«ЗОЖ» —

ваш друг достойный!

Хочу дать такой совет:
когда мне не спится по
ночам — начинают беспокоить
ноги, надеваю из овечьей
шерсти следки или носки —
ноги согреваются и перестают
беспокоить. Попробуйте!

Гайморит я лечу уриной,
столько раз, сколько можно,
желательно теплой, свежей.
Наливаю в ладонь и втягиваю
носом. Не брезгуйте, поможет.
И еще: пользуйтесь чаще дегтярным
мылом, когда вокруг нас столько
микробов и аллергенов.

Адрес: Матысик Лидии
Николаевне, 660036 Красноярск,
Академгородок, д. 25, кв. 4.

**ЖИВУ
АКТИВНОЙ
ЖИЗНЬЮ**

Отношусь к так называемому
поколению, которое называют
«дети войны». Хоть и жизнь для нас,
пенсionеров, нерадостная, но я
оптимистка, духом не падаю.
У меня диабет II степени, но живу
активной жизнью. Езжу в санатории,
лечусь у врачей и народными
средствами. Пою в хоре ветеранов,
играю на гитаре, пишу стихи, частушки
на злобу дня. В системе просвещения
проработала 42 года. Вырастили с
мужем двух замечательных сыновей:
старший сын живет в Волгограде,
младший — в нашем поселке.
Сыновья нас с мужем уважают,
жалеют. Старший постоянно навещает,
а младший помогает по хозяйству.
У нас с мужем дом, сад, огород,
так что рабо-

ты хватает. Летом мы в делах —
свободного времени нет.

Адрес: Дорофеевой Нине
Васильевне, 303760 Орловская обл.,
пос. Долгое, ул. Свердлова, д. 22.

ТЕПЛО РУКИ

Со мной вместе живет мама —
самый дорогой для меня человек —
ей 86 лет. Возраст солидный, но я
не перестаю поражаться ее выдержке
и выносливости, а главное — теплоты
ее души. Меня она просто выходила
и поддерживала, кроме всего прочего,
даже только прикосновением своей
теплой руки. Я два года лежала
прикованной к кровати, было время
поразмышлять. И пришла к выводу,
что нет ничего сильнее, чем человеческое
тепло. Прислушивалась к своему
организму и экспериментировала на себе.
Так как я не могла встать с кровати,
то начала проделывать разные упражнения
лежа. Прикладывала свою теплую
руку к начинающему болеть органу —
кишечнику, печени, почкам, поджелудочной
железе. Вдавливать легко пальцы в тело
до ощущения теплоты. Потом руку
медленно отнимала, как бы выводя
ею боль. Пяти минут бывает достаточно
для снятия боли. Конечно, это не
излечение болезни, но облегчение,
значит, и поднятие настроения, а все
вместе и лечебное средство.

Адрес: Федосеевой Татьяне
Михайловне, 103064 Москва, Хомутовский
туп., д. 4, стр. 2, кв. 130.

**ПОМОГАЯ
ЛЮДЯМ,
ПОМОГАЕШЬ
СЕБЕ**

Вот уже 17 лет, как я уехала из
Архангельска в сельскую местность.
Жалею ли я об этом? Не

знаю. Зато знаю, что именно здесь,
на земле, я узнала красоту природы.
Здесь, на земле, я поняла и цену
милосердия. У меня появилось
сострадание к больным людям. И я
знаю, что, помогая людям, помогаешь
себе (сама я тоже человек нездоровый).
Для каждого человека должно найтись
доброе слово. Моя мама была
парализована, я ухаживала за ней 7
лет. А еще раньше, учась в строительном
техникуме, подрабатывала в больнице
санитарочкой в хирургии и в приемном
отделении.

Я дежурила, помогала медицинским
сестричкам, научилась даже делать
инъекции, выводить катетером мочу.
Это помогло мне при уходе за
больными. Помню: зайду в палату,
улыбаясь ласково, и в ответ мне все
тоже улыбаются. Это же настоящее
счастье! Я уверилась и в том, что
доброе слово лечит. Вот так и «ЗОЖ»
улыбается нам всем, и мы становимся
добрее, здоровее и начинаем верить,
что все будет хорошо. Я еще не
поправилась после тяжелой болезни,
но говорю себе, что обязательно
поправлюсь. Знаете, как в сказке про
Золушку: маленький паж говорит: «Я
не волшебник, я только учусь». Так и я.
Пока не поправилась, но учусь с
помощью вестника избавиться от
болезней. А еще этому помогают
добрые люди, письма наших земляков
со словами поддержки, сострадания.
И наш «ЗОЖ» — это не закрытое озеро,
а море добрых людей!

Адрес: Мальцевой Ольге
Сергеевне, 165511 Архангельская обл.,
Верхнетоемский р-н, п/о Авнюга, д.
Федьков-Починок.

**ВОЗВРАЩЕНИЕ
В МОЛОДОСТЬ**

В нашем городе открыт
«Центр для пожилых и ин-

валидов». Ежемесячно здесь
находятся те, кому необходимо
лечение и отдых. Нас здесь
окружили заботой и вниманием,
мы можем поправить свое
здоровье. В Центре работают
врачи, медицинские сестры,
но, пожалуй, самое главное для
всех нас — это возможность
пообщаться, поговорить,
поделиться какими-то
опробованными на себе
народными рецептами.

Как правило, большинство из нас —
приверженцы здорового образа
жизни. Мы не только в Центре,
но и дома делаем зарядку,
много ходим, знакомимся с
достопримечательностями
родного города.

А когда находимся в Центре,
то с удовольствием отправляемся
на экскурсии, например, в
Нальчик. Вечерами не только
смотрим телевизор, но и сами
веселимся — поем, танцуем,
стихи читаем. Так и о возрасте,
и о болячках забываем.

А еще пьем заваренный на
травах вкусный, ароматный
фиточай. Так и проходят дни,
которые возвращают нас в
молодость.

Адрес: Бабич Антонине
Васильевне, 361300 Кабардино-
Балкария, г. Нарткала, ул.
Шекихачева, д. 3, кв. 8.

**ХУДОЖНИК —
ОСЕНЬ, ЭТО
ТВОЙ ПОРТРЕТ?**

Прочитала очередной номер
«ЗОЖ» и подумалось: без такого
дружеского, по-семейному
теплого общения чего-то уже
недостает в моей жизни.
Хоть лечить мне и нечего,
но все равно читаю все. Просто
люблю людей, нашу планету,
свой город — интересно, кто
как живет, чем дышит.

Прислала мне как-то
школьная подруга одну из
своих картин (в то время я
трудились в детском

саду). Получив бандероль, отправилась с ней на работу. Ребяшня возвращалась с прогулки, заведя меня, обступили со всех сторон — интересно стало, что присылают друзья спустя 27 лет после разлуки. Когда увидели изумительный солнечный закат на берегу реки, спросили: «А разве бывает такая красота?». Я им отвечаю: «Да вы же ее просто не замечаете!».

Всегда говорила им: «Природа — она живая!». Я учила детей слушать в тихий час, как стучит дождь, шепчут листья и поет ветер. Каждый потом рассказывал о том, что и как он услышал, даже, если просто придумал, то все равно всем было хорошо: развивалась фантазия.

Последний лист упал
в мою ладонь,
А ветер шепчет:

«Ты его не тронь!».

Художник — осень,
это твой портрет?
Ну, что же подарить тебе
в ответ?

Кусочек сердца,
теплоту души?
«И радость жизни!» —
шепчут камыши.

Адрес: Урб Татьяна Семеновна, 614026 г.Пермь, до востребования.

А КАК ЖЕ БЕЗ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ ЖИТЬ?

Получила от вас письмо с конвертом. Вы написали в г. Ленинск-Кузнецкий, а я живу сейчас в г. Калтан Кемеровской области. А в Ленинск приезжаю за пенсией (я здесь прописана). В Калтане же я получаю «ЗОЖ». А как же без нашей газеты жить? Когда еду в Ленинск в электричке и в автобусе, то даю людям почитать вестник. Беру с собой два-три номера и бумагу с ручкой, чтобы люди без проблем могли индекс газеты записать.

Получила 6-й номер «ЗОЖ» — статья «Меня спасли советы Анны Горбачевой» потрясла меня. Радуюсь за Анну Даниловну, что есть такие люди, рада за Михаила, что вылечился благодаря статье.

Или статья из Ростова-на-Дону (фамилию автора забыла), где человек нашел своих родственников через газету. Это же такая радость для человека. И поднялась же рука у кого-то написать: «Что вы — передача «Жди меня», что ли, раз такие письма печатаете».

Что касается переписки после моего письма. Она как-то не получилась. Писала одна женщина с Урала. Просила узнать о Центре реабилитации шахтеров: лечат ли там эпилепсию у взрослых? Я уже была готова ей квартиру бесплатно предоставить, но оказалось, что в Центре взрослых не лечат.

В Калтане живу только 3 года, читаю внукам интересные стихи и письма из вестника. И я, и моя дочь, и мои внуки лечатся по рецептам вестника «ЗОЖ».

Адрес: Гавриловой Зинаиде Михеевне, 652809 г. Калтан, ул. Дзержинского, д. 50, кв. 22.

НУЖНО ПРИУЧИТЬСЯ К ХОЛОДУ

Решил написать от имени молодых. Ведь «ЗОЖ» читают не только люди в возрасте, но все, от мала до велика — это видно по письмам.

О здоровье следует заботиться смолоду, а не когда «гром грянет». А сейчас у молодежи основные развлечения — выпивка и дискотеки. Хотя «белая» и сближает людей, но времени и здоровья она не стоит. Хорошо, когда ты не один так считаешь, когда рядом есть люди, разделяющие

твои убеждения. Тогда можно найти и более полезное занятие.

Мне 20 лет. Считаю себя членом «ЗОЖ». Каждое утро начинаю с пробежки на 4-5 км, затем обливаюсь холодной водой. В реке купаюсь круглый год. Первый раз решил искупаться в середине октября 2002 года вместе с друзьями. Готовились к этому событию недели за две: каждый день обливались в домашних условиях. Ощущения потрясающие! Люди мучаются простудами и насморками, а под рукой простое средство — приучить себя к холоду, чтобы навсегда забыть о болезни (проверено на себе). Попробуйте. Только температуру воды снижайте постепенно и слушайте свой организм.

По традиции, хочу поделиться рецептом от болей в горле и ангины, который в свое время помог мне вылечиться всего за один день:

Смешать ложку свежевыжатого сока лимона с ложкой меда. Держать во рту 10 минут, затем проглотить маленькими глотками. Повторять процедуру несколько раз в день до полного выздоровления.

Адрес: Наливайко Александру, 642032 Северо-Казахстанская обл., г. Петропавловск, ул. Жукова, д. 21 «А», кв. 27.

ИЩУ ВСТРЕЧ НА СТРАНИЦАХ ВЕСТНИКА

Я одна из ваших постоянных читателей. Газета наша — это окно в мир

доброты, человеколюбия, где простому человеку не безразлична судьба другого.

К сожалению, у меня на сегодня нет ни совета, ни рецепта для лечения той или иной болезни. Но читать страницу, где люди кричат о помощи для своих родных и близких, просто не могу без слез. И все хочу сказать: есть возможность вылечить большинство болезней, только надо чуть-чуть потрудиться. Перекопайте номера «ЗОЖ» (в библиотеках, у соседей, друзей и знакомых) и найдите то, что нужно против конкретной болезни. Да не забудьте подписаться на газету, чтобы потом можно было помочь кому-то еще.

Мне 57 лет, с мужем вместе 35 лет, дочь, сын и четверо замечательных внуков. Есть сад-огород, без дела не сижу, но все равно чего-то не хватает. Иногда бывает грустно от несбывшейся мечты: жить там, где речка, лес и чистый воздух. Может быть, поэтому у меня и сложились эти строчки:

Освежившись водою
прохладной,
Набралась я здоровья
и сил.
Нет, не шла, а летела
обратно,
Словно ветер меня
уносил.

А мне хочется очень
напиться,
не подумайте, что вина,
Нет, всего ключевой
водицы,
Чтоб здоровья дала она.

Адрес: Пеньковой Татьяне Федоровне, 462781 Оренбургская обл., г. Ясный, до востребования.

ВНИМАНИЕ! Очередная книга С.С. Коновалова в серии «Книга, которая лечит» — «Единение сердец наших. Диалог с Доктором. Часть 3» вышла в октябре только в твердом переплете. Цена — 145 руб.

Полный комплект книг в мягкой обложке (11 книг) — 400 р. «Заочное лечение» — 280 р. Цены даны без учета пересылки. Заказ: 195197 г. Санкт-Петербург, а/я 46, Богатыревой Е.Н.

ПЛОХОЙ СОН, БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ, СЕРДЦЕБИЕНИЕ? СКОРЕЕ В ВАННУ!

Причина кардионевроза проста и понятна — это всевозможные психогенные и неврогенные факторы. Можно сказать, кардионевроз — это болезнь цивилизации.

Обратите внимание, насколько осложнилась наша с вами жизнь. С одной стороны, новейшие достижения науки — это великое благо, с другой — мобильный телефон, огромное количество видео и аудиоаппаратуры, автомобиль и связанные с ним пробки на дорогах, загрязнение воздуха, ставшая в последнее время модной «ночная жизнь» — все это разрушает человеческую психику, губит естественные биоритмы, которым человек обязан подчиняться.

С другой стороны (а это стало касаться уже наших с вами реалий жизни), за последние 10-15 лет появились безработица и неуверенность в завтрашнем дне. Еще один фактор: чтобы прокормить семью, человек подчас трудится на двух, трех работах.

Все это и порождает болезнь.

Боли в сердце — симптом, заставляющий врача крепко задуматься: а не сердце ли это в самом деле? Очень часто даже ноющие боли могут возникать при остром инфаркте миокарда, ишемической кардиомиопатии, миокардитах.

Как часто, приходя на прием, больные жалуются на повышенную утомляемость, снижение трудоспособности, эмоциональную истощаемость, плохой сон. Некоторые ощущают колющие, а порой и ноющие боли в области сердца. Послушайтесь рассказ пациента, осмотришь его... Да, приходится констатировать: налицо все признаки кардионевроза. Что же это за болезнь?

Кардионевроз — функциональное нарушение сердечной деятельности. Для него характерны увеличение восприятия своего пульса — некоторые больные ощущают его во всем теле, в руке, в голове, боли в грудной клетке длятся долго, вызывая у больного чувство страха перед настоящими сердечными болезнями. Все это может сопровождаться потливостью, небольшим головокружением, склонностью к обморочным состояниям. Чаще неврозам, кардионеврозам и неврастениям подвержены женщины. Но сейчас уже с уверенностью можно сказать, что их быстро догоняет и сильный пол.

К сожалению, диагноз кардионевроза и прост, и сложен одновременно. Надо внимательно выслушать все жалобы больного, взвесить их значимость, выбрать соответствующие диагностические тесты, а уж потом начинать лечить.

Все же немного хочется ободрить наших читателей. Если у вас тяжелая работа, сложная ситуация в семье, вы долго болели (ОРВИ, пневмония, да что угодно), и на этом фоне появился неоправданный страх перед будущим, тяжесть или боль в области сердца ноющего или прокалывающего характера (может колоть и болеть от

нескольких часов до суток), плохой сон вместе с постоянным желанием спать, сердцебиение, которое помогают унять препараты типа «Корвалол», то скорее всего вы имеете дело именно с кардионеврозом, и лечение будет приблизительно таким:

1. Можно попробовать препарат «Новопассит» с хорошим анксиолитическим эффектом и принимать его 2-3 раза в день.

2. Для снятия угнетенного настроения можно использовать препараты зве-

робоя, холодные настойки корней цикория, арники (1-5 капель на 30 мл).

3. При резком преобладании процессов возбуждения можно приготовить сбор трав: корень валерианы — 30 г, трава пустырника — 30 г, трава тысячелистника — 20 г, плоды аниса — 20 г, трава сушеницы — 10 г. Смешать, взять одну чайную ложку смеси (это 10 г) на 25 мл кипятка. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

4. Принимать ванны с травой мелиссы и листьями розмарина, сделать полотняный мешочек и засыпать в него 3 столовые ложки мелиссы и 2 — розмарина (2 столовые ложки с верхом — это 30 г). Температура воды должна быть 35 — 38°C, время пребывания — 20 минут. Можно добавить в ванну 3-4 столовые ложки морской соли.

5. На ночь под подушку советую положить ватку, на которую капнуть 1 каплю эфирного масла лаванды.

6. И все же лучше будет, если вы обратитесь к врачу и ему доверите решение ваших проблем со здоровьем.

Татьяна ТОКМАКОВА,
врач-кардиолог,
фитотерапевт.

Тел.: 953-53-00 (с 10 до 18 часов); 280-73-58 —
медицинский центр «ГАСИС» (с 10 до 18 часов).

ДЕШЕВО, ЭФФЕКТИВНО, БЫСТРО!

От зуда в заднем проходе и в межягодичных складках люди не умирают... но и нормальной их жизнь назвать нельзя. Через несколько секунд зуд в указанном месте полностью прекратится, и вы спокойно заснете блаженным сном, если протрете межягодичные складки и задний проход кусочком туалетной бумаги или ваткой, смоченной неразведенной перекисью водорода, непосред-

ственно из горлышка флакона.

Первые 5-10 секунд зуд может усиливаться от потревоженных остриц (если причина зуда кроется в этом), но сразу же прекратится. Процедура длится несколько секунд. При появлении повторного зуда процедуру повторить. Через несколько дней зуд перестанет вас тревожить, потому что острицы, которые будут выползать из ануса для откладки яиц, будут уничтожены и цикл

их размножения прервется. Зуд также прекратится, если он вызван аллергией или нервозностью. Эффективность описанного метода подтверждена многими примерами.

Петр КРАМСКОВ,
врач с 50-летним стажем.

Адрес: Крамскову Петру Никифоровичу, 346270 Ростовская обл., Шолоховский р-н, станция Вешенская, ул. Ленина, д. 17.

НЕДОРОГОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГРИБКА

Здравствуйтесь, уважаемая редакция газеты «ЗОЖ».

Я впервые прочитала газету и поняла, как много вы делаете для физического и психического здоровья россиян.

Двадцать лет я работаю врачом-дерматовенерологом. Родилась в Сибири, в городе ученых и мечтателей, на берегу Оби. Окончила Новосибирский медицинский институт. Сейчас живу в Москве.

Много лет работаю микологом в кожно-венерологическом диспансере № 2 Басманного округа, лечу грибковые заболевания.

Я стараюсь подходить к лечению своих пациентов с душой и любовью, лечить не болезнь, а конкретно каждого пациента, ведь одно лекарство по-разному действует на разных больных. Я учитываю возраст, анамнез жизни и болезни, даже знаки Зодиака, а, значит, и темперамент больных. Поэтому выздоровление пациента — для меня большой праздник. Радуюсь тому, что сделала еще одного человека здоровым. Ведь грибковые заболевания — это не только косметический дефект. Мои больные тяжело переживают, что могут заразить близких, не могут носить открытую обувь, отдыхать, как все, на курортах.

Грибковыми заболеваниями страдают все слои населения, но чаще всего пожилые люди с ослабленным иммунитетом и с различными сосудистыми нарушениями — варикозной болезнью, тромбозом, трофическими язвами... Лекарственные средства очень дорогие, поэтому мне приходится изыскивать новые методы лечения грибковых заболеваний ногтей пластинок кистей и стоп, а также с поражением гладкой кожи.

И мои «старички» — пенсионеры и инвалиды Центрального округа очень довольны, так как лечатся эффективно и без больших денежных затрат.

Такие применяемые во всем мире лекарственные препараты, как «Ламизил» и «Орунгал», им недоступны (цена за одну упаковку — 14

таблеток — свыше 1.000 рублей, а по бесплатному рецепту их не выписывают).

Я знаю, как много людей в отдаленных уголках нашей страны страдает этим недугом. Они не могут получить квалифицированную помощь, так как врачи-микологи есть не во всех лечебных учреждениях.

Поэтому я хочу предложить читателям вестника «ЗОЖ» простые методы лечения и профилактики грибковых заболеваний, проверенные многолетней практикой.

Многие инвалиды I, II групп, люди, живущие в отдаленных районах, смогут выполнить эти простые процедуры.

• Во-первых, 2 раза в неделю проводить теплые (t 38-40°) мыльно-содовые ванночки — 3 ст.ложки соды + антибактериальное (можно жидкое) мыло — на 7 л воды, и можно применять морскую соль с травами (чередой, ромашкой, шалфеем) — 15-20 минут. Промокнуть стопы обычной одноразовой бумажной салфеткой (но не вытирать!). Затем необходимо маникюрными ножницами, кусачками или пилочкой удалить пораженные части ногтей. Обработку проводить 2-3 месяца, не давая ногтам отрастать.

• Во-вторых, все ногтевые пластинки и пораженные участки тела (кожу стоп и ногти) ежедневно 2 раза в день смазывать одним из противогрибковых растворов — Фукорцин, 9%-ный столовый уксус (не эссенция), 5%-ная настойка йода

— чередуя их каждые 2 недели.

• Длительность лечения ногтей в среднем составляет 4-6 месяцев. Если поражена только кожа стоп, длительность лечения сокращается до 2-4 недель.

• Для того чтобы сократить длительность лечения, больным с поражением ногтевых пластин я рекомендую очень эффективный метод. Мною пролечено более 500 больных, и всем этот метод помог.

Обычной маникюрной пилочкой (лучше металлической) счищать поверху пораженную ногтевую пластину — сухую, без распаривания — ежедневно вечером, чтобы создать шероховатость и постепенно избавляться от пораженной ногтевой пластины. Это щадящий метод, так как некоторые боятся хирургически удалять ногтевые пластины. К тому же у многих пожилых людей имеются противопоказания к хирургическому удалению (болезни сердечно-сосудистой системы, неврология, сахарный диабет, болезни крови и прочие).

Затем, после спиливания, смыть чешуйки содовым раствором, потом втирать в ногтевые пластины противогрибковые кремы (экзифин, мифунгар, клотримазол, ифенек, можно даже серно-салициловую мазь). Массаж обязателен, так как активируются обменные процессы в капиллярах и устраняются дистрофические явления в ногтевых пластинах.

Можно проводить массаж китайским нефритовым массажером с тыльной стороны кистей к ногтевым пластинам и с тыльной стороны стоп к ногтевым пластинам.

Перед применением нефритовый массажер нужно 15 минут подержать под

проточной водой и положить сушиться на зеркальную поверхность под настольную лампу. Он нагреется, и теплым массажером проводят массаж.

После процедуры массажер промыть, высушить и положить в коробочку.

Через месяц ногтевые пластины, пораженные грибом, полностью истончаются, их не придется удалять хирургическим методом, и постепенно, с помощью мазей, стимулируется рост здоровой ногтевой пластины. Но мази нужно чередовать.

Лечение должно занимать не менее 6 месяцев.

Для того чтобы вновь не заразиться от своей обуви, рекомендую 1 раз в неделю протирать внутри всю обувь ветошью, смоченной в 9%-ном яблочном уксусе. Носки и чулки тоже прополаскивать в таком уксусе.

Некоторые народные методы лечения грибковых заболеваний, опробованные моими пациентами:

• При микозе стоп смешать по 1 ст.ложке морковного сока и 25%-ной уксусной эссенции и смазывать ватой, намотанной на деревянную палочку.

• Истолочь листья мяты перечной вместе с поваренной солью. Положить смесь в межпальцевые промежутки стоп при межпальцевом рубромикозе.

• Залить траву молочай (все растение) 2-3 л кипящей воды, настоять 1-2 часа, укутать в теплое одеяло. Держать ноги в горячем настое 30-40 минут. Хорошо пропаренные ногти обрезать ножницами. Ванны повторять через 2 дня.

Лариса АЛЕКСЕЕВА,
врач-дерматовенеролог.

Если возникнут какие-либо вопросы, можете писать по адресу: Москва, ул.Новая Басманная, д.22, Кожно-венерологический диспансер № 2, каб. № 11, врачу Алексеевой Ларисе Рувимовне. Телефон: 261-63-25.

ГЛАВНОЕ – НЕ ТЕРЯТЬ НАДЕЖДУ

В. Ерунова из Нижегородской области впервые обратилась в «ЗОЖ», хотя уже третий год является подписчицей вестника. У 49-летней женщины катаральный сигмоидит, гастрит, хронический панкреатит, словом, целый букет неприятных недугов. Что можно посоветовать нашей читательнице?

Анатолий МАНТУХОВ:

Если бы я видел эту больную, непременно спросил бы, когда впервые у нее заболел кишечник, не перенесла ли она инфекционные заболевания, что предшествовало воспалению сигмовидной кишки и так далее.

Прежде всего советую Валентине Александровне обратить внимание на строгий режим питания: естественно, табу на спиртное, острое, жареное. Мясо без костей отварное, рыба нежирная, тоже отварная, кефир, биокефир, творог, овощи, фрукты – вот что должно входить в меню. Естественно, никаких сигарет!

Хорошо попить травки. Например, приготовить отвар коры дуба: предварительно измельчить ее, залить стаканом кипятка, накрыть крышкой и 30 минут нагревать на водяной бане. Сразу же процедить. Хранить отвар надо в холодильнике, но не больше 4 дней. Пить охлажденным по четверти стакана три раза в день перед едой.

Если у вас, Валентина Александровна, возникли боли в желудке, приготовьте чай из цветов ромашки аптечной. Еще неплохо попить горячим крепкий напар ромашки и мяты, смешанных в равных частях, — по три стакана в день. На всякий случай напомню, как готовить напар: растения заливаем в термосе кипятком, настаиваем в течение ночи, утром процеживаем. Перед тем, как пить, хорошенько взболтать.

Нет нужды представлять нашим читателям доктора МАНТУХОВА. Врач высшей категории, кандидат медицинских наук, Анатолий Георгиевич уже отвечал на вопросы зожевцев в рубрике «Вопрос – ответ». Сегодня мы попросили его почтить редакционную почту, прокомментировать некоторые письма и по возможности дать советы и рекомендации их авторам. Итак...

Елена Анисеева (ей всего 29 лет) из Саратова страдает хроническим воспалением мочевых путей. Цистит мучает постоянно, и все это на фоне хронического пиелонефрита. Чем помочь?

А.М.: Воспаление мочевых путей и есть следствие пиелонефрита, дорогая Елена. К сожалению, игло-рефлексотерапия, или Су Джок, — вы спрашиваете, стоит ли применять — в вашем случае ничего не дадут. И вообще, нет смысла метаться в поисках экзотических средств. Вы же сами сообщаете, что вам помогают прием антибиотика «5-НОК» и травяного сбора фитолизина. Это очень хорошие препараты. Есть смысл усилить их действие приемом настоев.

Возьмите по 10 г березовых листьев, листьев толокнянки, кукурузных рылец, корней солодки и пырея. Столовую ложку сбора 6 часов настаивать в стакане холодной воды, потом кипятить 10 минут. Процедить и выпить в течение дня в несколько приемов.

А вот стакан такого настоя хорошо выпить теплым перед сном: приготовить 15 г корней лапчатки, столько же хвоща полевого и 20 г листьев подорожника. Столовую ложку смеси залить двумя стаканами кипятка, укутать и дать настояться в течение одного часа. Процедить. Настой готов.

Ешьте побольше петрушки, укропа, пейте клюквен-

ный морс, делайте настой из листьев брусники — все это снимает обострение. Кроме того, при цистите советую применять масло туи — по 4-5 мл 2 раза в день перед едой.

И последнее: пожалуйста, одевайтесь по сезону, следите за тем, чтобы ноги всегда были в тепле.

Виталию Федоровичу Смирнову из города Муром Владимирской области — 72 года. У него обнаружены кисты в почках. «Кисты у меня уже в обеих почках, в одной — две, — пишет наш читатель. — Они мне не мешают, но по мере роста могут перекрыть мочеточники. Операция в мои годы — дело рискованное. Подскажите, что делать?»

А.М.: Киста — это пузырек, наполненный жидкостью. Она появляется тогда, когда нарушаются обменные процессы в конкретной зоне. К сожалению, кисты в почках лечатся только хирургическим путем. Но, Виталий Федорович, раз они вас не беспокоят, пусть даже они и больших размеров, не мешают работе органов, трогать их не надо.

В качестве профилактического средства рекомендую напар побегов туи — 20 г на 1 л воды. Готовить в термосе, настоять, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой. Курс — месяц.

Конечно, надо следить за

режимом питания — забыть об остром, жареном, жирном. Побольше овощей, нежирной рыбы, кисломолочных продуктов.

«Как нормализовать нижнее артериальное давление?» — спрашивает Юрий Мальцев из Братска.

А.М.: И сам отвечает на этот вопрос: не пить крепкий кофе. Правильно. Вообще, если есть проблемы с давлением, о кофе лучше забыть. Да и чай лучше пить не очень крепкий. Исключить спиртное, не курить — это прописные истины, но все-таки хочу напомнить об этом.

Если у вас, Юрий, гипертоническая болезнь I-II степени, хорошо попить такой сбор: полную столовую ложку измельченной смеси (300 г травы сушеницы, 200 г травы багульника и 100 г почечного чая) заварить 300 мл кипятка, кипятить 5 минут, настоять в термосе. За 15-20 минут перед едой пить в теплом виде по полстакана.

При повышенном артериальном давлении неплохо также принимать чесночное масло: по 4 капли на 1/5 стакана воды 3 раза в день за полчаса до еды. Попейте эти капельки от одного до трех месяцев, затем сделайте перерыв на месяц. Курс можно повторить.

Можно попробовать провести и такой курс: смешать по стакану меда и свежей простокваши, добавить в эту смесь 2 чайные ложки порошка корицы. Принимать по полстакана 2 раза в день до еды. Курс — 2 недели. Если давление не нормализовалось, после двухнедельного перерыва можно повторить курс.

Нельзя забывать о мочегонных сборах — в аптеках продается сбор по Зденко; самим можно приготовить сбор из листьев толокнянки (3 части), цветов василь-

ка (1 часть), корней солодки (1 часть). Одну столовую ложку смеси завариваем стаканом кипятка, настаиваем 30 минут, процеживаем. Пить 3-4 раза в день по одной столовой ложке за 15-20 минут до еды. Такое питье куда лучше того же фуросемида, оно действует мягче. В меню обязательно включайте молочнокислые продукты, клюквенный морс, овощи. Следите за своим весом – лишние килограммы ни к чему. А если они все-таки набраны, делайте разгрузочные дни, по совету с лечащим врачом посидите на диете.

Как бороться с резкими перепадами артериального давления? – спрашивает Зоя Григорьевна Соколова из Вологды.

А. М.: Известно, что артериальное давление определяется объемом крови, которую сердце выбрасывает за минуту, и сопротивлением кровотоку со стороны мелких артерий, по которым движется кровь. Стенки артерий имеют мышечный слой, напрягаясь, он сужает просветы сосуда, а расслабляясь, расширяет его. Чем уже сосуды, тем выше сопротивление кровотоку и тем выше артериальное давление.

В течение жизни давление имеет тенденцию меняться: случается так, что гипотоники становятся в пожилом возрасте гипертониками. Но давление может «скакать» и в течение дня. Утром вы хорошо себя чувствуете, днем понервничали и сразу ощутили тяжесть в затылке, учащенное сердцебиение: померили давление – оно выше нормы. Что делать в таких случаях?

Принять те препараты, которые рекомендует врач. Это может быть энап, прелюдик, тенорик, ренитек. Обязательно попить сердечные капли – валокардин, корвалол, кордиамин. Хорошо действует настой-

ка пустырника – 20 капель на прием. Полежите с закрытыми глазами, успокойтесь. Давление должно стабилизироваться.

Но бывает и наоборот, когда давление резко падает. Человек ощущает головокружение, тошноту, слабость. Я рекомендую в таких случаях выпить стакан крепкого сладкого чая, положить под язык таблетку цитрамона, принять сердечные капли. Есть хорошее тонизирующее средство – масло крапивы, оно расширяет сосуды: по 10 капель на полстакана воды.

Неплохо иметь дома отвар татарника колючего, 20 г сухих цветочных корзинок и листьев залить стаканом воды, кипятить 10 минут на слабом огне, процедить. Принимать по одной столовой ложке 3-4 раза в день.

Регулирует артериальное давление мятное масло. Его можно принимать для профилактики: в стакан кипяченой воды 12 капель масла, 2 раза в день после еды.

Зоя Григорьевна, вы не написали – после чего у вас падает давление. Понервничали, пережили стресс? Вы принимаете таблетки кофеина – это не панацея. Давление можно нормализовать каплями, содержащими витамины группы В, например, кордиамин – по 8-10 капель до 4 раз в день. Включите в свой рацион зеленый чай, попробуйте пить по утрам 0,5 стакана морковного сока.

В аптеках продается лимонник. Его надо принимать по 20-30 капель, растворенных в одной столовой ложке воды, два раза в день натощак перед завтраком и обедом за полчаса до еды. Можно приготовить настой из 10 г цветов бессмертника на стакан кипятка. Настоять, укутав, примерно 30-40 минут. Пить такой настой рекомендуется по 1/3 – 1/2 стакана до еды в охлажденном виде.

Обязательно посоветуйтесь со своим лечащим врачом, возможно, вам будут назначены курсы инъекций экстракта алоэ и кокарбоксилазы.

В. Хаирова из Башкирии просит помочь любимой бабушке, которая страдает атрофическим гастритом, калькулезным холециститом.

А. М.: Что и говорить, трогательное письмо. Не так-то часто внуки проявляют такую заботу. Конечно же, ваша бабушка обязана соблюдать строгую диету, исключив из рациона острое, жирное, жареное. Неплохо действует такой настой: взять по одной части плодов фенхеля, корней алтея, пырея и солодки, а также ромашки. Все как следует измельчить, перемешать. Одну столовую ложку смеси залить стаканом воды, кипятить 10 минут. Пусть настаивается 3 часа, затем процедить. На ночь пить по стакану.

Есть еще один рецепт. Две чайные ложки смеси листьев мяты (20 г) и золототысячника (8 г) залить стаканом кипятка. Настаивать полчаса, процедить. Пить за 30 минут до еды по стакану три раза в день.

Не забывайте и о ромашке, которая частенько выручает нас, и потому обязательно должна быть в домашней аптечке. Так вот, надо приготовить две чайные ложки смеси, взяв по 10 г ромашки, тысячелистника, полыни, листьев мяты и шалфея. Смесь залить стаканом кипятка, настоять полчаса, процедить. Пить настой горячим маленькими глотками по полстакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

И, конечно же, бабушка должна посоветоваться с врачом, который назначит ей диету.

Двухлетний сынишка Елены Марченко из города Зернограда Ростовской области перенес

в тяжелой форме сальмонеллез. Теперь вот уже полгода его мучают поносы. Чем помочь малышу?

А. М.: Сальмонеллез, действительно, дает тяжелые последствия. Нарушается микрофлора кишечника, возникает дисбактериоз. Врачи обычно назначают прием антибиотиков (без этого не обойтись), а они, в свою очередь, еще больше нарушают микрофлору кишечника. Ее снова приходится восстанавливать с помощью препаратов бификол, линекс, хилак-форте.

Вы правильно поступаете, строго соблюдая диету. В аптеке стоит заказать раствор соляной кислоты с пепсином – помогает. Можно попробовать и народные средства.

В дубовой коре содержатся дубильные вещества, органические кислоты. Кора обладает хорошим вяжущим, противовоспалительным, антисептическим свойствами. Приготовьте отвар: 40 г измельченной коры дуба на 1 л горячей воды. Нагревать в кипящей воде полчаса, затем процедить, лучше через двойной слой марли, отжать. Пить охлажденным по полстакана 2 раза в день.

Попробуйте развести чайную ложку картофельного крахмала в половине стакана холодной кипяченой воды. Хорошенько размешайте и дайте малышу выпить за один прием.

Не знаю, давали ли вы сыну рисовый отвар или рисовую кашу, сваренную на воде. Если нет, то обязательно рекомендую приготовить ему такое блюдо. Понимаю, что без соли будет совсем не вкусно, но тут уж ничего не поделаешь – считайте, что это лекарство. Собственно говоря, так оно и есть.

Не падайте духом, Елена, поправится ваш мальчик!

Материал подготовила Светлана ПАЛЬМОВА.

ПОПУТЧИКИ

Как это часто бывает в дороге, наше знакомство быстро состоялось, и из доверительной беседы мы узнали, что за несчастье приключилось с нашим спутником.

— Как вы знаете, прошлая весна в наших северных местах выдалась, не слишком теплая, — рассказывал он. — И вот при столь неблагоприятных погодных условиях я вынужден был проводить свой отпуск у родственников в Карелии. В самом начале отпуска мы отправились на рыбалку, в одной из горных речек прекрасно ловилась форель. В пылу азарта я не удержался и свалился с валуна в ледяную воду. Просушиться как следует не удалось, и по возвращении домой меня начало сильно лихорадить, а дня через два я почувствовал боль в области лица. Через несколько дней снаружи носа показался прыщик величиною с мелкую горошину с гнойной головкой посередине. Боль в носу с каждым часом нарастала, и я от нетерпения решил вскрыть иголкой ненавистный мне нарыв. (ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: никогда не давите и не вскрывайте фурункулы в области носа, это может привести к непоправимым последствиям. — В.О.) Через некоторое время на этом месте сделалась маленькая рана с опухолью, и изнутри носа начала сочиться кровеподобная жидкость с примесью гноя. Постепенно, день

После окончания Ленинградской военно-медицинской академии в 1952 году я, только что испеченный лейтенант медицинской службы, направлялся к постоянному месту службы в г. Архангельск. В купе я оказался с полненьким, с небольшой профессорской бородкой, пожилым человеком. Алексей Михайлович оказался очень хлебосольным и веселым спутником. В приятном времяпрепровождении мы незаметно коротали время, когда на небольшой станции в нашу теплую компанию вошел новый пассажир. Его страдальческий вид сразу привлек наше внимание. Заклеенный хирургической повязкой нос и часть щеки и вся левая половина лица — багрово-красного цвета — производили ужасное впечатление.

ото дня рана увеличивалась, и в продолжение последующих 6 месяцев воспаление распространилось под глаз. Из районной больницы, в которой я поначалу лечился, направили меня в Ленинград. Во время моего четырехмесячного пребывания в клиниках Ленинграда облегчения я не чувствовал, хотя лечился у лучших ленинградских врачей, а гнилость и боль в ране увеличились до такой степени, что без сильных обезболивающих я уже не мог обходиться. Медики, видя мое плачевное состояние, один за другим, под любым удобным предлогом, сплавляли меня от одного специалиста к другому. И в конечном итоге в городском онкологическом диспансере мою болячку признали неизлечимым раком.

Видя неизбежную гибель, я решил в таком положении поехать обратно домой. Вот такова моя плачевная история. Алексей Михайлович достал с полки небольшой потертый кожаный саквояж и произнес:

— Дорогой друг, позвольте осмотреть вашу опухоль.

— А что, вы имеете какое-то отношение к медицине?

— Я полковник медицинской службы, главный врач госпиталя в Архангельске, а вот этот молодой человек, как я понял, едет в мое распоряжение. От этих слов краска бросилась мне в лицо, я мгновенно вспомнил шуточки, которые отпускал в адрес моего спутника.

— Ну, ну, не смущайтесь, молодой человек, мы же не на службе.

Осмотр подтвердил диагноз.

— Знаете что, дорогой вы мой, я ведь родом из семьи потомственных земских врачей, и мои предки с успехом пользовались больными со злокачественными язвами с помощью средств народной медицины. Секреты излечения злокачественных опухолей, собранные за полтора века моими предками, достались мне по наследству.

Давайте договоримся так, я назначу вам лечение, которое разработано моим дедом, а вы в домашних условиях будете проводить его. Я надеюсь, вы понимаете, что применить этот нетрадиционный метод в условиях госпиталя я не имею права, но вас я не оставляю на произвол судьбы. Раз в неделю вы будете приходить ко мне на консультацию. Сейчас я вам запишу на листочке методику лечения и необходимые для этого лекарства. Для лечения понадобится канифольный пластырь, березовый щелок, мухоморная и аконитовые настойки, ну и, наконец, свежий, домашний творог.

Итак, начнем с приготовления пластыря. Пластырь готовится на водяной бане; в кастрюльку, которая стоит в кипящей воде, положить 300 г пчелиного воска. Когда воск разойдется, начать всыпать 50 г канифоли, растертой до состоя-

Мы ничего не придумываем

КАМФОРА РАК НЕ ИЗЛЕЧИВАЕТ?

Как-то встретились на остановке два старика-станичника. «Петр, да ты живой? А говорили, не жилец, рак признавали», — удивился один. Другой ответил: «Как видишь, живой, хотя с тех пор много лет прошло». И старик рассказал историю, которую я и остальные пассажиры слушали в ожидании автобуса.

Однажды у Петра на спине появилась шишка. Станичное медицин-

ское обследование показало, что это раковая опухоль. В Краснодаре диагноз подтвердили. И хоть больному не говорили, что жить ему осталось недолго, он сам догадался: дело плохо. Упал духом, не ел, не пил, только сидел на завалинке и курил одну папиросу за другой. Стал худеть и потихоньку угасать. Как-то во сне ему привиделось, что покойный отец сказал: «Что же ты, сынок, забыл, какая у меня была болезнь и как я излечился?»

Петр проснулся и несколько дней

все пытался вспомнить историю выздоровления отца. Наконец, вспомнил и помчался в город. Купил в аптеке кристаллическую камфару, высыпал эти 10 г в бутылку «столичной» водки и каждый день бутылку взбалтывал, пока кристаллы не растворились. А хранил «столичную» в темном месте.

Как только снадобье стало готово, Петр принялся за ежедневные процедуры. Он ложился на живот, а жена, обильно смочив бинт или вату, держала примочку в течение часа на

ния муки, при этом получающуюся смесь все время помешивать. После того, как вся канифоль будет вмешана в воск, добавить 100 г свежего, растопленного нутряного — свиного или гусиного сала, продолжая тщательно перемешивать все компоненты. После получения однородной массы снять с огня, остудить. Если пластырь окажется слишком плотным, можно еще раз растопить пластырь и добавить растительное масло до получения массы наподобие густой сметаны. Хранить на холоде. Перед употреблением пластырь распустить на водяной бане и намазать слоем 3-4 мм на марлевую салфетку, сложенную в восемь слоев, и наложить на больное место на 1-2 дня. После снятия использованного пластыря или творога протирать кожу фурацилином и наложить на 30 минут салфетку, смоченную в растворе: 5-10 капель аконита на 100 граммов воды (в зависимости от открытости раны). После снятия салфетки, пропитанной аконитом, пластырь вновь наложить на 1-2 дня. На следующий раз время наложения салфетки, смоченной аконитом, увеличить до часа и так каждый раз увеличивать на полчаса, постепенно дойдя до трех часов. При отсутствии побочных явлений придерживаться данной дозировки (3 часа) до полного выздоровления.

Березовый щелок — 1 ст. л. золы березового дерева

растворить в 1 литре кипящей воды и прокипятить минут тридцать, когда отстоится, чистую щелочную воду слить, использовать в теплом виде для обмывания раны перед наложением творога и после его снятия.

Для приготовления настойки красного мухомора нужны только свежие, не тронутые порчей шляпки красного мухомора (ножки не нужны). Свежие, молоденькие — в виде полураскрывшихся зонтиков шляпки красного мухомора плотно уложить в стеклянную 3-литровую банку, закрыть крышкой. Банку, желательно, поставить в ящик, засыпать песком и поставить в погреб не менее чем на месяц. Затем образовавшуюся в банке массу процедить через 5 слоев марли. Должно получиться от 0,7 до 1 литра темно-коричневой жидкости со специфическим дурманящим запахом. Приготовленный состав обязательно хранить в очень прохладном месте или законсервировать спиртом — 4:1 (часть спирта). Лечебные свойства сохраняются 3 года. Принимать настой надо один-два раза в день — в зависимости от переносимости, рано утром и поздно вечером за 30 минут до еды или через 1,5 часа после. В первый день — 1 каплю, на следующий день — две, и так увеличивая ежедневный прием на 1 каплю, довести его до 10 капель. Это количество

принимать десять дней. Капли надо разводить в 40-70 г молока или родниковой воды, чем больше капель, тем больше молока. Мухомор принимать курсами с перерывом 7 дней. После первого курса лечения мухомором начинать надо уже не с 1 капли, а с 5, доходим до 15 и прием это количество 15 дней, и так с семидневными перерывами до полного выздоровления. Одновременно смазывать настоем наружные опухоли, лимфоузлы и места болей (суставы, позвоночник). Только смотрите, чтобы не было контакта с открытой раной или царапиной. При появлении симптомов отравления снизить дозу или лучше на время прекратить прием.

Поезд прибыл в Архангельск, мы обменялись координатами и расстались.

Я начал службу в госпитале. Работа увлекла, полностью овладела мной. И лишь значительно позже мне удалось узнать дальнейшую историю того несчастного попутчика. Точнее, выслушать его рассказ. Вот примерное его изложение:

— Все компоненты для лечения были приготовлены, и я приступил к лечению. Обмыв язву щелоком из заварного чайничка, я в первый раз приложил творог и спустя некоторое время почувствовал сильную боль и ощущение вскрывающегося нарыва. При наложении творога на другой день боли почти не

было. Лечение творогом продолжалось более двух недель. Одновременно я стал применять аконитовые накладки — марля, сложенная в 4 раза; пропитана дистиллированной водой, в которую на 100 мл добавлено 5-10 капель настойки аконита. Постепенно опухоль в самых толстых местах стала как бы делиться на сегменты, язва стала очищаться, и края раны смягчились.

Лечение продолжалось уже около двух месяцев. С каждым разом самые толстые участки становились все тоньше и тоньше, и вдруг неожиданно 2 плотных куса безболезненно снялись с повязкой. Наступило явное улучшение, просто не верится, опухоль отступает.

После очищения раны и отсутствия внешних признаков раковой опухоли я приступил к наложению канифольного пластыря для выравнивания кожного покрова. От наложения канифольного пластыря ощущения самые приятные. Смену пластыря проводил каждые два дня. Лечение пластырем продолжалось до полного выравнивания кожного покрова. Через четыре месяца основное лечение закончилось, однако прием настойки мухомора (20-дневными курсами по 1 приему в день, в 10 вечера) продолжался еще около года, и вот теперь я нахожусь в полном здравии.

Владимир Огарков.

шишке. Через 10 дней сделали перерыв на пять дней, а потом продолжили курс, пока не обнаружили, что от шишки осталось только пятнышко. Да и то вскоре исчезло.

Спустя какое-то время Петр навещался к врачу, который очень удивился, не ожидая увидеть своего пациента живым. Старик рассказал историю своего исцеления. В Краснодаре его снова обследовали и дали заключение, что здоров.

Приехав домой, Петр на радостях стал всем рекомендовать свой ме-

тод. Выручил одну молодую женщину, у которой рассосалась аналогичная шишка на груди. Старик советовал прикладывать раствор на все больные места, будь то суставы, голова или просто ушибы. Людям помогало, старались отплатить ему каким-нибудь подношением. Но старик не брал платы, сердился, отвечая: «Я излечился, лечитесь и вы на здоровье».

Посоветовали ему, чтобы написал Петр в министерство здравоохранения о своем случае. Но из министер-

ства пришел категорический ответ: камфара рак не излечивает! А ведь очень многим людям, даже обреченным, этот дедовский способ помогал!

Мне история Петра хорошо запомнилась. Решила рассказать вам, может, кому-нибудь тоже повезет избавиться от своего недуга. Желаю удачи!

Адрес: Постновой Зинаиде Ефимовне, 352380 Краснодарский край, г.Кропоткин, ул. Гоголя, д. 154, кв. 62.



ВРАЧ ПАТОЛОГИИ НЕ ОБНАРУ- ЖИЛ

Очень рада знакомству и дружбе с доброй и искренней газетой «ЗОЖ». Вот уже второй год жду с нетерпением каждый номер. Очень хочется внести свою лепту в копилку рецептов, чтобы еще больше людей пополнили ряды исцелившихся.

Три года назад мне был поставлен диагноз: хронический аутоиммунный тиреоидит, узловая форма. Через полгода лечения таблетками была предложена операция. Но я изначально решила не встречаться со скальпелем хирурга. И начала лечение чистотелом.

Опишу подробно. Собирать траву чистотела вместе с цветками. Мелко-мелко нарезать. Плотной набить бутылку (можно банку из темного стекла) чуть больше половины и залить водкой. Настаивать 2 недели, периодически встряхивая, затем процедить. Принимать натощак 1 раз в день (утром), начиная с двух капель на 50–70 мл кипяченой воды, прибавляя по 2 капли каждый день.

Таким образом довести до 16 капель и продолжать пить месяц. Затем сделать перерыв 7–10 дней, а дальше уже пить по 16 капель натощак каждый день в течение месяца. Я пропила чистотел 4 месяца и сделала УЗИ щитовидной железы. Результаты обследования еще больше убедили меня в правильности лечения. Узлы уменьшились.

Продолжала пить траву до 1 года 3 месяцев. При очередном обследовании врач никакой патологии в щитовидной железе не обнаружил. Попутно пришли в норму печень и желчный пузырь. А раньше были с ними проблемы. Врач искренне радовался вместе со мной. После разговора с ним домой «летела, как на крыльях», не чуя под собой ног.

Мне очень искренне хочется, чтобы это чувство радости и окрыленности ис-

пытали те, кто до сих пор сомневается в себе и находится в состоянии безысходности. После моего выздоровления очень многие мои знакомые обзавелись этой настойкой и пользуются ею для профилактики опухолевых заболеваний и язвы желудка.

Желаю читателям «ЗОЖ» здоровья и бодрости духа, доброты и внимания ваших друзей и близких.

Адрес: Анциферовой Марии Васильевне, 141400 Московская обл., г. Химки, ул. Москвина, д. 4, кв. 46.

КАЖДОМУ ПО СИЛАМ, СТОИТ ТОЛЬКО ЗАХОТЕТЬ

Когда в моей жизни наступает тяжелый период, я беру любой номер «ЗОЖ» и читаю. Понимаешь, что другим во сто крат хуже, но они не падают духом. Чтоб излечить тело, надо прежде излечить душу. Только в этом случае будет здоровье. Мне уже 61 год. Ушла на пенсию с кучей болячек. Старшая дочь свозила меня на Украину в «Дом здоровья» Порфирия Иванова. Там поняла, что здоровье зависит только от тебя лично.

Казалось, непросто выполнять все пункты «Детки» Иванова. А выяснилось, что не так уж и трудно — стоя на снегу, вылить на себя ведро ледяной воды, субботу провести на сухом голодании, здороваться со всеми. Самым нелегким делом оказалось полностью отказаться от спиртного. Три года я выдержала все это. Исчез лишний вес, перестала простужаться. Любимое занятие — ходить в лес и на реку пешком. Природа очень хорошо лечит. Однажды, помню, сильно разболелась голова. Обняла я мощный дуб и попросила у него здоровья. Через десять минут головной боли как не бывало.

Так что каждый человек, если бы очень захотел, был

бы здоровым. На себе проверено. Моей младшей дочери Светлане 30 лет, у нее двое малых деток. Она любит «ЗОЖ», берет рецепты из него для своих малышек. Да и все мои знакомые, без исключения, теперь выписывают «ЗОЖ». Очень доброе дело он делает. Так держать.

Адрес: Дубовицкой Маргарите Григорьевне, 403124, Волгоградская обл., Урюпинский район, станица Добринка, ул. 40 лет Победы, д. 5.

КАК МНЕ ПОМОГЛИ ВИТАМИНЫ И КАСТОРКА

Наверное, многих беспокоят часто возникающие быстрая утомляемость, вялость, апатия, нарушения сна. Вот и мне все это мешало жить.

В одном из номеров «ЗОЖ» я прочитала о пчелиных продуктах. Выбрала «Апилак». Принимала по 1 таблетке 3 раза в день под язык (независимо от приема пищи) в течение трех месяцев. Уже через неделю почувствовала себя намного бодрее, улучшился сон, по утрам исчезала вялость. «Апилак» принимала 48 дней, через каждые 5 дней делала на 3 дня перерыв. И вот результат: совсем прекратились боли в области сердца, если давление раньше поднималось до 180/90 и 200/100, то теперь снизилось до 130/75 и 150/80 (постоянно повышение давления у меня нет, но часто «подскакивает»). Улучшилось настроение, повысилась трудоспособность. За это время я ни разу не болела простудными заболеваниями, даже поясничный остеохондроз реже стал беспокоить. Во время эпидемии гриппа всей семьей принимали «Апилак» по 1 таблетке 3 раза в день, и никто не заболел, а раньше болели.

В вестнике «ЗОЖ» (№ 14 (242) за 2003 год) заинтересовала статья «Без витаминов не проживешь», в которой шла речь о действии витаминов на организм человека. Я составила для

себя схему приема витаминов и принимала их в течение трех месяцев во время еды:

«Аевит» — по 1 капсуле 2 раза в день (10 дней пила, 3 дня перерыв);

«Селен-актив» — по 1 таб. 2 раза в день (10 дней пила, 3 дня — перерыв);

«Аскорбиновая кислота» — по 5 драже 2 раза в день без перерыва;

поливитамины «Витрум» — по 1 таблетке 1 раз в день без перерыва.

Перед началом приема витаминов сделала чистку кишечника:

первый день — касторовое масло по 1 столовой ложке 2 раза в день;

второй день — утром — 5 таблеток активированного угля в один прием, в обед или вечером начинать пить витамины.

За время трехмесячного приема витаминов забыла о простудных заболеваниях, да и самочувствие было хорошим: отличная работоспособность, бодрость, исчезла раздражительность, давление не поднималось выше 140/80, почти совсем исчезли симптомы поясничного остеохондроза, ни разу не возникла боль в области сердца.

Сейчас решила сделать перерыв в приеме витаминов и не пью их уже 2 недели. Ухудшился сон — долго не могу заснуть, повышается давление, заболела поясница, в легкой форме перенесла ОРЗ.

Уверена, витамины надо пить постоянно, особенно тем, кому за 40.

И еще хочу поделиться опытом, как избавилась от плешивости гнездной (частичное облысение головы), которой страдает огромное количество женщин, особенно в крупных городах.

У меня вдруг сразу (вечером не было, а утром уже вот она — есть!) появилась лысинка размером с большую пуговицу. Дерматолог выписал перечную настойку — протирать лысое место, и касторовое масло — смазывать после перечной настойки, витамины успокаивающие, порекомендовал полноценное питание. Все это я тщательно выполняла. Через некоторое время на лы-

синке стали расти нормальные волосы, и я успокоилась. Но не успела лысинка как следует зарости, как рядом (о, ужас!) появилась новая. Я опять прошла то же лечение, но через некоторое время опять выпали волосы, образовав лысый кружок. И вот тогда я решила лечить сразу всю волосистую часть головы. Втирала в сухую кожу головы перечную настойку, минут через 5-10 обмакивала зубную щетку в касторовое масло и, делая проборы в волосах, втирала его в кожу. Затем обматывала голову махровым полотенцем, плотно обвязывала платком и держала этот компресс 4-5 часов. Мыла голову, как обычно, с шампунем. Такую процедуру проводила 1 раз в неделю (можно 2 раза) в течение года. И вот уже 8 лет я живу без этого кошмара, да еще с отличнейшими густыми волосами, длина которых достигла 95 см. И совсем нет перхоти! На всякий случай, для профилактики, я делаю компрессы только из одного касторового масла каждый год в течение трех месяцев.

Адрес: Ветровой Нине Федоровне, 656019 Алтайский край, г. Барнаул, ул. Островского, д. 4, кв. 128.

«ТЫ Ж СИЛЬНЫЙ, ДЕД», — ПОДДЕРЖИВАЛ МЕНЯ ВНУК

Я ваш постоянный подписчик, а в газету пишу впервые. Дело в том, что в 1997 году перенес инсульт. Чем только не лечился, сколько выпил лекарств — не сосчитать. А помог случай. Была медицинская выставка. И один врач мне посоветовал приобрести прибор ТДИ-1 Фролова и попробовать заниматься. Здесь же были организованы курсы двухмесячные, их проводил ученик Фролова.

Уцепился я за это дело как за соломинку. Прошел курсы. Освоил эндогенное ды-

хание на тренажере. Начиная с пяти минут. Признаться: очень тяжело давалось. Всю силу воли, всю энергию пришлось мобилизовать. Это был мой последний рубеж.

Очень помог внук. Спасибо ему. Скажет, бывало: «Что ты, дед, закисаешь, ведь служил на Севере, не замерзал, не отступал, а тут киснешь...»

Такая встряска, такая поддержка внука заставили воспрянуть духом и продолжать занятия. И сейчас я уже добился успехов. Довел дыхание на тренажере аж до двух часов в сутки. А самое главное — стал обходиться без лекарств. Пропали шумы и звонки в голове, и давление стабилизировалось. Было 230/150, а сейчас 130/80 и 140/90.

Чувствую себя хорошо и замечая, что потихонечку восстанавливаются рука и нога. Помаленьку хожу на рынок, в магазин, помогаю своей семье, чем могу.

Считаю, самое основное — не сдаваться болезням, не рассчитывать пассивно только на медицину, а самим добиваться успеха.

Адрес: Желобецкому Н.И., 420103 Татарстан, пр. Ямашева, д. 52, кв. 120.

НЕ ХУДЕЙТЕ РЕЗКО!

Мне 63 года, практически здорова. Мой рост — 163 см, вес — 57 кг. Однако этого результата я добилась с трудом. Родилась в предвоенном, 1940 году недоношенной, весом менее 1,5 кг. Из больниц «не вылезала» лет до трех. Были проблемы с почками, перенесла и все детские болезни. До восьмого класса школы была самой маленькой и худенькой. Лишь на пятнадцатом году начала подрастать и поправляться. После первого курса университета нас отправили в колхоз на два месяца. Результат — 12 килограммов прибавки в весе за два месяца. Года четыре пыталась сбросить вес, но он все «набирался». Взвесившись последний раз в медкабинете завода, запомнила вес — 76,6 кг. Тогда мне было 24 года, а жизнь

не складывалась: крупное лицо и тело, а голени и предплечья тонкие, походка тяжелая. И хотя лицо было «детское», сзади можно было меня принять за 35-летнюю женщину.

Методом «проб и ошибок» я все-таки сумела не только сбросить вес, но и сохранить его в норме до сегодняшнего дня. Я не сижу на диете, иногда могу позволить себе «расслабиться» в какой-нибудь праздник... А теперь — о самом методе похудения.

Первое. Худеть начала в апреле 1964 года. Первые 3-4 кг сбросила за апрель — перестала есть после шести вечера. Однако мне это было выдержать тяжело, и я прибегла к другому способу: исключила из еды все мучное, хлебобулочные изделия, а также шоколад и конфеты. Чай, правда, пила сладкий — с 2 кусочками сахара, предпочтительно вприкуску. Зато в обилии — отварную колбасу (сосиски), мясо, рыбу, печенку, овощи и фрукты. Принимала поливитамины (ревит или декамевит), причем ежедневно.

Второе. Когда наступали праздничные дни, тут я нарушала диету и ела, что хотела. Но, внимание! После этого обязательно пила слабительное. Каждый подбирает слабительное и дозу самостоятельно.

Третье. Купила напольные весы. Стала взвешиваться ежедневно, утром и вечером — сразу видны результаты диеты или ее нарушения. Взвешиваясь, вы видите, как «уходят» килограммы, и это вселяет оптимизм.

Четвертое. Некоторые люди не очень много едят, зато пьют много жидкости. Хотя сейчас пропагандируется дневная норма — 1,5-2 литра в день, но полных людей это не касается. Вот нормализуете вес, тогда — пожалуйста! Режим питья должен быть следующим. Утром, пока не хотите пить, не пейте. Если захотели — прополощите горло и выждите 20-30 минут. Если снова мучит жажда — налейте полстакана холодной воды и выпейте. Снова подождите 20-30 минут. Пейте по полстакана, только в том случае, если хотите.

В процессе похудения не

ешьте острого и соленого. В противном случае вам трудно будет ограничивать жидкость. Если сорвались, наелись острого или соленого — пейте досыта, промывайте. Потом — снова за диету.

Пятое. Изредка устраивала разгрузочные дни: в день съедала 1,5-2 кг яблок. Больше ничего не ела и не пила — теряла 1-2 кг в день.

Шестое. Если сильно хотела есть, съедала кусок вареной колбасы или мяса с зелеными овощами (кабачки, капуста, огурцы, салат, сладкий болгарский перец, зеленый лук). Ограничила картофель в любом виде.

Седьмое. Какое-то время худела с помощью калькулятора. Например, ваш первоначальный вес — 80 кг. А вы хотите иметь 65 кг. Для работника умственного труда калорийность дневного рациона равна: 40 ккал (для поддержания 1 кг веса) × 65 (необходимый вес в кг) = 2600 ккал. Выучила калорийность основных продуктов и ежедневно делала подсчет съеденного в калориях.

И последнее. Не худейте резко. Потеряли 3-5 кг, «зафиксируйте» новый вес на 2-3 недели.

Через три года «бесхлебной» диеты обнаружила, что при росте 164 см вешу 62 кг. Теперь мой волчий аппетит пропал. Если раньше не могла заставить себя делать зарядку, то теперь тело, освободившееся от жировых складок, само требует движения! Раньше любила поваляться с книжкой или посидеть с вязаньем... Теперь же стала разъезжать по стране на поезде «Дружба» по городам Средней Азии, ходила в месячный байдарочный поход по Кольскому полуострову...

Организм человеческий не прощает пренебрежения к себе и жестоко мстит. Перефразируя известное правило юриспруденции, можно сказать: «Нежелание знать законы здоровой жизни не освобождает человека от печальных последствий».

Адрес: Петруниной Ольге Николаевне, 111394 Москва, ул. Мартеновская, д.29, кв.14.

«Раз картошка, два картошка»...

Знающих, что такое потейтес, сегодня днем с огнем не сыскать. А всего-то два столетия назад это растение было в большом почете у французской знати. Особенно после того, как густо-красные, фиолетово-синие и белые его цветы украсили волосы королевы Марии-Антуанетты.

На итальянских полях потейтес поселялся не спеша, стараниями лишь более прогрессивных земледельцев. Народ почему-то упорно не хотел возделывать трудоемкую культуру и повсеместно протестовал. Но настойчивость власти победила.

Сегодня потейтес знают в каждом доме, будь то деревня или город. И давно уже он называется просто-напросто картошкой. Это по-русски, а по-итальянски «тартуфоле», которое происходит от слова «трюфель», то есть подземный гриб.

В те стародавние годы о растении знали немного. Курильщики нахваливали табак из сушеных листьев потейтеса. Богатые особы использовали крахмал картофеля для изготовления пудры. А в Россию картофель в виде дикорастущих плодов попал из Южной Америки через Испанию, Францию и другие страны. Затем в качестве трофея картофель приехал из Пруссии в русских обозах. Но цена ему была золотая.

История сохранила нам интересные документальные записи об угощении гостей в царских палатах. При одном застолье картофеля, например, подали четверть фунта (фунт — 405,5 г), а во втором — уже две четверти. В 1765 году был подписан знаменитый указ о внедрении картофеля как обязательной культуры. Для ускоренного распространения «царской еды» среди народа у латышей, немцев и англичан, быстро освоивших новый продукт, закупили 78 бочек дорогого потейтеса.

Сегодня картофель повсюду считается давно известным, отечественным растением. Хотя крестьяне на Руси «в штыхы» приняли «чертовое яблоко», теперь это распространенный на Украине овощ «барабля» и «бульба», «гулена» в Костроме, «картопля» и

«картоши» в Новгороде, «картовка» в Перми, «кина» и «парфеты» в Кирове.

Однако, прежде чем растение дошло до далеких уголков России, человечеству предстояло спасти картофель, ставший жертвой невидимых убийц — грибков и бактерий. В середине XIX столетия болезни уничтожили в Европе весь урожай картофеля. Начался страшный голод. Только в течение года в Ирландии, где выращивалось больше всего картофеля, умерло от голода около миллиона человек. Позднее картофельная болезнь дошла и до России.

Как бороться с этой напастью, у нас в стране не знали. Для изучения технологии возделывания растения и методов борьбы с болезнями в советские времена были снаряжены научные экспедиции на родину картофеля — в Перу, Боливию и Чили. Ныне в России возделывается и используется культура различных сортов и в достаточном количестве.

И не зря его называют вторым хлебом, который стал настоящим спасителем во время войны с гитлеризмом. Другой-то еды тогда практически не было. Да и после войны не менее десяти лет картофель выручал народ. Слава и поклон тебе, любимая картошка!

Хранение и сохранение

Прежде чем заложить картофель на хранение, его нужно рассортировать. Клубни с признаками порчи выбрасывать не спешите. Из них даже в домашних условиях можно

получить крахмал. Самое подходящее место для хранения — погреб, подвал, подполье.

Лучше разложить клубни в ящики или корзины по сортам. Тогда легче контролировать состояние продукта. Помещение должно иметь достаточную вентиляцию.

Наши предки не спешили убирать второй хлеб на зимнее хранение. Они оставляли его прямо на земле укрытым соломой. Если год был дождливым, ссыпали в сараях или под навесом и закрывали соломой от света. Таким образом, клубням давали возможность «залечить раны», полученные в процессе копки, и время для дозревания. Если соблюдать температуру 16-18° и влажность 80-90% в течение 10-20 дней, картофель в хранилище затем практически не портится.

Физиологическое время зимней спячки у картофеля заканчивается в январе-феврале. Поэтому натуропаты не рекомендуют питаться им после февраля. При высокой температуре клубни начинают прорастать. Чтобы избежать этого, необходимо поддерживать в хранилище температуру 1—2° тепла, что в домашних условиях почти невыполнимо. Но если вы сможете иногда проветривать помещение холодным воздухом, то клубни как бы запасутся холодом. И не беда, если даже картофель немного подмерзнет и подсыхает. Зато прорастания не будет до самого нового урожая.

Семенной картофель до посадки проращивают на дневном свету (без прямого попадания солнечных лучей) при температуре 15-18°. Если посадить семена с зелеными ростками, через неделю картофель взойдет. Только не нужно «хоронить» семена на глубину более 20 см.

А уж о блюдах из второго хлеба (их насчитывается более 150!) знает каждый. И о том, что есть картошку вместе с мясом или рыбой безграмотно. Не говоря уж о «чипсах», готовящихся на открытом огне, температура плавления которого 150°. Тело человека такой темпе-

ратуры дать не может, и сало, конечно, не усваивается.

Сочетание вареного мяса и картофеля усиливает действие соланина (яд, его больше всего в зеленом картофеле), который вместе с кристаллами кислоты может вызвать чрезмерное возбуждение центров, контролирующих половые органы.

Надо учитывать и то, что картофель — овощ с высоким содержанием крахмала. Предпочтительнее есть печеный картофель и с кожурой. Впрочем, каждому дано «слушать» свой организм и питаться его по требованию Природы.

Лечебные свойства

Наружное применение.

Целебную силу картошки мне пришлось испытать еще в молодости. Под коленкой возник пупырышек, мешающий ходить. Ну, я возьми да скосырни его. К утру нарыв пошел и нагноился. К ночи раздуло не только колено, но и всю ногу. Врач в поликлинике пришел в ужас, напугал и меня, грозя чуть ли не ампутацией. Срочно сделали несколько уколов.

А дома соседка несколько картофелин натерла на терке и обернула ногу этой кашей. Через некоторое время я забылся во сне. Температура спала, пульсирующая боль поутихла. К утру инфекция сдалась. От флегмоны под коленкой сохранился только след бывшего нарыва.

Вспомнилось, как мама над раскаленной плитой, снимая чугунок, обварила руку. На крик вбежала соседка. Она тут же натерла несколько картофелин и прямо в миске обложила кисть побледневшей мамы кашей. Пока мама «нянчила» руку, соседка натерла новую порцию и вновь погрузила в нее руку больной. И так несколько раз меняла «повязку». На руке пострадавшей не появилось даже пузырей. Краснота сошла через несколько дней.

А разве можно забыть, как в лихие годы войны и послевоенной разрухи бабушки и мамы лечили детей, да и сами лечились, от частых простуд, склонившись над чугуном го-

рячей картошки и укрывшись одеялом?

Как-то прочитал в вестнике об опыте «топтанья» горячей картошки больными ногами. Ноги как раз просили внимания, да и мелкая картошка сохранилась. Сварили мы мелочь и дали работу ногам. Топчу, обжигаюсь, а сама думаю: к чему такие «мучения»? Ведь проще прокрутить бульбочки в мясорубке и привязать к ногам сырую, более сильную и полезную лепешку. Так и сделал. Через неделю ежедневных процедур подвижность ног восстановилась. Возможно, и топтание горячих картофелин дает не меньший эффект. Желаящие могут проверить, что лучше.

Однако любой способ наружного применения полезен в течение двух часов. Далее повязку нужно снимать или менять. Это проверено многократно.

Благодаря высокому содержанию в растении калия,

серы, фосфора и хлора сок сырого картофеля весьма эффективен при удалении пятен на коже. Однако указанные вещества ценны только в сыром картофеле, при термической обработке лечебные свойства теряются.

Почти каждому приходилось лечить горло горячим картофелем, вложенным в шерстяной носок и привязанным к шее шарфом. А те, кому довелось пережить перелом кости, знают, что сильную боль в месте травмы снимает сырой тертый картофель: холодная каша — чудесник.

Настой цветков картофеля используется при раковых опухолях в желудке, печени и других внутренних органах. Полагают, что такое лечение продлевает жизнь тяжелобольным на 10-15 лет.

Три столовые ложки цветков залить 1,5 стакана ки-

пятка. Настаивать в термосе или теплом месте три часа. Принимать по полстакана за полчаса до еды три раза в день. Курс лечения — 14 дней.

Картофельный сок хорошо очищает организм. Особенно полезен он в смеси с морковным соком. Свежий сырой картофель, выращенный без искусственных удобрений, вообще очень вкусен, а вместе с соком моркови и сельдерея помогает при нарушениях пищеварения, нервных заболеваниях, например, при ишиасе и зобе. Попробуйте такое соотношение: картофельный и сельдерейный соки — по 100 г, морковный — 200 г.

Если какой-то компонент из смеси вызывает неприятное ощущение после питья, уменьшите его количество и прибавляйте постепенно.

Больным эмфиземой рекомендуется смесь соков мор-

кови (300 г), картофеля (100 г) и петрушки (100 г).

Сок сладкого картофеля (батат) значительно ценнее обычного. Отличается он более высоким содержанием углеводов в виде натуральных сахаров. В батате в три раза больше кальция, в два раза — натрия, более чем в два раза — кремния и более чем в четыре раза — хлора. При выборе сладкого картофеля для сока недопустимы подтеки и гнилые пятна, портящие весь клубень.

Сырой картофель содержит легкоусвояемые сахара, которые при варке превращаются в крахмал. Страдающим венерическими болезнями, а также склонным к половому возбуждению, потреблять его не следует.

Адрес: Абдрахманову Раису Сабировичу, 423236 г. Бугульма, Республика Татарстан, ул. Гафиатуллина, 39-90.

Одинокие сердца, объединяйтесь!

Давайте напишем друг другу

Как только приходит почтальон, я бросаю все дела и читаю все подряд в вестнике. На другой день перечитываю снова и беру на заметку то, что мне надо. Много испытываю на себе, потому что в 67 лет болячек много, а надо себя как-то поддерживать. Я живу в одиночестве, скучно, грустно, хотя стараюсь держаться и говорю себе: «Что реветь без толку, иди работай и будет весело». Тем более что огород — 40 соток, только успевай вертеться.

Дети выросли, родители оказываются вроде как лишними. Я уже десять лет живу сама по себе, сын — у тещи, поговорить не с кем. Вот и жду то «ЗОЖ», то другую газету. Все люди заняты своими делами. Поехать куда-нибудь в гости тоже сложно, пенсия не позволяет. Остается только перечитывать вестник. Особенно близки мне такие стихи, как «Не опоздайте к матерям своим» Л. Хаиндровой.

Одиноких людей много, и одиночество мучительно. Давайте будем писать друг другу письма, обмениваться опытом. Всё легче станет, газетные страницы ведь не могут вместить всю читательскую почту. Пора, наверное, при вестнике открывать нечто вроде клубных филиалов.

Буду ждать вестей от зожевцев. Может быть, кто-то подскажет, напри-

мер, рецепт от астмы. Что ни принимаю, все равно использую преднизолон. А от него толстею. Одноразовое питание не помогает. Пишите!

Адрес: Павловой Валентине Ивановне, 353793 Краснодарский край, Калининский р-н, станция Старовеличковская, ул. Курганная, д. 18.

Найти островок добра и надежды

После публикации моей заметки в №15 ко мне стали приходить письма с вопросами и просьбами познакомиться. Приятно сознавать, что ты кому-то интересен и нужен. Ведь у нас в стране так много одиноких людей, у которых еще не охладели сердца и которым нужно внимание, хотя бы в письмах. Однако не каждый напишет об этом и тем более сообщит в газетном объявлении. Вестник давно уже стал островком добра и надежды для читателей. Может быть, стоит в конце печатающихся заметок ставить, выделив цветом, пометку «З» (знакомство) для тех, кто из авторов писем хочет найти друзей по переписке с помощью «ЗОЖ». Надеюсь, остальные зожевцы поддержат мое предложение.

«З». Адрес: Даниловой Т.К. 634015 Томск, а/я 4577, ул. Междугородняя, д. 28, кв. 118.

Все есть, а поговорить не с кем

Если кому-то одиноко, то знайте, что я хотела бы завести переписку. Особенно интересно это было бы с жителями Кургана и его окрестностей, чтобы еще и встречаться. Я вижу, многие старики сходятся и живут дружно, нескучно. Мне 67 лет, в хозяйстве вроде все есть, а поговорить не с кем. Одиночество гложет и гнетет. Хочу обрести друга, надеюсь, газета поможет.

«З». Адрес: Терентьевой Надежде Владимировне, 641300 Курганская обл., Кетовский р-н, с/академия, 6-47.

Тепло души в твоём конверте

...Я прошу

друзей любимых
Вспомнить обо мне.
Письма дружеские...

В дальней стороне.

Жду их

Добро людям

воздается...

Истине поверьте.
К вам тепло души.

вернется

В маленьком конверте!

Адрес: Ковтун Вере Васильевне, 633425 Новосибирская обл., Тогучинский р-н, с. Янченково.

ФАНТАСТЫ С УЛИЦЫ ВАВИЛОВА

Валерий Николаевич – научный сотрудник Московского института как-то рассказал мне удивительную историю своего исцеления. У него в 62 года случился инфаркт. Грозил шунтирование. Операция, как теперь всем известно, тяжелая, рискованная и дорогостоящая. Охваченный тревогой, Валерий Николаевич – он тогда и говорить ни о чем больше не мог – поделился своими переживаниями с коллегой по институту профессором И.А.Ямсковым. А тот возьми и предложи ему: «Тебе ведь не завтра под нож? Попей-ка вот этой водички, прежде чем примешь решение». Ямсков – профессиональный химик высокого класса, а не просто встречный с рекламного газетного объявления. Валерий Николаевич попробовал его «водички». Через месяц работа сердечной мышцы восстановилась, и ни о каком шунтировании уже и речи не было.

Что же это за чудо-снадобье получил Валерий Николаевич? Я решила поближе познакомиться с его авторами и отправилась на улицу Вавилова, где прямо напротив друг друга находятся два московских Института – биологии развития им. Н.К.Кольцова в доме №26 и элементоорганических соединений им. А.Н. Несмеянова в доме №28. В первом из них работает доктор биологических наук, старший научный сотрудник лаборатории клеточной дифференцировки Виктория Петровна ЯМСКОВА, во втором – доктор химических наук, заведующий лабораторией физиологически активных биополимеров Игорь Александрович ЯМСКОВ. Так корреспондент «ЗОЖ» Юлия Кириллова оказалась в центре разработки фармакологических препаратов нового поколения.

Относительное постоянство внутренней среды – гомеостаз в человеческом организме поддерживают белки межклеточного окружения. Эти белки способны восстанавливать активность пораженных травмой или болезнью клеток, действуя как спусковой крючок и вызывая каскад биологических событий, нормализующих положение.

Белки выступают в качестве биологического регулятора, затормаживая патологические или ускоряя восстановительные процессы в тканях и органах, приводя в порядок все системы – иммунную, нервную и эндокринную. А в случае достижения результата приостанавливают свою деятельность.

Нам удалось установить, что эти белки не обладают видовой специфичностью, то есть одинаковы для людей и других млекопитающих. Они исключительно активны даже в сверхмалой концентрации и не боятся экстремальных условий, выдерживая высокую и низкую температуру, различные химические воздействия. Благодаря

таким свойствам и были разработаны разнообразные препараты на основе трех десятков выявленных белков. Первый из них – адгелон открыла Виктория Петровна еще в 1974 году, выделив из сыворотки крови быка неизвестный гликопротеин, то есть белок, который содержит углеводы.

Еще проводя опыты на крысах, мы заметили, что та группа из них, которая получала это вещество вместе с 10%-м алкоголем, отличалась от остальных четырех групп крупными размерами, густой шерстью, половой активностью. Эти эксперименты позволили определить, что в случае применения адгелона дегенерации внутренних органов из-за алкогольного отравления не происходит.

Мы даже разработали специальную добавку в водку, защищающую организм от вредных веществ. Была выпущена опытная партия трех сортов водки на одном заводе. Как-то директор этого предприятия позвонил с просьбой о помощи. Его отец оказался на пути асфальтоукладчиков и получил в лицо

раскаленную массу битума. Через шесть часов после применения адгелона ему удалось открыть глаза, постепенно сошел отек, и последствия ожога рассосались. Так на чисто бытовом примере мы убедились в эффективности адгелон-геля для восстановления поврежденных кожных покровов, используемого и при лечении ожогов, пролежней и предупреждения их образования.

И что особенно важно, адгелон-гель, как выяснилось, оказывает стимулирующее действие после лучевого поражения, например, у онкологических больных после радиотерапии.

В 1991 году Игорь Александрович попал в автомобильную аварию. Переломом обеих ног занимались в Первой Градской больнице. Операция под наркозом шла 2,5 часа. Стальной штырь, вживленный в одну из ног, прижился, остался до сих пор. А перелом на второй ноге никак не закрывался, кости не срастались.

Между тем еще задолго до этого события Ямсков проводил опыты с лягуш-

ками, лишенными лапок. При добавлении адгелона в аквариум с лягушками, лапы их претерпевали регенерацию, даже намечалось восстановление перепонки.

И. А. Ямсков попробовал адгелон на себе. После 22 уколов с инъекцией адгелона у него образовалась мощная мозоль на месте повреждения. Демонстрируя на научной конференции рентгеновские снимки до и после применения препарата, бывший пациент больницы убеждал коллег в перспективности применения нового средства. А потом грянула перестройка, совместная научная работа с больницей рухнула.

Но свойства свои для регенерации костной ткани адгелон не потерял. Этот белок обеспечивал хорошую приживляемость зубов при протезировании, помогал в борьбе с пародонтозом. А скольким людям он мог бы помочь при переломах конечностей, шейки бедра, патологиях суставов, связанных с нарушением структуры и функций хрящевой ткани!

По данным медико-биологических и клинических испытаний, проводившихся в отделении спортивной и балетной травмы ЦИТО им. Н.Н.Приорова, его применение показано при лечении артрозов.

Ямсковым пришлось пережить ряд поражений в борьбе за внедрение своих препаратов. Пока это удалось им в отношении адгелона-глазных капель, которые успешно употребляются в клинической практике вот уже десяток лет, не обнаруживая какого-либо неблагоприятного воздействия.

Эти капли способствуют заживлению роговицы после травмы или ожога, вызывая образование нежного рубца, их применяют при пересадке роговицы, лече-

нии кератитов (вирусных заболеваний роговицы) и некоторых конъюнктивитов.

Но Ямсковы пошли в своих разработках дальше и создали новый препарат «сеталон», основанный на гликопротеине из сетчатки глаза быка. Сеталон проявил себя наилучшим образом для восстановления при отслойке сетчатки, осложнениях при операциях, лечении близорукости (миопии). Он обострял зрение в 3-5 раз, как показали клинические испытания. Миллионы близоруких людей были бы избавлены от этого недуга с помощью 1-2 капель в день! А сколько тружеников он смог бы избавить от усталости и перенапряжения глаз за работой с компьютером, например.

По своим фармакологическим свойствам сеталон не имеет аналогов в практике мировой офтальмологии, а медико-биологические испытания подтвердили его безопасность.

Однако, несмотря на то, что сеталон-глазные капли несколько лет успешно применялись в МНТК «Микрохирургия глаза», в фарм-комитете Министерства здравоохранения РФ его встретили настороженно. Не могли понять механизм действия капель в отсутствие каких-либо специальных каналов, проводящих жидкость. Каким образом при этом «здоровоохранители» объясняют, скажем, действие на мозг лекарств с помощью уколов в зад, неизвестно. К тому же, что у нас, что за рубежом трудно пробиться на рынок лекарств, предложив вместо 800-1500 долларов за чреватый осложнениями метод лазерной хирургии простое капельное средство в сотню-другую рублей.

Хорошо, что Ямсковы не сдаются. Теперь они уже успели сделать препарат, тормозящий начальную стадию развития катаракты, и создали пигелон —

средство, противостоящее ретинопатии (дистрофии сетчатки) и развитию тяжелых патологий сетчатки, которые ведут к слепоте. «Спасибо вам, я первый раз увидела лицо своего сына», — звенел от радости в телефонной трубке голос женщины, которой Ямсков подарил пузырек пигелона. Этой больной повезло. Купить-то пигелон пока нигде.

И тут мы подошли к важнейшей стороне дела: производству и стоимости лекарств нового поколения.

Для изготовления фармакологических препаратов Ямсковых не требуется каких-то сложных условий. Они используют материал со скотобоен. Для того чтобы «добыть» необходимые гликопротеины клеточного микроокружения, не надо особой технологии. Для этого достаточно 3-4 человек и элементарные навыки лабораторной работы. Получаемая субстанция обладает уникальной особенностью оказывать лечебное воздействие в сверхнизких концентрациях. Поэтому, допустим, извлекая из 10 литров сыворотки крови 1 миллиграмм белка,

получают возможность сделать лекарство на сотни миллионов (!) пациентов. Так что затраты здесь в основном идут на упаковку, да еще на чистую воду. Вода — необходимый компонент препарата, но для его изготовления годится вода из-под крана, только кипяченая.

Доступность сырья, простота и дешевизна изготовления, безопасность применения без каких-либо побочных действий — таковы характеристики чудодейственных средств. А перспективы этой панацеи, как полагают исследователи Ямсковы, неисчерпаемы. Они продолжают работу и открывают все новые целебные возможности белков.

Клинические наблюдения свидетельствуют об эффективности белков при лечении рассеянного склероза, болезни Альцгеймера, неврологических заболеваний. Эксперименты с тимолоном, полученным из тимуса млекопитающих, доказывают его результативность при нарушениях иммунитета. Гепалон, выделенный из печени млекопитающих, пре-

дотвращает развитие цирроза печени и помогает при заболевании вирусными гепатитами. Пульмолон, созданный на основе ткани легкого животных, хорошо зарекомендовал себя при бронхитах, предупреждает воспаления легких.

В гастроэнтерологии (язва, гастриты, гастродуодениты), в проктологии, в гинекологии при эрозии шейки матки, для заживления ран и трещин, при геморрое, диабете 2-й степени — в самых разных областях новое поколение препаратов оказывается предпочтительнее синтетических.

А последние достижения ученых связаны с изучением белков растительного происхождения. Никто не знал, что применяемые травниками рецепты основаны главным образом как раз на сильных регуляторных способностях этих белков. И свойства их схожи с предшествующими объектами животного происхождения. Так что впредь — получение новых оригинальных средств, которые способны улучшить качество жизни всех россиян.

«ЗОЖ»: Заповедь врача «не навреди» сегодня частенько превращается в молитву пациента, поскольку медикаментозная терапия приобрела тоталитарный характер. Лекарства все чаще превращаются в свою противоположность, когда одно лечат, а другое непременно калечат. Примеров тому несть числа. Большинство фармацевтических снадобий недостаточно избирательны, бьют мимо цели, нередко оказывают побочное влияние.

Неудивительно, что ученые всего мира взялись за поиски лекарств, которые отличны от традиционных своей эффективностью и безопасностью. И теперь появилась надежда на рождение средств, лишенных недостатков предшествующих лекарственных поколений. Исследователям удалось извлечь вещества, родственные внутренней среде живых организмов.

Выяснилось, что эти эндогенные «трофеи», несмотря на сверхмалую концентрацию, обладают регуляторными способностями своих прародителей. То есть они (в том числе и белки клеточного микроокружения) выступают биорегуляторами деления, миграции и выживаемости клеток. С другой стороны, добытые из живой ткани и потому родные организму, вещества не оказывают побочного действия.

Успехов в поиске препаратов нового поколения уже добились ученые России. Состоялось три международных конференции по проблемам приращения «лекарств будущего» в сверхмалых концентрациях. И, несмотря на трудное положение в отечественной науке, оказалось, что Россия стала мировым лидером нового направления, объединившего биологию и фармакологию. Пример наступления новой эры перед вами.

Мы уже сообщали, что «ЗОЖ» пользуется значительным успехом в Америке. Разумеется, среди русскоязычного населения. Более того, многие американские поклонники нередко пишут нам письма. Самый активный среди них — человек, перенесший инсульт и скрывающийся под псевдонимом Энгэ. Мы опубликовали один из его материалов под рубрикой «Жизнь после инсульта». Сегодня он рассказывает о своем отношении к перекиси водорода.

МНЕ ПОМОГАЕТ ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА

Ознакомившись с материалами И.П.Неумывакина о перекиси водорода, решил вам написать. У меня появился интересный материал, подтверждающий теорию и практику профессора.

Мне лично 3-процентный раствор перекиси водорода помогает. Приведу лишь один пример. После перенесенного инсульта у меня появлялось много неприятных так называемых побочных эффектов от назначаемых врачами химических препаратов, которые усложняли и без того сложное мое положение.

В частности, с помощью H_2O_2 мне удалось избавиться от бородавок, появившихся у меня в очень неудобном месте — в промежностях. Врачи, к которым я обратился, предложили удалить их оперативным методом. Однако, предполагая возможные в моем плачевном положении осложнения, я решил прибегнуть к помощи перекиси водорода.

Перед сном с помощью жены мы накладывали тампоны из салфеточной бумаги, смоченные 3-процентным раствором, прямо на пораженные места, оставляя их до утра. Эту процедуру я проделывал в течение 3 недель. И каково было мое удивление, когда однажды утром я обнаружил, что все бородавки куда-то исчезли. До этого мне их удаляли несколько раз каким-то прижигающим прибором, но они появлялись снова на тех же местах.

(Наш врач-консультант

Владимир Хорошев считает, что речь идет об одной из разновидностей бородавок — кондиломах. — Прим. «ЗОЖ»).

Если говорить об отношении к H_2O_2 деятелей от официальной медицины, то в большинстве своем они однозначно «против». И мудрствовать особо нечего: продажа дорогих лекарств во много раз выгоднее, нежели H_2O_2 . Между тем не иссякают попытки создавать и продавать лекарства на основе той же перекиси со всевозможными неработающими добавками, но уже по цене, многократно превышающей стоимость «основы». И, представьте, люди покупают эти красивые баллончики и пузырьчики, ибо они имеют мощную рекламную поддержку (то же самое происходит, между прочим, и в России. — Прим. «ЗОЖ»).

Следует заметить, что во всех этих продуктах содержание кислорода намного меньше, чем в обычной H_2O_2 .

Между тем содержание кислорода — важный момент. Иван Петрович Павлов в свое время сказал, что жизнь — это постоянная борьба с недостаточностью кислорода. Знаменитое высказывание всемирно признанного ученого относится ко всему живому на нашей планете.

Известно, что перекись может действовать, как катализатор в плазме и в белых кровяных клетках. Она способна проникать через клеточные мембраны эритроцитов и снабжать их до-

полнительным количеством кислорода.

Кстати, клетки нашего организма, которые борются с инфекциями, называются гранулоцитами. Они производят H_2O_2 и являются как бы первой линией защиты от бактерий и вирусов.

Присутствие в организме человека молекул H_2O_2 играет огромную роль. Они вовлечены во многие сферы жизненно важных процессов, происходящих в нашем теле. Не собираюсь развивать курс по микробиологии, хочу только отметить, что протеины, углеводы, витамины и минералы, дабы участвовать в исполнении жизненно важных функций, требуют обязательного присутствия H_2O_2 . Не случайно в научной медицинской литературе было опубликовано более 6 тысяч научных исследований по применению перекиси водорода, повторяю — этого простого, дешевого и в значительной степени универсального средства. Но официальная медицина предпочитает умалчивать о нем. Зато всю рекламу рекламируются баснословно дорогие препараты, эффект которых досконально не изучен и последствия приема не ясны.

Так что будьте здоровы и не торопитесь принимать лекарства, не имея о них подробной и понятной информации.

Перекись водорода — мощный источник атомарного кислорода, и к тому же она вовлечена в процесс, при котором клетки

крови уничтожают вредные бактерии. Именно поэтому я продолжаю полоскать рот составом перекиси и, откровенно говоря, чувствую, что общее мое состояние улучшилось. Кроме того, как я

уже писал, мне удалось с помощью той же перекиси избавиться от бородавок, которые мешали двигаться, и жизнь заулыбалась мне снова. Теперь я сам в состоянии делать то, чего не мог делать ранее. Огромное спасибо редакции и профессору Ивану Неумывакину. Вы подтолкнули меня использовать для лечения H_2O_2 , и результат, к счастью, получился положительный.

Уникальность H_2O_2 еще и в том, что ее можно использовать совместно с другой терапией. Важно только знать, что принимать перекись водорода необходимо всегда раздельно, на пустой желудок и никогда не смешивать с другими препаратами.

В заключение хочу сказать, что почувствовал улучшение не только физического состояния, но и настроения и даже решил поделиться с вами стихотворением, которое недавно написал.

Размышляя о диете

Мы в пище быстро
вкус находим,
Но, размышляя о диете,
Частенько к выводу
приходим,
Что лучше есть и жить
на свете,
Чем быть в некрологе
в газете.

Об инсульте

Я недолюбливал себя
И был всегда в заботах.
Теперь осознаю, что зря
Инсульт я заработал.
Будьте здоровы!

ЭНГЭ.

Калифорния.

БАБУШКИНЫ УТАЙКИ

Здравствуй, вся армия «зожевцев»! Вот уже третий раз посылаю письмо, но все не печатают, видимо, почерк не разобрать. Ничего не сделаешь, пишу левой рукой, а правая не работает — был инсульт. Газета-то уж больно мне нравится, особенно стихи. Читаю их и плачу. Печатайте еще, хорошие они. Вот и я решила еще раз написать про бабушкин рецепт. В вестнике такого не было.

У моей мамы появился зуб. Она поехала в больницу. Ей сказали, что нужна операция. Мама приехала домой, а бабушка говорит: «Сами вылечим, без ихней резки». И сделала холщовый мешочек в аккурат по шее. В него насыпала стакан льняного семени, завязала и опустила в кипяток на 20 минут, потом вынула. Когда вода стекла, горячим, как только можно терпеть, привязала мешочек на зуб, поверх — клееночку и по теплей завязала. Держала, пока не остыло. Сделала так 5 раз, и зуб изошел.

Адрес: Мелешко Зинаиде Дмитриевне. 456409 Челябинская обл., Чебаркульский р-н, село Непряхино, ул. Горная, 13.

ТОПИНАМБУР И НА ЗАВТРАК, И НА УЖИН ...

Применение топинамбура помогает исцелять такие заболевания, как атеросклероз, ожирение, дисбактериоз, различные интоксикации, и даже снижает сахар в крови при диабете, в чем сама смогла убедиться. Кроме того, топинамбур — отличный продукт и для завтрака, и для любой трапезы. Вот, например, один из вариантов меню на завтрак. 500 г топинамбура тщательно вымыть под краном, мелко нарезать с луком и все

перемолоть в мясорубке. Добавить 2 яйца, 2 ст. ложки муки, соль, перемешать и жарить оладьи на подсолнечном масле.

Рецепт салата. Натереть топинамбур на терке, залить рассолом, оставшимся от огурцов или помидоров, поставить в холодильник. Все. Можно подавать к столу.

А на весь год я сушу топинамбур, тщательно промыв его и натерев на терке. Сушу не в духовке, а на батарее. Затем перекалываю в бутылки из-под воды. Когда надо приготовить питательный напиток, беру 2 чайные ложки топинамбура, перемалываю в кофемолке, заливаю молоком, добавляю какао по вкусу.

Сухим перемолотым топинамбуром можно посыпать любую еду.

Адрес: Абросимовой Галине Михайловне, 117405 Москва, ул. Газопровод, д. 1, к. 1, кв. 23.

... И ПРИ ДИСБАКТЕРИОЗЕ ПРОВЕРЕННОЕ СРЕДСТВО

Давно страдаю дисбактериозом, а это — проблемы с кишечником, боли, ограничения в еде. Сколько денег перевела на лекарства! И вот однажды в «ЗОЖ» (№ 20 (224) за 2002 год) прочитала статью доктора Натальи Владимировны Любимовой «Дисбактериоз: лучше предупредить, чем лечить» — о лечении дисбактериоза топинамбуром (земляная груша). Все сделала, как там написано. Теперь живу и радуюсь, ем все без ограничений. Иногда для профилактики ем топинамбур.

Адрес: Горшениной Екатерине Николаевне, 423450 Татарстан, г. Альметьевск, ул. Успенского, д. 39.

«ЗОЖ»: Повторяем рецепт доктора Любимовой, опубликованный в 2002 году:

«На 300 г топинамбура надо взять стакан молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 столовую ложку пшеничной муки, зелень и соль по вкусу. Очищенные корнеплоды нарезать кубиками, положить в кипящее, наполовину разбавленное водой молоко и варить на слабом огне до готовности. Молоко слить в другую посуду, снова нагреть до кипения, положить в него пшеничную муку, пассированную на сливочном масле, как для белого соуса, и, помешивая, проварить до загустения. Залить этим соусом топинамбур и аккуратно, чтобы не помять, перемешать. Подается это вкусное и полезное блюдо с мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки».

ЭТОТ ЛЕЧЕБНЫЙ ЧУДО-ЛУК

Выйдя на пенсию в 1989 году, я стал усиленно искать народные методы лечения и профилактики простудных заболеваний. Поиски увенчались успехом. В «ЗОЖ» (№ 23/24 (131/132) за 1998 год) обнаружил рецепт лечения простуды луком. Москвич В.Н. Дорофеев (117485 Москва, ул. Бутлерова, д.10, кв.237) предлагал быстро разжевать луковицу и сделать вдох ртом, чтобы воздух прошел через луковую массу. Этот метод показался мне довольно экстремальным. Несколько видоизменив методику, взял ее на вооружение и с тех пор сам лечусь луком и пропагандирую этот метод среди всех простудившихся (даже с температурой 37,5-38°С). Оказалось, что для выздоровления необходимо 2-3 дня.

Итак, для лечения луком нужен полиэтиленовый пакет (предположим, из-под буханки хлеба), терка либо чесночница. Луковицу средней величины очистить от шелухи и натереть на

терке. Причем делать это надо как можно быстрее, так как из протертой массы интенсивно выделяются целебные фитонциды.

Из пакета сделать кулек, вставив один из углов в другую, а в образовавшееся «гнездо» вложить протертую массу. Нижнюю, широкую часть «кулька» разместить на верхней губе, ниже носа (не закрывая рот), а остальная часть расправляется на щеках, переносице и лбе, исключая проникновение воздуха. Делать процедуру лучше, лежа на спине, придерживая пакет, чтобы его не затягивало в нос.

Глубокий медленный вдох, задерживаем дыхание на 10-15 секунд. Выдыхаем через рот. Если ноздри «забиты» и воздух не проходит, зажмите пальцем одну ноздрю, а через другую постарайтесь с силой протягивать запах луковой смеси. Со второй ноздрей проделайте то же самое. Процедура не из приятных, но если надо излечиться быстро и без особых затрат, придется потерпеть.

Павел Астахов.

Оренбургская область.
(Адрес в редакции).

АЛОЭ — ЛЕКАРЬ ОТ ХОЛАЗИОНА

Когда-то у моей маленькой дочки появилось уплотнение на верхнем веке величиной с горошину. В больнице, куда мы обратились за помощью, нам сказали, что это холязион, и медицина знает только один метод избавления от него — хирургический. Расстроенная, стала вспоминать народные средства от глазных болезней и вспомнила слова своей родственницы, которая всегда говорила, что от глазных болезней помогает сок алоэ. Он как раз рос у меня на подоконнике. Я ухватила за него, как утопающий за соломинку. Стала ежедневно закапывать дочери по 4-5 раз в день — чистый (неразведенный) сок алоэ. По

3-4 капли в больной глаз. Закапывала с помощью пипетки, а иногда и выдавливая сок из листика непосредственно в глаз. После этой процедуры дочь слегка массировала уплотнение на веке в течение нескольких минут.

Через некоторое время из глаза стал выделяться гной, уплотнение стало уменьшаться, а примерно через месяц исчезло совсем. Операция не понадобилась!

Адрес: Абрамовской Надежде Ивановне, 680028 г. Хабаровск, ул. Калинина, д. 131, кв. 2.

ЛУКОВЫЙ СИРОП ОТ КАШЛЯ

Хочу поделиться с читателями рецептом «лукового сиропа» от кашля (при гриппе, бронхите, бронхиальной астме, туберкулезе). Рецепт проверен в течение 30 лет.

В трехлитровую кастрюлю положить 0,5 кг очищенного и мелко нарезанного репчатого лука, 0,5 кг сахарного песка, 50 г меда, все залить 1 л холодной воды. Кастрюлю плотно закрыть крышкой, поставить на небольшой огонь и томить 3 часа. Крышку не поднимать до тех пор, пока сироп не остынет. Отчерпать жидкость в литровую банку, а лук переложить в пол-литровую. Вначале съесть 1 столовую ложку лука, а затем 1 столовую ложку сиропа. И так — 4-6 раз в день. Хранить сироп в холодильнике. Но перед употреблением подогревать. Этот сироп лечит кашель и разжижает мокроту.

Зубарева Валентина Валентиновна.

г. Йошкар-Ола
(Адрес в редакции).

ПРО ЧЕСНОК И КАРТОФЕЛЬ

Хочу посоветовать рецепт лечения ангины. Порежьте 1 головку чеснока, положи-

те в кастрюлю, налейте туда 1 литр воды, а как только вода станет закипать, всыпьте 1 чайную ложку пищевой соды и делайте ингаляцию — дышите над кастрюлькой 3 раза в день. Обычно через пару дней ангина отступает.

Если вас замучил кашель, сварите 2 картошки с кожурой, слейте воду, картошку помните, добавьте 1 столовую ложку сухой горчицы и 1 столовую ложку растительного масла. Все хорошенько размешайте и делайте из этой массы лепешку. Затем заверните ее в марлю и приложите на грудь. Сверху укройте целлофаном, ложитесь в постель под теплое одеяло. Сделайте две таких процедуры на ночь два раза подряд — и кашель пройдет, легкие очистятся.

Эти рецепты проверены на собственном опыте.
Адрес: Катарановой Нине Сергеевне, 393230 Тамбовская обл., Бондарский р-н, с. Бондари, ул. Нижняя, д. 23.

МНЕ ПОМОГАЮТ КОЗЬЕ МОЛОКО, МЕД И ЧАЙНЫЙ ГРИБ

Я участник ликвидации аварии в Чернобыле. Получил некоторую дозу радиации. Резко ухудшились анализы крови. Появились опухоли, которые пришлось удалить.

Прочитал о секрете долголетия одной женщины, которая всю жизнь пила козье молоко и ела мед. Завел козу и пасеку, естественно, бросил курить, воздерживаюсь от употребления алкоголя. Чувствую себя превосходно, настроение отличное, занимаюсь хозяйством. Пью настой трав вместо чая ежедневно. В него в оди-

наковых пропорциях входят: мята, зверобой, листья черной смородины, малины, земляники. Можно добавлять липовый цвет и душицу. Всего по щепотке, и вкусно, и полезно. Этот чай выливаю и в банку с чайным грибом.

Адрес: Кривоногову Владимиру Анатольевичу, 606121 Нижегородская обл., г. Ворема, ул. Огородная, д. 7.

ЛУКОВИЦА ПРОТИВ ГРИБКА

Я плаваю в бассейне и, очевидно, подхватила грибок. Избавилась от него по совету доктора медицинских наук А. Туровой. Вот ее рецепт.

Для лечения нужны крупные, фиолетовые или медно-красные луковицы. На сутки помещаю их во влажную среду — заворачиваю в мокрую тряпку и кладу в полиэтиленовый мешок. Тем самым создаю условия для прорастания луковиц. Перед лечением необходимо продезинфицировать обувь, обработав ее формалином. Мою обувь стиральным порошком, высушиваю, лучше не на солнце, а на батарее или даже в духовке.

Вымоченную луковицу натираю на пластмассовой терке. Кашица наносится прямо на пораженные места на 10-15 минут. Если есть краснота, боль, воспаление — в виде мази на вазелине 1:1. На курс нужно 10-15 аппликаций.

Есть и другие методы лечения свежей кашицей лука. Например, около 300 г кашицы закладывают на дно полиэтиленового мешка. Его надевают на ноги, края завязывают, а сесть надо так, чтобы ноги были на весу, то есть, чтобы они не касались луковой кашицы. Получается так называемая «паро-воздушная камера».

Курс лечения состоит из 5 сеансов. При необходимости можно повторить для

профилактики появления новой вспышки.

Адрес: Лепиной Тамаре Петровне, 196158 г. Санкт-Петербург, ул. Ленсовета, д. 62, к. 2, кв. 92.

К БОЛЬНОМУ ГОРЛУ ПРИЛОЖИТЕ КАРТОШКУ

Поделюсь простым и доступным рецептом: как я лечу воспаленное горло. На мелкой терке тру картофель, отжимаю сок. Затем наматываю ватку на карандаш (пинцет, палочку) и смазываю ее в выжатом соке. Потом с ее помощью смазываю все горло: миндалины, заднюю стенку. На ночь кладу за щеки тонкий слой картофеля. Утром першение прекратится.

Таким образом смазываю горло 3-4 дня. За это время все приходит в норму.

Адрес: Покусоевой Раисе Максимовне, 680015 г. Хабаровск, ул. Халтурина, д. 6, кв. 120.

ЗВЕРБОЙНАЯ СИЛА

Как-то я гладила белье, а рядом в уголке играла моя трехлетняя внучка. Стоило мне на минуту отвернуться, как раздался дикий рев — это малышка решила пальцем провести по блестящей поверхности утюга. Схватила я из холодильника баночку со зверобойным маслом, мажу ей палец и все уговариваю: «Сейчас не будет больно. Подуй на пальчик, помаши им, все пройдет». Вытирая слезы, отправилась внучка в свой уголок. Через некоторое время вижу, как она берет игрушки обожженной рукой. Позвала ее, прошу показать больной пальчик, а она вытянула ручки, растопырила пальцы и отвечает: — «Нет у него». «А где же он?» — «Не знаю». Вот так быст-

ро и сильно действует зверобойное масло, снимая боль.

Зверобойное масло хорошо заживляет порезы, мелкие ранки, ссадины и опрелые места у грудных детей.

Способ приготовления такой. Наполняю банку листьями и цветами зверобоя (грубые стебли выбрасываю), немного уплотняя эту массу. Потом заливаю растительным маслом, сколько поместится. Горлышко банки завязываю марлей, чтобы поступал воздух, и ставлю на месяц (не беда, если и дольше) в темное место при комнатной температуре. Затем сливаю в нужную посуду и храню в холодильнике. Вот и все.

Антонина Васильевна Черникова.

Белгород.

ВПРЕДЬ ДЕРЖИ ЛОПАТУ ПРАВИЛЬНО!

Я частенько слышу от наших садоводов, что они хотят продать свой участок. Спрашиваю, почему? Говорят, сил нет и здоровья — поясница болит. Расставаться с садом тяжело, попробуйте технологию возделывания почвы и переноску грузов рационализировать, то есть подогнать под свое здоровье. Возможно, мой совет поможет кому-то в следующем огородном сезоне.

Если у вас проблемы с позвоночником, то копать следует таким образом: углубив лопату сантиметров на 20, нажмите на черенок, чтобы лопата с комом земли поднялась. И в это время поверните черенок — лопата освободится от тяжелой массы земли, она соскользнет. А вам не придется поднимать запретный груз. Ведь врачи ограничивают «позвоночников», не позволяя носить более 3 кг.

А еще маленькое добавление к чудо-киселю из ов-

сянки и другим блюдам. Это соевая мука, содержащая лецитин, способствующий перевариванию пищи в тонком кишечнике. Благодаря употреблению сои, как я вычитал у Поля Брэгга, китайцы доживают до 100 лет. В моей семье мы добавляем столовую ложку соевой муки и в первые, и во вторые блюда. Если раньше у меня болел желудок, приходилось ездить в санатории и пить минеральную воду, то теперь все это позади, желудок в норме.

Я, конечно, Америку не открыл своими рекомендациями, но кому-нибудь они, надеюсь, пригодятся.

Адрес: Удалову Виктору Петровичу, 610033 г. Киров обл., ул. Ломонова, 20 — 9.

ПРО РЕДЬКУ С МЕДОМ И ЗУБНУЮ ПАСТУ «ПОМОРИН»

Я фельдшер. Мне 57. Работала в педиатрии, в наркологии, была инструктором по лечебной физкультуре и массажу. Хочу поделиться с читателями некоторыми своими наблюдениями.

Чтобы не простужаться, достаточно начиная с осени принимать по утрам после завтрака аскорбиновую кислоту: детям — по 1 драже, взрослым — по 2. Принимать постоянно в течение всей зимы до появления зелени.

Если чувствуете, что скоро на глазу появится ячмень, заварите крепкий чай и делайте примочки теплым тампоном по 30 минут 3 раза в день.

Прыщики на лице, назревающий фурункул, простуду на губах смажьте зубной пастой «Поморин».

Если устали глаза, поводите по ним серебряной ложкой, растирайте мочки ушей. Полежите в темноте, положив на глаза кусочки пищевой фольги на 15-20 минут.

Если появился кашель, вечером возьмите большую луковицу, мелко ее нарежьте, засыпьте двумя столовыми ложками сахара, а в течение следующего дня съешьте эту кашку. Или помойте черную редьку, срежьте верхушку, сделайте углубление и заполните его медом, закройте срезанной «крышкой» и положите редьку в стакан воды (чтобы хвостик был в воде). Поставьте в теплое место на несколько часов. Принимайте по 1 столовой ложке через час. Когда весь мед съедите, можно в эту же редьку заложить новую порцию. Кстати, рецепт с успехом применяется для растворения камней в почках. В этом случае надо попить лекарство 2 недели.

Если по утрам мучает кашель, поможет отвар чеснока в сахарном сиропе (в стакан горячего сиропа положить 1-2 зубчика чеснока), в который можно добавить немного крахмала. Принимать по 1 столовой ложке утром натощак сразу после сна. Если кашель мешает уснуть, размешайте 2 капли йода в стакане горячей воды (если у вас нет проблем со щитовидкой, разумеется).

И последнее. С 1954 по 1960 год я жила на Украине. У меня была подруга Зина Колос. Потом родители увезли меня в Сибирь, и я потеряла Зиночку. Зина, если ты прочтешь эти строки, вспомни город Ватутин, как нам было далеко идти домой из школы, а жили мы в поселке Шахтинский.

Адрес: Зубрицкой Тамаре Григорьевне, 630124 Новосибирск, ул. Толбухина, д. 41/1, кв. 164.

ЭНДОМЕТРИОЗ? ПОПРОБУЙТЕ ГЛИНУ

Не раз встречала в вестнике просьбы помочь в лечении эндометриоза. Слышала, что болезнь не лечится, но смею утверждать, что это не всегда так. Эндометриоз можно по-

пробовать вылечить глиной. Если есть выбор, то лучше подойдет серая или голубая. Глина должна быть без примеси земли и песка, причем, чем глубже глина залегает, тем она целебнее.

В пластмассовый тазик или ведро положить глину (раскрошить комки), залить теплой водой так, чтобы вода только ее закрыла. Если глина сухая (порошок), то воду наливать понемногу, перемешивая рукой или деревянной ложкой. Оставить размокать на ночь. Утром слить образовавшуюся поверх глины жидкость и месить, при необходимости доливая воду, пока глина не станет однородной эластичной массой, без крупинки и комков, по густоте напоминающей сметану.

Затем взять 700-граммовую стеклянную банку, наполнить ее глиной доверху и поставить на водяную баню. Как только вода в кастрюле закипит, выключить и подержать еще минуты 3-4. Сильно нагревать и тем более кипятить глину нельзя. Вынуть банку и выложить содержимое на клеенку, желательнее на коричневую детскую, но можно и на целлофан. Придать ей форму лепешки толщиной не менее 2 см. Если глина сильно нагрелась, подождите, пока немножко остынет, и прикладывайте на низ живота от пупка до лобка. Накройте чем-нибудь теплым и ложитесь под одеяло на 2 часа. Не меньше, потому что все эти 2 часа глина вытягивает болезнь, но и не дольше, так как потом она начинает отдавать обратно то, что вытянула. Через 2 часа глину выбросить, живот обмыть. На следующий день — новая порция глины. И так до выздоровления.

Кому-то хватит 5-6 процедур, кому-то понадобится больше, нужно только

набраться терпения и верить.

А теперь хочу попросить совета и помощи для себя. Мне 55 лет, страдаю бронхиальной астмой с эмфиземой, смешанного типа. Сильная аллергия на цветение и домашнюю пыль, частые приступы удушья. 12 лет на лекарствах. Уже 2 года в легких гной. Полгода пила исландский мох, есть некоторые улучшения; давно стоит на стойка золотого уса, но пить боюсь, так как в рецепте написано, что может быть ухудшение. А куда еще хуже, когда «Скорую» почти через день приходится вызывать. Может быть, кто-нибудь излечился от этих напастей? Пожалуйста, напишите.

Адрес: Нефедовой Лидии Павловны, 424005 Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. К. Либкнехта, д. 74, кв. 41.

ГОРЧИЦА И СОЛЬ ОТ РЕВМАТИЗМА

У моей мамы был тяжелейший ревматизм: болели руки и ноги. Мамы уже нет, а тетради с записями рецептов остались. Надеюсь, они кому-нибудь помогут.

Смешать 200 г соли и 100 г сухой горчицы, добавить к ним столько керосина, чтобы получилась смесь вроде сметаны (керосин должен быть хорошей очистки). Втирать на ночь досуха. Это же средство лучше всякого глицерина и кремов помогает смягчению кожи рук.

Средство от застарелого ревматизма: налить в чашку 50 мл 40%-ного спирта, растворить в нем 50 г камфары и 50 г горчицы. Взболтать и добавить 100 г сырого яичного белка. Хорошо размешать, чтобы получилась мазь. Втирать один раз в день (желательно перед сном) досуха. Затем тряпкой, отжатой в

теплой воде, обтереть больные места.

Адрес: Булатовой Эльвиры Анатольевны, 623600 Свердловская обл., г. Талица, ул. Зеленая, д. 2.

НЕ ВСПОМИНАЮ О РИНИТЕ

Хочу ответить Рудольфу Дмитриевичу Взорovu на вопрос о вазомоторном рините.

Я сама избавилась от ринита, и уже три года просто благодать — постоянно сухой, немокнувший нос. Как избавилась?

Провела цикл полной очистки кишечника. Известные методы: 1-я неделя — клизма каждый день, 2-я через день и т.д. И еще пила тройчатку Иванченко. При этом совсем отказалась от пирожков, которые пеку каждую субботу. А если вдруг почувствую, что может начаться насморк, спасаюсь двумя горошинами острого горького перца, предварительно разжевав их. Не надо ничем их запивать. Носоглотка вмиг разогревается.

Маленький совет женщинам. Дряблая кожа на шее выдает наш возраст. На ночь смазывайте ее растительным маслом, утром морщин не будет.

Адрес: Баранчиковой Надежде Александровны, 424038 Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Петрова, д. 6, кв. 6.

«ЗОЖ»: Мы опубликовали рецепт тройчатки в «ЗОЖ» (№ 8 (140) за 1999 год), но с того времени у нас прибавилось почти 2 миллиона подписчиков. Поэтому для наших новых читателей мы повторим его еще раз.

Валерием Андреевичем Иванченко было разработано два варианта русской тройчатки — № 1 и № 2.

В тройчатку № 1 входят: пижма обыкновенная (цветочная корзинка), трава полыни горькой и порошок гвоздики. Все эти компоненты оказывают сокогонное, глистогонное, антимикробное, антисептическое и жаропонижающее действие. Разовая доза порошка из цветов пижмы — 1 г; суточная — до 3 г. Для полыни горькой — соответственно 200-300 мг на прием и до 1 г в сутки, для свежего порошка гвоздики — 0,5 г и 1,5 г.

Лучше принимать все три компонента сразу, залив их в капсулы для лекарств. Они иногда продаются в аптеках. В противном случае можно купить самое дешевое лекарство в капсулах и самостоятельно заменить их содержимое. В крайнем случае, можно принять порошки и без капсул, запивая водой.

Внимание: при язвенной болезни желудка и эрозивных гастритах принимать тройчатку № 1 не рекомендуется. Осторожно использовать при гипертонии, контролируя артериальное давление крови, — гвоздика его повышает.

Как принимать тройчатку? В первый день по 1 капсуле (разовая доза) за полчаса до еды. Во второй день — по капсуле перед завтраком и перед обедом. На третий день и всю последующую неделю при-

нимать по капсуле (порции) тройчатки три раза в день: перед завтраком, перед обедом и перед ужином. Затем желательнее принимать тройчатку (дневную дозу) раз в неделю в течение нескольких месяцев, иногда до года.

Учитывая, что не все могут длительно использовать тройчатку № 1, разработан ее заменитель — русская тройчатка № 2.

Действие ее несколько слабее, но как профилактическое и поддерживающее средство она вполне подходит. Состав тройчатки следующий: порошок тмина обыкновенного (разовая доза — 0,5 г, суточная — 1,5 г), порошок цветов календулы лекарственной (1 г на прием, до 3 г в сутки), порошок корней и корневищ аира обыкновенного (0,5 г на прием, до 1,5 г в сутки). Эти травы почти не токсичны, их можно применять даже без капсул за полчаса до еды, наращивая по той же схеме, что и первую тройчатку. Лечебная доза (1,5+1+1,5 г), спустя две недели ежедневного приема она сменяется на такую же профилактическую раз в неделю. Перед и во время обильных месячных тройчатку № 1 лучше сменить на № 2, так как полынь и пижма обладают месячогонным действием. Однако полностью заменить ее она не может.

ЕЩЕ РАЗ О КОТАХ...

«У нас дома пять разных медицинских аппаратов, каждый покупала по рекламе для лечения простатита у мужа, но все без толку. Боюсь, что и ЭСРВ-01 — кот в мешке!» А. Мишина, г. Омск.

Все Ваши аппараты предназначены для усиления кровотока на несколько процентов (сделать «пожиже кровь», расширить сосуды и т.д.), но этого мало, чтобы ликвидировать застой крови в простате. Электростимулятор ЭСРВ-01, устраняя нарушения в нервной регуляции, восстанавливает способность капилляров работать как кровяные насосы. ЭСРВ-01 вылечивает, т.к. кровоток усиливается в несколько раз! Будет ликвидирован застой, не будут голодать клетки... Чтобы не покупать «котов», заказывайте сначала описание аппарата и изучайте его.

Цена ЭСРВ-01 в 2003 г. — 880 руб.

Адрес: 124460 Москва, а/я 55, Кирлена, вз.
Тел.: (095) 534-00-59, 535-08-17, 535-93-93.

Сертификат, гарантия. Лицензия № 64/2002-0663-0676.

Мне 22 года. 10 лет бо-
лею миопатией (прогрес-
сирующая мышечная дис-
трофия). Откликнитесь, кто
знает методы лечения.

Адрес: Варянице Е.О.,
346780 г. Азов, Ростов-
ская обл., ул. Ставро-
польская, д.27 «А», кв. 41.

У меня остеопороз кост-
тей. Сильно болит позво-
ночник. Физиолечение и
обезболивающие не помо-
гают. Подскажите, как
справиться с недугом.

Адрес: Матвеевой
Р.Ф., 624205 Свердлов-
ская обл., г. Лесной, ул.
Ленина, д. 67, кв. 100.

Шесть лет моя дочь (кор-
морящая мама, 22 года) боль-
на кистой зубов, которая
переходит на нижнюю че-
люсть. Делает ежегодные
операции, вынуждена при-
нимать сильные антибио-
тики. Отзовитесь, кто зна-
ет, как вылечить кисту зу-
бов народными методами.

Адрес: Якуниной Т.Н.,
303807 Орловская обл.,
г. Ливны, ул. Курская, д.
116.

Сыну 22 года, уже 6 лет
у него — демодекоз (кож-
ный клещ). За ухом увели-
чился лимфоузел, на голо-
ве и лице появились гной-
ники. Прошу откликнуться
добрых людей, которым
удалось избавиться от де-
модекоза.

Адрес: Братухиной
Ольге, 426023 Р. Удмур-
тия, г. Ижевск, ул. М.
Джалиля, д. 45.

Мне 67 лет. Два года на-
зад поставили диагноз:
парез левой половины гор-
тани, говорю шепотом. 40
лет назад удалили минда-
лины. Может быть, кто-то
подскажет способы лече-
ния?

Адрес: Любковой Ев-
докии Ефимовне,
622005 Свердловская
обл., г. Н-Тагил, ул.
Гвардейская, д. 47, кв.
23.

Я онкобольная (рак шей-
ки матки), в результате хи-

миолучевой терапии зара-
ботала лучевой цистит.
Прошу откликнуться тех,
кому пришлось столкнуть-
ся с такой бедой.

Адрес: Кушняк Н.В.,
347614 Ростовская обл.,
Сальский р-н, с. Бере-
зовка, ул. Ленина, д. 89.

У меня постоянные синя-
ки под глазами. Подскажи-
те какое-нибудь средство,
чтобы от них избавиться.

Адрес: Наталье Соло-
дун, e-mail: natasha_
solodun@mail.ru.

Матери 75 лет. У нее
редкий диагноз: геморра-
гический васкулит. Отзови-
тесь, кто знает любые спо-
собы лечения.

Адрес: Лобынцевой
Г.Г., 309183 Белгород-
ская обл., г. Губкин, ул.
Воинов-интернациона-
листов, д. 3, кв. 132.

Подскажите рецепт ле-
чения лимфоузлов. Забо-
лел мальчик 4 лет.

Адрес: Наталье Анд-
реевне, e-mail:
san@baz.ru.

С марта 2003 года мое-
му сыну (25 лет) поставлен
диагноз: иридоциклит пра-
вого глаза. За полгода
произошло 3 рецидива.
Появилась катаракта пра-
вого глаза и отслоение
сетчатки обоих глаз. С
рождения был заражен зо-
лотистым стафилококком.
В семье никогда не стра-
дали глазными болезнями.
Есть ли народные средст-
ва лечения?

Адрес: Осокиной Ма-
рии Александровне,
660028 г. Красноярск,
ул. Партизанская, д. 70
«А», кв. 53, e-mail:
rlc_siberia@kspu.ru.

У дочери (вот-вот будет 3
года) появились аскариды
(маленькие белые червяч-
ки). Ребенок просыпается
ночами, плачет. Что мы
только не пробовали: и
таблетки пили, и биологи-
чески активные добавки, в
которых есть черный грец-
кий орех, но хороших ре-

зультатов не принесло.
Помогите избавиться от
этого недуга.

Адрес: Юшковым,
625029 г. Тюмень, ул.
Игримская, д. 36, кв. 35,
e-mail: trest3@mail.ru.

У подруги заболела
дочь. Диагноз: ревматоид-
ный артрит. Прошу сооб-
щить, как можно излечить
или приостановить это за-
болевание.

Адрес: e-mail: V.
Vdovtchenko@promselstr.
gazprom.ru.

Сестре 58 лет, диагноз:
мозжечковая киста, моз-
жечковая недостаточ-
ность. Болеет 3 года, все
время по больницам. Таб-
летки и уколы уже не по-
могают. Сильные голов-
ные боли, немеют ноги.
Помогите!

Адрес: Крайновой Ва-
лентине Сергеевне,
357914 Ставропольский
край, Степановский р-н,
с. Степное, ул. Садовая,
д. 121.

Прошу откликнуться тех,
кто излечился от колита.

Адрес: Андрияновой
Елене Васильевне,
125363 г. Москва, ул.
Штурвальная, д. 3, кор.
2, кв. 211.

Мне 32 года. Диагноз:
синовиальная саркома.
Нога распухла, метастазы,
I гр. инвалидности. Поде-
литесь опытом лечения.

Адрес: Кердинской
Фатиме Тельмановне,
352825 Краснодарский
край, Туапсинский р-н,
с. Шаумян, ул. Шаакяна,
д. 8, кв. 3.

Мне 45 лет. Уже год му-
чаюсь опущением кишеч-
ника, мускулатура кишеч-
ника ослабла и постепен-
но атрофируется. Подска-

жите, как лечить эту бо-
лезнь?

Адрес: Листковой
В.Н., 412860 Саратов-
ская обл., рп. Лысье Го-
ры, ул. Садовая, д. 7
«А».

15 лет болею невралги-
ей тройничного нерва. От-
зовитесь, кто знает спосо-
бы лечения.

Адрес: Новиковой К.А.,
601427 Владимирская
обл., Вязниковский р-н,
пос. Стеланцево, ул.
Совхозная, д. 5, кв. 9.

Мне 68 лет. Страдаю
воспалением мочевого пу-
зыря. Подскажите, как
можно вылечиться народ-
ными средствами.

Адрес: Синцовой Раи-
се Анатольевне, 455049
Челябинская обл., г.
Магнитогорск, ул. До-
менщиков, д. 1, кв. 26.

Внуку 14 лет. Перенес 2
операции по удалению
опухоли под коленом пра-
вой ноги. Не прошло и ме-
сяца, как опухоль появи-
лась снова. Первый диаг-
ноз — лимфангиома, по-
вторный — гигрома. Как
спасти внука?

Адрес: Чуватовой Ека-
терине Георгиевне,
426068 г. Ижевск, ул.
Автозаводская, д. 34,
кв. 123.

Сыну 11 лет. 2,5 года на-
зад перенес операцию по
поводу остеомиелита. По-
сле приема лекарств на
больной ноге возник тром-
бофлебит (от паха до ко-
лена нога синяя). Подска-
жите народные средства
лечения.

Адрес: Михалиной
О.Н., 353982 г. Ново-
российск, Краснодарс-
кий край, станица Нату-
хаевская, ул. Остро-
вского, д. 10.

«ЗОЖ»: Дорогие читатели! На адрес вестника
приходят письма и по электронной почте. Но, к
сожалению, многие указывают только свой элек-
тронный адрес и совершенно забывают о почто-
вом. Помните, что не все зожевцы, желающие вам
помочь, имеют доступ в Интернет. Просим впредь
указывать адрес и для обычных писем.

БАЛЛАДА О РАНЕНОМ ЖУРАВЛЕ

Мне 77 лет. По профессии — музыкальный работник. Пишу стихи.

Раз весеннею порой
возвращались в край родной журавли.
А по суше и водой —
браконьерскою тропой
шли враги...

Шли враги средь бела дня,
затаив дыханье.

Увидали журавля
в каком-то ожидании.
Но чуть дрогнула рука
у мерзавца.

И поникла голова
у красавца.

Подобрали журавля,
слыша слабый стон.
Стало жалко журавля,
но не умер он;
стал забавой у детей,
как игрушка.

Он тоскует о своей
дорогой подруге.

Приручили журавля, приручили.

И по улице гулять приручили.

Научили брать из рук
крошки хлеба.

Отлучили от подруг
и от неба...

А весною в простор тополиный
Улетает только стон журавлиный.

Адрес: Трошкину В.В., 630054 г.
Новосибирск, 2-й пер. Станиславс-
кого, д. 7, кв. 10.

МУЖСКАЯ ПОЭЗИЯ

СПЕШИМ

Спешим,
Всегда-то мы в цейтноте:
На даче, дома, на работе
Проблемы все спешим

решить -

Не успеваем только жить!

А где-то ведь цветут фиалки,
Грибы растут, летают галки,
И рыба плавает в реке,
И лес синее вдалеке.

И люди где-то отдыхают:
Гуляют, пьют, в футбол играют,
На яхтах ходят, на доске,
А не горбчатся в тоске!

Так, может, плюнуть на дела -
Их всех не сделать никогда:

Расправить грудь, вздохнуть
свободно,

Махнуть рукою всенародно,
Да и начать по новой жить,
Не суетиться, не спешить,
Смотреть открытыми глазами
На мир, что прямо перед нами
Так удивительно хорош.

Адрес: Лудкову Николаю,
445054 Самарская обл., г.Толь-
ятти, ул. Мира, д. 111, кв. 307.

ОТЧИЙ ДОМ

Тропка на солнце блестит

перламутром,

Тенькает где-то синица в тиши...

Светлое, мудрое зимнее утро,

Ты ль не бальзам для сибирской
души?

Вьются над крышей из дыма

колечки

И, распадаясь, уносятся ввысь...

Мама колдует над тестом у печки,

К Новому году готовя сюрприз.

И, как всегда в это время, боится,

Что не успеет все сделать опять...

Отчий домишко — Отчизны

частица,

Шапку позволь пред тобою

мне снять!

Здравствуй, дружище, — маяк мой

и совесть.

Сколько ты нянчился, милый,

со мной!

Как за себя, за тебя беспокоюсь,

Отчий домишко под старой сосной.

Адрес: Юровскому Владимиру
Витальевичу, 664007 Иркутская
обл., г.Иркутск, ул. Декабрьских
событий, д. 90, кв. 99.

ЖЕНСКАЯ ПРОЗА

«ДЖЕК, Я ТЕБЯ ПОДОЖДУ»

Помните, у Булгакова,
как Бегемот прыгнул на
подножку трамвая, и кон-
дуктор зашипел:

— Котам не положено!

Четвероногих пассажи-
ров, любящих прокатить-
ся на пятом номере трам-
вая без билета, я видела
раньше, чем напечатали
«Мастера и Маргариту».
Но были это не мистичес-
кие коты, а... собаки.
Чаще всего обыкновен-
ные дворняжки, но круп-
ные. С ошейника у них
свисала бляха, дающая
право на бесплатный про-
езд, и на ней было выби-
то: «Институт Филатова».
Туда приезжали на лече-
ние слабо видящие или
совсем незрячие фронто-
вики.

Всех желающих инсти-
тут-госпиталь принять не
мог. Лечить — лечили, но
больным приходилось

жить далеко, на квартирах,
добираться на лечение са-
мостоятельно. Тут-то и при-
ходили на помощь собаки-
поводыри, «сотрудники» ин-
ститута.

За каждой собакой-пово-
дырем числилось два-три
пациента, которых надо было
доставить на лечение, затем
проводить до квартиры. Обу-
чением собак занимались
инструкторы-кинологи.

Работы у собак было мно-
го: одного приведи, друго-
го отведи — и так целый
день. И на подножку пято-
го трамвая они вскакивали
на ходу, зная, что их ждут.
Как они узнавали пятый
трамвай среди других? Не
знаю. Но на остановках не
стояли: догоняли вагон,
впрыгивали на подножку.
Высунув язык, сидели на
задней площадке. По ваго-
ну, если были без пациен-
та, не бродили.

Незрячие инвалиды быс-
тро привыкали к своим по-
водырям, привязывались,
отпрашивали их у инструкторов на воскресенье, гуля-
ли с ними в парке над мо-
рем.

Как-то на Привозе бол-
тали, что приехал на гас-
троли в Одесский театр
оперы и балета любимый
всеми Иван Козловский.
Для пациентов Института
Филатова, любителей
оперного пения, выделили
на спектакль «Евгений
Онегин» весь партер. Па-
циенты пришли с поводы-
рями. Их пропустили. Со-
баки смирно сидели в про-
ходе до тех пор, пока не
грянул роковой выстрел
Онегина. Последовала па-
уза, но ее воем перекры-
ли собаки.

Закончив лечение, мно-
гие хотели увести собаку с
собой, но... На следующий

год (многие лечились по
несколько лет) фронтови-
ки возвращались, соску-
чившись и по четвероно-
гим «медбратьям».

Бывало, что «брат» пер-
вым узнавал вернувшегося,
услышав собачий лай,
человек старался пере-
кричать привокзальный
шум: «Джек! Я тебя по-
дожду!».

«Собачья забота» незря-
чим людям была особен-
но удобна, понятна, нео-
бременительна и трога-
тельна.

И то, что пес и человек
обнимались на задней
площадке трамвая, в
Одессе никого не могло
удивить.

Адрес: Володиной
Нике Викторовне,
127287 Москва, Пет-
ровско-Разумовский
пр., д. 25, к. 1, кв. 17.

ОНИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МНЕ ПОМОГЛИ

По роду службы мужа приходилось ездить по всему Советскому Союзу. Пока мы мотались, приобрела я много всяких болезней; особенно беспокоили меня аритмия, спазмы сосудов, головная боль, в общем, сердечно-сосудистые заболевания. А еще у меня был пониженный обмен веществ и из-за этого органы пищеварения барахлили. Услышала по радио про препараты «Нестарит» и решила приобрести. Примерно через неделю после того, как я начала их принимать, у меня прекратилась аритмия, через некоторое время прошли головные боли, сердце не стало беспокоить, улучшилось пищеварение, ну и наладился обмен веществ, все органы начали работать хорошо. Прошло уже более четырех месяцев с тех пор, как я закончила курс, а состояние мое по-прежнему хорошее. Я думаю, что через какое-то время я опять начну принимать эти чудесные препараты. Я им верю: во-первых, они действительно мне помогли, и, во-вторых, они разработаны нашими учеными и производятся у нас из натураль-

ных морских продуктов. Я думаю, что у этих препаратов большое будущее.
Иванченко Светлана Петровна, 55 лет.

Я несколько раз слышала по радио о препаратах «Нестарит», и мне подсказала интуиция, что это мне поможет. Мое состояние здоровья было не слишком хорошим: перенесла инсульт, инфаркт; у меня атеросклероз, ИБС и другие сосудистые заболевания. Уже через две недели приема препаратов «Нестарит» у меня произошли значительные изменения. Например, сильно понизилось артериальное давление – со 170 на 90 до 140 на 80. Исчезли судороги в пальцах ног, теплее стали пальцы рук и ног. Стала меньше реагировать на магнитные бури. Прекратилась аритмия, в сердце исчезли боли. Теперь я могу выполнять работу по дому и на даче без коллик в сердце. Да и общее самочувствие намного улучшилось. Спасибо «Нестариту»!

Пекарева Анастасия Юрьевна, 58 лет.

Сестра сделала мне подарок ко дню рождения – препараты «Нестарит». Решила помочь мне, потому что меня мучили жуткие головные боли, проблемы с поджелудочной железой, еще сломала руку – все навалилось как-то сразу. Я прочла внимательно все инструкции, вникла и думаю: ну, надо попробовать, сколько же можно глотать химию, уже весь организм вышел из строя, – и стала принимать эти препараты. Сейчас состояние крови нормализовалось, холестерин нормальный; поджелудочная почти не болит, я похудела за год на 20 кг, сейчас у меня нормальный вес. Голова почти не болит – я не падаю (раньше постоянно падала, так у меня голова болела и кружилась). Большое спасибо ученым, которые придумали эти препараты, потому что они помогают подняться на ноги, поверить в себя, поправить свое здоровье. Это по-настоящему великое чудо!

Яковлева Людмила Ивановна, 45 лет.

Каждый день на наш адрес приходят десятки подобных писем, подтверждающих результаты клинических исследований препаратов линии НЕСТАРИТ®. Эти письма неоспоримо доказывают, что НЕСТАРИТ® – это надежная помощь в борьбе с различными проявлениями старения человеческого организма. Каждый из 12 препаратов линии НЕСТАРИТ® – это индивидуальный метод продления здоровой, активной жизни!

Для подбора и заказа индивидуального курса препаратов линии НЕСТАРИТ® обращайтесь по телефонам:

- в Москве: (095) 783-23-23 (бесплатная доставка по Москве),
- из регионов России: 8-800-200-9-200 (бесплатный звонок), а также требуйте НЕСТАРИТ® в аптеках своего города.

«АТЕРОКЛЕФИТ» – генеральная чистка сосудов от ржавчины жизни

БАД Рег.Уд. №004974.Р.643.12.2002

«Человек я пожилой, с «букетом» болячек. Поэтому и выбрала для себя препараты Алтайской фирмы «Эвалар». Они натуральные, из наших трав, не «химия», которая одно лечит, а другое калечит. Обрадовалась, когда в аптеке купила капли для профилактики атеросклероза – «Атероклефит». Решила почистить сосуды и подкрепить сердечко. Довольна, что не ошиблась: выпила всего 1,5 флакона и уже почувствовала себя значительно лучше. Перестали неметь руки по ночам, не давит сердце, стала подниматься на 5-й этаж без одышки. Вот так и получается: «Атероклефит» помогает сердцу работать, а мне – жить!»

Д.Ю. Дубцова, Тюменская область.

В российских аптеках появился «АТЕРОКЛЕФИТ» – новый препарат от Алтайской фармацевтической компании «Эвалар».

Атеросклероз не зря называют «ржавчиной жизни». Изуродованные холестериновыми бляшками сосуды тормозят кровоток, как заржавевшие водопроводные трубы. Чтобы предотвратить такую катастрофу, надо постоянно держать холестерин «в узде» – соблюдать диету и регулярно чистить сосуды, лучше используя безопасное и эффективное растительное средство.

«АТЕРОКЛЕФИТ» – растительные капли для профилактики атеросклероза – справятся с этой задачей. Лучшего «чистильщика сосудов» при нарушении жирового обмена природа не придума-

ла. Капли «АТЕРОКЛЕФИТ» почистят сосудистые стенки от атеросклеротических отложений и мелких тромбов, да еще и укрепят коронарные артерии, подкормят сердечную мышцу. Что даст первый профилактический курс? К сердцу и мозгу, испытывающим ишемию (попросту голодание), кровь начнет поступать уже по чистым сосудам. Снизится уровень холестерина в крови, а значит, уйдут, и надолго, сердечные боли, одышка, головокружения и шум в ушах. Кап-

ля за каплей «АТЕРОКЛЕФИТ» восстановит бесперебойную работу сердечно-сосудистой системы.

Генеральные чистки сосудов «АТЕРОКЛЕФИТОМ» необходимо проводить регулярно всем, имеющим склонность к сердечно-сосудистым заболеваниям. Народная мудрость не гонится за быстрым результатом. Зато он гораздо надежнее, чем обман сердца немедленным и быстропроходящим действием «таблетки под язык».

Спрашивайте «АТЕРОКЛЕФИТ» в аптеках!

Москва: 105-07-25, 267-96-00, 786-34-00, 105-51-40, 961-96-10; Санкт-Петербург: 274-88-91, 277-43-42, 310-13-46; Абакан: 6-77-37; Архангельск: 212-452; Ачинск: 2-25-03; Барнаул: 354-444; Владивосток: 321-392, 231-490; Волгоград: 361-409; Екатеринбург: 755-089, 578-582; Иваново: 327-726; Ижевск: 762-788; Иркутск: 422-386, 427-530; Кемерово: 537-466; Краснодар: 522-163, 557-804; Красноярск: 277-709, 645-657; Курган: 433-581; Липецк: 435-832; Н.Новгород: 776-887; Новокузнецк: 787-424; Новосибирск: 268-370, 101-595; Омск: 268-996, 531-798; Оренбург: 053; Прокопьевск: 3-20-40; Ростов-на-Дону: 619-168, 405-266; Самара: 423-328, 705-404, 527-609; Саратов: 240-825; Сургут: 353-745; Тольятти: 508-850, 376-422; Тула: 305-655, 305-052, 308-137; Тюмень: 363-753, 456-268; Улан-Удэ: 264-505; Ульяновск: 442-995; Уфа: 240-566, 242-210, 600-393; Челябинск: 341-817, 372-841; Чебоксары: 569-576; Ярославль: 328-349; Южно-Сахалинск: 424-687.

Почтовая рассылка завода-изготовителя для жителей России: Цена 1 флакона (50 мл) – 81 руб., при заказе 3 флаконов – 58 руб. за 1 фл. Цена 1 флакона (100 мл) – 132 руб., при заказе 3 флаконов – 109 руб. за 1 фл. Заявки по адресу: 659332 Алтайский край, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 39-00-50. www.evallar.ru

«ЭВАЛАР» – ЗДОРОВЬЯ ДАР!

Дорогие читатели! ООО «Дар» предлагает вашему вниманию уникальную книгу и видеофильм А.А.Левшинова. Левшинов Андрей Алексеевич – писатель, психолог, тренер успеха, создатель комплексной системы успеха на основе традиционных систем оздоровления. Книга высылается с автографом автора.

«Энциклопедия «Системы оздоровления Земли Русской». Эта книга описывает системы оздоровления, которые появились на Земле Русской или превратились в оригинальную оздоровительную систему именно благодаря специфике русского менталитета, влияния традиций, языка, верований и обычаев русского народа. 432 с., переплет. 200 руб.



Видеофильм «Самоеисцеление» – это отличное пособие для создания индивидуальной системы оздоровления.



Фильм содержит комплекс упражнений, направленных на сохранение здоровья и увеличение энергетического потенциала: динамическая разминка I и II, утренняя разминка «До-Ин», утренняя разминка в день перемены стихии I, II, вечерний комплекс упражнений, методика «Су Джок», массаж головы и «воротниковой» зоны. Прокатное удостоверение № 21613303 от 30.07.2003. 450 руб.

Ф.И.О. _____
Почтовый индекс _____
Адрес _____

Заказ _____

Заказы отправляйте по адресу:

199106 Санкт-Петербург, а/я 2, ООО «Дар» или по телефону (812) 315-4069, 315-6035 (будни, с 10.00 до 21.00) или по e-mail: andrei@levshinov.ru. www.levshinov.ru



Много раз читал об очках-тренажерах «Супер-Вижн». Но не знаю, где приобрести такие очки в Москве. Подскажите. Григорьев Юрий Николаевич.

Очки-тренажеры «Супер-Вижн» для тренировки мышц глаз, лечения близорукости, астигматизма, глаукомы, катаракты, заболеваний сетчатки можно приобрести в Москве по адресу: Чистопрудный б-р, д. 10, стр. 1, маг. «Ваш Доктор». Магазин работает с 10.00 до 20.00 без обеда и выходных. Работает курьерская доставка. Опасайтесь подделок! Тел. (095) 510-10-10.

Приобрести очки «Супер-Вижн» в других городах можно по адресам:

- г. Нижний Новгород, ул. Гордеевская, д. 2а, «Гордеевский универмаг», 1-й этаж
- г. Брянск, Центральный универмаг, 2-й этаж
- г. Вологда, ул. Зосимовская, д. 70
- г. Череповец, ул. Металлургов, д. 34
- г. Кострома, ул. Свердлова, д. 80

Адрес для заказов почтой: 150000 г. Ярославль, а/я 1, «Ваш Доктор».

Справки по тел.: (095) 510-10-10, (0852) 72-33-55

ВОТ ТАК ЦЕНА!

Давно хочу купить «Люстру Чижевского». Но 1500 р. для меня большие деньги. Неужели наши предприятия не в состоянии выпускать подобный товар по доступным ценам? Ирина Цой, г. Вязьма.

В Смоленске уже выпускается и пользуется большим спросом новый уникальный аппарат для ионизации воздуха – «ИОН-1» по цене 354 руб. Его можно заказать почтой с наложенным платежом по адресу: 214000 Смоленск, а/я 31-Ж, НПО «БИОС».

Тел. (0812) 55-26-63, факс 59-45-52.

E-mail: BIOS@sci.smolensk.ru. www.biose.ru

«СВОБОДНЫЙ 20» желает здоровья Вам и Вашей семье!



К сожалению, в наше время дефицит витаминов и минералов достиг устрашающего уровня. По данным Института питания РАМН, круглогодично у 50-90% населения России наблюдается дефицит витаминов группы В и каротина, 60-95% - витамина С, что приводит к нарушению обменных процессов в организме, началу и обострению хронических заболеваний.

Сегодня мы представляем российскую компанию «Свободный 20», предлагающую большой выбор современных витаминно-минеральных комплексов по доступным ценам. Продукция «Свободного 20» приобрела заслуженную популярность не только в России. Сегодня мы расскажем о некоторых из них.

«Швейцарские витамины» – калий в комплексе с витаминами швейцарского производства. Показаны при сердечно-сосудистых заболеваниях, для профилактики дефицита калия, пополнения витаминного баланса в организме.

Проблемы со зрением, к сожалению, возникают и у «маленьких», и у «больших». **«Свободный 20»** предлагает три комплекса на основе черники: «Черника-Эффект», «Вита-првайдер» и «Глазовит-Эффект» с лютеином.

Дефицит кальция возникает у каждой третьей женщины после 45 лет и у половины мужчин и женщин после 70 лет. **«Свободный 20»** предлагает «Кальций CDE» для взрослых и «Кальций-ЮНИОР» с фруктовыми вкусами для детей. Это не только кальций, но и 12 основных витаминов. Витамины В₁, В₂, В₆, В₁₂ улучшают состояние костной и мышечной тканей, а витамины С, D₃, Е способствуют более полному усвоению кальция и препятствуют вымыванию его из костной ткани.

Йододефицитные территории занимают более 50% территории России, как следствие – заболевания щитовидной железы. **«Йод-Эффект»** и **«Йод-Железо-ЮНИОР»** – решение этой проблемы рецептами природы. Источником йода в них является уникальная по высокому содержанию йода водоросль – Ламинария дальневосточная.

Витаминные комплексы на основе сухих пивных дрожжей – с расторопшей, зародышами пшеницы, селеном, йодом, мумие, тыквой, топинамбуром, с кедровым орехом, янтарной кислотой, железом, кальцием, магнием, цинком, калием, витамином С – давно зарекомендовали себя и пользуются стабильным спросом.

До встречи в аптеке!

Наши аптеки: ул. Южнобутовская, дом 52, тел. 714-25-18.

Чечерский проезд, дом 56, корп. 1, тел. 714-37-36.

Тел./факс: 176-36-30/92/50, 745-98-91.

E-mail: svobodny20@mers.ru,

адрес в Интернете: www.svobodny20.ru

За содержание рекламы редакция ответственности не несет.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Заместитель главного редактора Ирина КОЧЕТКОВА

Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».

Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.

Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2003

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.

При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ» обязательна.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса», 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны:

Отдел распространения: 540-11-82; Факс: 917-24-91
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 215-39-26, 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ».

Издаётся с ноября 1992 г.

Объем 4 п. л. Цена свободная

Общий тираж 3.143.083 экз.

Тираж «Медиа-Прессы»

1.985.400 экз.

Заказ № 18565

Подписано в печать

20.11.2003

Интернет: www.ZOJ.ru

e-mail: maj@zoi.ru

Вестник ЗОЖ



№ 20 (272), октябрь 2004 г.



Цитата номера

«Единомышленники, зожевцы, мы и сами не заметили, как общими усилиями создали клуб любителей философии и психологии – своеобразный клуб сердцеведов, которые исповедуют девиз Гете: «Перед великим умом склоняю голову, перед великим сердцем – колени».

Адрес: Ермаковой Галине Вениаминовне, 160026 г. Вологда, ул. Преображенского, д. 45-а, кв. 11.

Письмо в номер

КТО СТУЧИТСЯ В ДВЕРЬ КО МНЕ?

Эти строчки из знакомого с самого раннего детства стихотворения постоянно приходят на память, когда встречаюсь с работником 8-го почтового отделения нашего города Лией Барабановой.

Милая, скромная женщина давно стала родным человеком для нас, верных друзей «ЗОЖ». Не всегда мы можем прийти на почту и продлить подписку – годы уже не те, да и болезни порой одолевают. Вот тогда и выручает наш почтальон Лия Барабанова.

Хоть и не входит в ее прямые обязанности заниматься подпиской, она с улыбкой, с радостью делает это. «Читайте на здоровье, не болейте», — говорит Лия и вручает нам квитанцию о подписке. И мы знаем: два раза в месяц в наших почтовых ящиках появится свежий номер вестника. А в нем – долгожданные рецепты, искренние рассказы-исповеди людей, преодолевших недуги.

Сколько новых друзей обрели мы благодаря «ЗОЖ»! И за все это – низкий поклон нашему почтальону.

А у читателей «ЗОЖ» прошу прощения за то, что не сообщаю свой адрес: мне 85 лет, трудно отвечать на письма.

Валентина Андреевна Харитонова.

г. Сочи.

«ЗОЖ»: И мы тоже говорим «спасибо» Лие Барабановой. Побольше бы таких почтовых работников! Откликнитесь, милая Лия, расскажите нам о себе.

Внимание!

Продолжается подписка на наши издания в почтовых отделениях России на 2004, а также на 2005 годы в двух агентствах:

АПР (агентство подписки и розницы) со старыми индексами: Вестник «ЗОЖ», индекс 50153, журнал «Предупреждение», индекс 26062 и журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ», индекс 41777;

МАП (межрегиональное агентство подписки) с новыми индексами соответственно: 99607, 99608 и 99609.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА «ЗОЖ»?!

«Я не медик — я читаю «ЗОЖ»

Если припомнить зожевскую историю, то, наверное, ни один номер не давался мне так тяжело, как нынешний. Впрочем, я думаю, что следующий будет еще тяжелее. И так от номера к номеру. Возможно, виноват возраст редактора, возможно, требовательность к себе и к газете. Хочется побеждать, хочется видеть газету интереснее, а читателей — больше...

Ситуация такова, что при всем еще обилии писем редакция испытывает определенный информационный голод. Не хватает чего-то эдакого. Из области «очевидное — невероятное». Чтобы принял, и все «болячки» улетучились, клеточки омолодились, морщинки разгладились, мозги прочистились...

Но, увы, нет такого рецепта. А все остальное мы уже проходили. И не по одному разу. В изначалье идея была проста: давать читателям то, что они могут использовать в самолечении. Это не только народные рецепты, но еще и знания, и решение проблемы одиночества, и создание оптимистичного настроения. Мне кажется, что на протяжении всех лет существования «ЗОЖ» мы пытались решать эти задачи. Возможно, и решали.

Однако времена меняются. Вы — читатели — в вопросах обретения здоровья и профилактики болезней стали во много раз грамотнее, нежели в начале пути с нами. Я это вижу по вашим же письмам. И очень верно мою мысль отразила Римма Николаевна Зверькова — она представлена в этом номере, — поставив заголовком к одному из своих писем: «Я не медик — я читаю «ЗОЖ». Наверное, именно эту фразу нам и следует взять в качестве следующего ориентира роста. Но поймут ли нас все?..

Мне часто пишут: «Ничего не меняйте в газете, оставьте все как есть». Боюсь, это не самая мудрая рекомендация. Что-то менять надо. Но что?! Читатели всегда были моими лучшими советчиками — посоветуйте.

Несколько строк о сегодняшнем номере. Я не знаю, каким он получился — интересным или нет. Но я вместе со Светланой Михайловной Бушуевой из станицы Советская Краснодарского края оплакиваю преданного кота Кешу, которого некогда привезли аж из далекого Сусумана. И я, хотя и опубликовал материал, но все же не согласен с кандидатом медицинских наук Валентиной Ивановной Карпенковой относительно легкости расставания с желчным пузырем. Пусть даже больным. В природе нет ничего лишнего. И те же американцы, которые еще в не столь отдаленные времена без оглядки вырубали аппендиксы даже у младенцев, в конце концов одумались. Так и с желчным пузырем. Он не просто мешочек для хранения части желчи. Наверное, у него есть и какие-то другие важные функции. Поэтому не торопитесь расстаться с ним, не исчерпав все возможности — их, слава Богу, много — для спасения.

Почитайте внимательно беседу с нашим замечательным патологоанатомом Владиленом Павловичем Збановским, памятуя о том, что он — единственный человек, который доподлинно знает, более того, видел, что там у нас внутри.

Что еще? Да, очень хотел бы знать мнение о письме под рубрикой «Жизнь как она есть»: наше это или нет? И о «Творческом клубе». Похоже, у наших поэтов Болдинская осень. Стихи идут валом. И очень даже неплохие. А это, знаете ли, творчество — один из лучших оздоровительных факторов. Правда, много дождей, листопада, тихой грусти, но что поделаешь — на дворе глубокая осень.

Да, да, осень. И где-то в пути подписка на 1-е полугодие 2005-го. Наша каталожная цена прежняя. Но почта не осталась в стороне от общих тенденций — подписная цена выросла повсеместно. Где-то не намного, а где-то — о-го-го! Словом, знаю, что дорого, знаю, что трудно, и все же прошу: не расставляйтесь с газетой. Ее почтовые индексы по МАП — 99607, по АПР — 50153.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 21-й, номер выйдет 15 ноября с.г.

ДУШОЙ НАПИСАННЫЙ, БОЛЮ ПРОВЕРЕННЫЙ

Не люблю писать письма, а тут вдруг так захотелось поделиться, открыть людям сердце. Наверное, потому, что «ЗОЖ» остался единственным изданием, встречи с которым жду, как ждут свидания с любимым человеком. Вестник для меня — родной, душой написанный, болью проверенный. А болью испытанный человек становится добрее, чаще откликается на чужое горе.

С гордостью говорю о том, что всегда в нашей семье был и есть культ здорового образа жизни. Со спортом дружбу веду, сколько себя помню. И детей своих с малых лет приучала. На лыжи поставила в 4 года, на каток частенько выбирались — благо стадион был рядом. А как дети были рады и горды: «Мама с нами, и тоже на коньках». На лыжах отправлялись за город. Сыну пять лет было, дочке 3 годика. Посажу ее на плечи, а она ручонками за мою голову держится, порой и глаза закроет, да еще и сын стоит между ног, его руками придерживаю. Так с горки и скатимся.

Я всю жизнь участвовала в художественной самодеятельности, выступала на соревнованиях по многоборью ГТО. Стреляла, бегала на лыжах, плавала.

Только не подумайте, что все у меня было ладно да удачно. В 34 года, когда детям было 12 и 10 лет, овдовела. Спасали нас от депрессии спорт, совместные походы в театр, на концерты. Дети до сего времени говорят: «У нас мама — сильная женщина!» А даль-

нейшая моя жизнь — это сплошные испытания на выносливость и выдержку.

Вновь вышла замуж в 37, еще сыночка родила, ему сейчас 18 лет. Как солнышко, радовал нас. К нам часто приходили одноклассники старших детей, я радовалась, что для своих посиделок они избрали наш дом. О каком-то материальном богатстве не думали, зато книг было много, разговоров интересных. И обязательно чай с булочками. Я их пекла в больших количествах. Угощать любила и до сего времени это практикую.

В Россию, на Родину, вернулись из Казахстана 10 лет назад. Старшие дети остались со своими семьями, а мы с мужем и младшим купили домик в селе, на берегу Камы. Завели скотины полон двор, хотя я и понятия не имела, как за ней ухаживать. Спасибо соседям, научили. Приехали с чемоданами, благое-какая мебель была в доме. Кровать стояла доисторическая, без матраца. Но мы не унывали, спали на полу, на ковре. Вечерком сядем на лавочке во дворе, выпустим скотину. Поросята бегают, куры, козы, щенок и котенок. Мы все шутили: без телевизора передачу «В мире животных» живьем смотрим.

Столько смешных случаев происходило тогда! Однажды приходим с мужем с покоса домой, а восьмилетний сын соорудил во дворе из картонной коробки домик. Насыпал зерна, травы, норку сделал из щепочек и тряпок. Где-то и как-то поймал мышь. Посадил в домик и наблюдал за ней. А нам объявил, что будет теперь выращивать мышей.

Посмеялись мы над этой затеей, объяснили сыну, что мышей и так достаточно.

Полтора года жили, хоть и не в достатке, но голодные спать не ложились. С душой работали в колхозе, муж — токарем, отличный специалист был. Отремонтировал станки, что в мастерской, без дела стояли, один вообще в металлолом собирались списать. Мужу не только ничего не заплатили за труд, но даже "спасибо" не сказали.

Затосковал мой благоверный, а вскоре и вовсе заболел сильно. Четыре года моих мытарств и его страданий — и нет человека. Осталась одна с сыном.

Сейчас я на пенсии, пережила еще пожар в Доме культуры, где работала последние годы директором. Но опять встала с колен, не сломалась. Выращиваю в огороде овощи, в саду — яблоки, вишню, смородину. А еще гордость моя — виноград.

Я сохранила душевную молодость, хотя и физически тоже еще крепкая. Не всякая 30-летняя меня обгонит. Вот что значит здоровый образ и жизни, и мыслей.

Рецептов каких-то не даю. Овсом лечила своих детей от простуды. Пихтовым маслом пользуемся от кашля, делаю компрессы. А основные наши "лекарства" — травы, шиповник, мед, все, что природа дает. Лекарственных трав в наших местах много. Так что грех не быть здоровой.

Адрес: Корчагиной Александре Федоровне, 427925 Удмуртия, Каракулинский р-н, с. Чеганда.

"ЗОЖ": Спасибо, Александра Федоровна, за письмо! И вашему мужу, хоть и нет его уже, тоже спасибо! За отремонтированные колхозные станки. От редакции и зожевцев.

СПЕШИТЕ ОТКЛИКНУТЬСЯ

Я люблю духовную классическую музыку, стихи и "ЗОЖ". Жду свежий номер, который с каждым годом становится лучше и духовнее. Привлекает в газете не только возможность найти что-то для себя и близких в случае недомогания, но и приветливость, доброта как читателей, так и работников редакции, отзывчивость, стремление помочь. В этом я убедилась не раз.

Работа, семья, трое взрослых детей и один маленький внук, наша радость, — все это не позволяет много внимания уделять своему здоровью. Тем не менее многие рецепты "ЗОЖ" испробованы мной и моей семьей.

А решила я вам написать вот почему. В "ЗОЖ" (№ 10 (262) за 2004 год) меня привлекло письмо Николая Семеновича Москаленко "Пишите, братцы!" Проникнутое скрытой грустью и безысходностью, оно вместе с тем и оптимистично, как это ни удивительно. И я решила откликнуться на его призыв и написала ему. Но через месяц вернулось письмо с пометкой: "Адресат умер..." Мне стало не по себе. Не успело мое письмо дойти до человека, который ждал его. А может, он успел получить письма от других откликнувшихся и это скрасило его одиночество? И что его ввергло в это одиночество? Как часто наша помощь опаздывает, не успеваем мы помочь, поддержать хотя бы и письмом, добрым словом.

Лично я благодаря "ЗОЖ" познакомилась и переписываюсь с тремя очень интересными и милыми женщинами. Люблю

писать и получать письма. Эпистолярный жанр общения, к сожалению, забытый нами из-за вечной суеты и нехватки времени, очень многое дает. В нем душа раскрывается гораздо глубже, чем даже при очном общении. Переписка — это фактически сокровенный дневник, особенно когда переписка идет на высоком духовном уровне, взаимно обогащая переписывающихся...

Адрес мой оставьте в редакции, городок у нас небольшой, не хочется ненужного внимания и разговоров.

Валентина Ивановна.
Тюменская обл.,
г. Югорск.

"ЗОЖ": Вот оно — это последнее, наверное, письмо Николая Семеновича Москаленко:

"Из всех нерешенных проблем всегда самой острой остается проблема человеческого общения. Тоскую по лесу, куда я нынче не хожу, вижу по ночам свой заброшенный участок. Всегда любил и люблю книги, доброе застолье. И потому хочется еще пожить на белом свете. А свой упадок сил душевных объясняю тем, что не принес еще почтальон мне письмо от новых друзей по "ЗОЖ".

Пишите, братцы!"

Увы, никто из нас, наверное, не успел написать Николаю Семеновичу. А ему так хотелось получить письмо...

Пишите, братцы!

"ЗОЖ" — НОВАЯ ФОРМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Здравствуй, "ЗОЖик", здравствуй, "ЗОЖ"! Жду, когда ко мне придешь и со

мной, как с близким другом, разговоры поведешь. Ты о многом мне расскажешь, где и как кому помог. Заодно ты мне прикажешь: нервы — крепко на замок! Я послушная газете, так как я совсем одна. Вот держу всю жизнь в секрете, и болезни, и дела. И до встречи, "ЗОЖ", с тобою, я не знаю, как жила!..

Должен же быть на свете кто-то, чтобы и мне помог. Конечно, есть люди, среди которых я живу. Спасибо им, они не раз меня выручали. Но, к сожалению, мои соседи и сами очень больны. Да и не бывает, чтобы чужому человеку дать столько же тепла, сколько родному. Одна надежда на тебя, "ЗОЖ", потому что в газетных письмах и беседах есть то добро, от которого даже одиночество становится менее жестоким.

Спасибо за великую целительную энергетику, которая живет на твоих страницах. Конечно, это огромный труд, когда приходится читать лавину писем. А они разные бывают: добрые и не очень, толковые и, наверное, как мое — для корзины. Но почему-то хочется тебе писать. Может быть, это рождается новая форма исцеления — письма к тебе, "ЗОЖ"? Я селянка, 43 года проработала учительницей. Труден быт. Туча болезней, но самая главная — его Высочество Одиночество, поэтому без тебя никак нельзя.

Адрес: Т. В., 652324 Кемеровская обл., Топкинский р-н, д. Пинигино.

"ЗОЖ": Мы можем только повторить: "Пишите, братцы!"

КОГДА НАСТУПАЕТ ЧЕРНЫЙ ДЕНЬ

Получила новый "ЗОЖ"
И сию читаю.
Муж бурчит,

свекровь ворчит,

А я, как сахар, таю...

Это присловье не для изложения рецептов. Я не только вашими рецептами и рекламными рекомендациями с успехом пользуюсь.

Хотя мне всего 64 года, болезней уже много, даже надоело все хвори, болячки да лекарства обсуждать. Хочу поговорить о другой насущной проблеме — безденежье. Есть одна маленькая хитрость, как самому себе помочь.

Когда до получения пенсии или зарплаты остается несколько дней, деньги почему-то имеют обыкновение кончаться. Ищешь, у кого бы занять. Оказывается, можно обойтись без этого. Я попробовала после похода в магазин или на рынок оставшуюся мелочь вытряхивать в коробочку из-под сабельника. Каждый раз ведь обнаруживается несколько неизрасходованных монет. А когда наступает "черный день", вскрываю свою копилку, где собирается порой сто-двести рублей. Значит, хлебом, молоком вполне можно обеспечить себя на несколько дней. Бурачок свой, лук, картошка тоже свои. Остается прикупить еще селедку и банку майонеза, чтобы приготовить обожаемую всеми селедку "под шубой".

Не могу смолчать по поводу заметки "И пишет вам старая женщина" в "ЗОЖ" (№ 17 (269) за 2004 год). Очень жаль Екатерину Петровну, которая обратилась не к тому человеку за помощью. Настоящие

травники — отзывчивые люди. В этом я убедилась, написав письмо Геннадию Алексеевичу Гарбузову в Сочи. Спасибо ему за консультацию и "ЗОЖ", благодаря которому я нашла этого замечательно-го человека.

Адрес: Карпишиной Тамаре Петровне, 396250 Воронежская обл., пгт. Анна, ул. Крупской, д. 36. Тел. 1-19-21.

"ЗОЖ": Да, подтверждаем, Геннадий Алексеевич Гарбузов именно тот человек, который и поможет разобраться в проблеме и пришлет именно то, что надо. Его координаты:

354002 г. Сочи, а/я 159, телефон 97-17-71, код 8622.

ТРЕЩАТ ДРОВА... ЛЮБОВЬ ЖИВА...

Очень рада появлению в "ЗОЖ" разовой рубрики "С песней по жизни". Она и меня побудила написать вам.

В 1982 году моя семья жила в поселке советских геологов в Монголии. С младых лет я страдала нейродистонией с частыми сильными головными болями. Любое перенапряжение, умственное или физическое, заканчивалось приступом боли с тошнотой и рвотой. Видимо, сказалось голодное детство, родилась-то я в 1942 году.

Однажды весной, когда организм был ослаблен, разболелась моя голова так, что не могла пошевелить ею, каждый шаг отдавался сильной болью. Местный терапевт после месячного безуспешного ле-

чения отправил меня на консультацию к окулисту и невропатологу в советский госпиталь за 70 км. С ужасом думала, как же перенесу езду на машине по проселочной дороге.

Но... Эта поездка спасла меня. Дело в том, что в кабине газика-бобика был магнитофон и звучала музыка. Мои любимые песни в исполнении Е. Мартынова, С. Ротару, Л. Сенчиной и других. Помните: "Яблони в цвету — какое чудо!"

Я ехала в машине с закрытыми глазами, боясь, что вот-вот мне станет плохо, но доехала благополучно.

На прием к специалистам не попала, так как один был в отъезде, а другой — на срочной операции. Но сил у меня прибавилось, даже аппетит появился. В больничном парке я подкрепились бутербродами и отправилась на той же машине в обратный путь. Мои спутники обратили внимание на перемены во мне. Думали, врачи мне помогли.

А музыка опять зазвучала: "Белой акации гроздь душистые..." Бальзам на мой организм. Домой вернулась почти здоровой.

С тех пор прошло больше 20 лет.

Сейчас музыка — спутник, помощник и лекарь в моей жизни. Собрала небольшую коллекцию аудиокассет с моими любимыми мелодиями. Есть и классические произведения, и романсы, песни нашей молодости и современные молодые исполнители.

Любовью к музыке заразила своих подружек, дарю им на дни рождения их любимые мелодии.

Благодаря музыке, быть может, выкарабкалась после операции и последнего тяжелого лечения.

Нам с друзьями очень

нравится песня Геннадия Заволокина "От печки..." Помните, как прекрасен ее последний куплет: "Твое тепло, мое тепло, вновь потепление. Трещат дрова... Любовь жива... И вдохновение".

Адрес: Кузьминой Н.А., 630124 г. Новосибирск, ул. Толбухина, д. 41/2, кв. 159.

"ЗОЖ": Любите музыку, друзья! И пойте, пойте...

И ВНОВЬ ВСПОМИНАЮ НЕУСТАННУЮ ТРУДЯГУ — ДОБРУЮ МАМУ

Меня взволновало письмо Светланы Николаевны Тарасовой "Не бойся пота, напор удвой, крути, работай!" ("ЗОЖ" № 12 (264) за 2004 год). Поэтому, прежде всего, говорю спасибо вам, Светлана Николаевна, за ночи бессонные, за вашу изумительную материнскую изобретательность ради спасения своего малыша. Вы поистине можете считать себя самой счастливой матерью на свете.

Мама — слово святое. Это она подарила нам небо и звезды, научила ценить жизнь и дорожить каждым ее мгновением.

Мне скоро исполнится 79 лет. Родился в башкирской деревне Кипчак, что на живописном берегу реки Сюнь. Река в те времена кормила нас рыбой, поила чистой прозрачной водой.

Моей маме, оставшейся в войну с двумя детьми, приходилось нелегко: целыми днями трудилась на колхозных полях, особенно летом в сенокос и на уборке урожая. И, тем не менее, сумела сберечь и



воспитать нас с братишкой в те тяжелые годы.

Я вновь вспоминаю детство, свою худощавую, неустанную трудягу — добрую маму. В то время в деревнях избы были маленькие, с одной горницей. Зимой, когда корова отелится, теленка держали дома, чтоб не замерз. Доить коров тоже загоняли в избу. А буренка у нас была с норовом: ее побаивались даже пастухи. Однажды, когда мать доила, буренке, видно, не понравилось, что я бегаю перед ней туда-сюда по лавкам. Она покачала сначала головой, а потом приперла меня рогами к стене. Мама, опрокинув ведро с молоком, бросилась меня спасать. Надо сказать, сладить с буйной коровой в избе не легко. Уж как она только не бросала маму в разные стороны рогами. К счастью, меня удалось отбить у разъяренного животного. До сих пор диву даюсь, как такая хрупкая женщина могла справиться! Ответ, думаю, прост: ради спасения своего ребенка матери готовы на любой отчаянный поступок.

Сейчас мамы уже нет. Она прожила долгую жизнь и умерла на 86-м году. А в моей памяти она по-прежнему живая.

Адрес: Хайретдинову Ахияру Нуртдиновичу, 452600 Башкортостан, г. Туймазы, ул. Мичурина, д. 22а, кв. 6.

ЗОРКО ОДНО ЛИШЬ СЕРДЦЕ

Моя бабушка прочитывает "ЗОЖ" от корки до корки, а некоторые страницы читает по несколько раз. Иногда она и мне зачитывает понравившиеся письма. Мне 17 лет, и я с удовольствием слушаю и думаю: какие же заме-

чательные люди живут у нас.

И вот я тоже надумала поведать людям о своей любимой бабушке. Она стоит того. Ей 69 лет, но она подвижна, жизнерадостна и делает все возможное, чтобы оставаться такой еще много лет.

Бабушка очень интересуется всем тем, что помогает человеку быть здоровым, пробует на себе многие рецепты, которые предлагают в вестнике, либо в книгах по оздоровлению, которых у нее много в домашней библиотеке.

Но самое важное — она следит не только за своим физическим здоровьем, но и за душевным, духовным. А помогает ей в этом Природа. С ранней весны и до поздней осени живет она на даче. Работает в огороде и при этом разговаривает с деревьями, растениями, землей. Благодарит их за урожай, даже за красоту, что они дарят нам. Она верит в то, что добрые мысли, добрые слова материализуются.

Из уст бабушки никогда не услышишь недоброго, раздраженного слова. Она всегда приветлива и доброжелательна, вежливо обращается со всеми и никогда не ответит грубостью на грубость.

Но самая главная черта ее характера — это готовность помочь. Она любит людей, старается помогать им, дарить что-то доброе и хорошее. К сожалению, далеко не все это правильно воспринимают. И иногда просто отталкивают душевное движение им навстречу. Почему? Так и хочется воскликнуть: Люди! Доверяйте друг другу, чувствуйте доброту сердец. Ведь как сказал мудрый Антуан де Сент-Экзюпери: "Зорко одно лишь сердце. Само-

го главного глазами не увидишь".

Адрес: Диордиевой Евгении, 248033 г. Калуга, ул. Генерала Попова, д. 18, кв. 42.

КЛУБ ОРИЕНТАЦИИ НЕ МЕНЯЕТ

Судьба свела меня с вестником неожиданно. На вечере танцев я из-за неосторожного движения оказалась на полу. А дальше как в известном фильме: упала — очнулась — гипс. Происшедшее не сбило моего приподнятого настроения. Вернувшись из травмпункта с забинтованной рукой в гипсе, я успешно завершила веселый вечер, заняв место королевы бала. Музыка и введенное лекарство сняли боль. Через полтора месяца гипс убрали. Передо мной замаячила проблема, каким образом долечиваться. Спасибо друзьям, не оставили меня в беде. Они-то и познакомили меня с газетой "ЗОЖ", которая стала моим справочником по всем вопросам здоровья.

Благодаря вестнику появилась возможность ориентироваться и в море книжных изданий. Читая публикуемые в "ЗОЖ" статьи, знаю, какую литературу приобретать. Теперь моя библиотека пополнилась книгами Болотова, Неумывакина, Коновалова. А читая обратные адреса авторов заметок, я мысленно путешествую по всей стране, которую в молодости объездила почти всю.

"ЗОЖ" мы взяли за основу при создании клуба "Гармония", который я возглавила. Составили программу занятий, предусматривающую изучение методов лечения и оздоровления, как традици-

онных, так и народных. Клуб объединил людей, убежденных в том, что всякая болезнь — это нарушение гармонии духа и тела. Не оставляем мы без внимания и вопросы биоэнергетики, почитая ее за способ возвращения юности и душевного равновесия.

Теперь воскресные встречи у нас стали регулярными, потому что в кругу друзей всегда можно встретить поддержку и найти решение возникающих проблем общими усилиями. Двери клуба открыты у нас для всех желающих, если есть что сказать и применить дельные предложения в дальнейшей работе.

Однако мы и не подозревали о грозящей клубу опасности. Прознали о наших собраниях сектанты, баптисты-адвентисты. Поначалу вели себя тихо, а потом стали настойчиво предлагать литературу "божественного" содержания и пытались превратить клуб в религиозное сообщество. Но клуб устоял, на одной из встреч сектанты получили от ворот поворот. Наш коллектив своей ориентации не меняет. И, как прежде, с помощью вестника мы держим курс в страну здоровья, где физическая культура всегда сочетается с добросердечием и гимнастикой ума, где царит гармония тела и духа.

В природе есть свои

законы,

Запомни их и свято чти:

Отдал свое тепло

другому —

Втройне обратно

получи!

Адрес: Килиптари Евгении Сергеевны, 346350 Ростовская обл., г. Красный Сулин, ул. Ворошилова, д. 7, кв. 10.

Не бойтесь расстаться с больным желчным пузырем

«ЗОЖ»: Итак, лапароскопия. Что это такое и с чем, как говорится, ее едят?

Валентина КАРПЕНКОВА: В конце 80-х годов во Франции родился метод лапароскопической холецистэктомии (удаления желчного пузыря), который спустя три года прижился и у нас. Действуя по этому методу, не надо делать большой разрез брюшной полости (лапары — по-гречески), скорее речь идет о прокалывании (каждое миниатюрное рассечение не превышает сантиметра). Внутрь живота вводится лапароскоп — камера, передающая изображение на специальный экран, и трубка, через которую удаляется больной желчный пузырь.

Преимущества новинки очевидны. Во-первых, это бескровная щадящая операция. Соответственно, прооперированный практически не испытывает боли, и его состояние быстро улучшается. Реабилитация идет очень скорыми темпами. Человек поднимается с постели уже в первые сутки после операции, выписывается из больницы на второй-третий день, а через пару недель приступает к работе, через 3-4 недели может заниматься тяжелым физическим трудом. Поначалу бывший больной соблюдает диету, а через полгода о ней забывает. Спустя год-два уже и не вспоминает, что живет без желчного пузыря.

Метод лапароскопии из разряда новейших высоких технологий, благодаря своей универсальности и безопасности практически вытеснил из медицинской практики все остальные и признан «золотым стандартом» в хирургии. Сегодня он применяется во всех областных больницах и даже в некоторых районных центрах, где есть соответствующие специалисты и оборудо-

Пятнадцать лет назад в нашей отечественной хирургии случилась действительно революция — началась эпоха бескровных операций, которые теперь практикуются по всей России. Корреспондент «ЗОЖ» Юлия Кириллова побывала в Научном центре хирургии Российской Академии медицинских наук. Здесь и состоялась беседа с ведущим научным сотрудником Центра, кандидатом медицинских наук Валентиной Ивановной КАРПЕНКОВОЙ о лапароскопии.

дование. Конечно, учитывая стоимость оборудования и инструментария, лапароскопию нельзя отнести к числу самых дешевых операций. Однако льготы для пенсионеров, инвалидов, многодетных матерей и других категорий пациентов действуют повсеместно. Квоты на бесплатное лечение тоже выделяются — в разных областях страны скидки разные.

«ЗОЖ»: Насколько я понимаю, лапароскопический метод применяется не только в связи с холецистэктомией. Почему же мы начали именно с желчнокаменной болезни?

В.К.: Ну хотя бы уже потому, что лапароскопия находит здесь массовое применение. Дело в том, что желчнокаменной болезнью страдает множество людей, независимо от возраста и пола, и с каждым десятилетием число жертв этого недуга удваивается. Нынче камни в желчном пузыре обнаруживают примерно у 17 миллионов россиян, будь то студенты или пенсионеры. Правда, чаще всего их находят у женщин годам к пятидесяти, особенно у полных.

«ЗОЖ»: Что представляют собой эти камни, чем опасны?

В.К.: Желчный пузырь — маленький грушевидный орган, который служит резервуаром для хранения желчи — жидкости, играющей важнейшую роль в пищеварительном

процессе (она растворяет жиры и выводит ненужные вещества). Когда желчь бывает перенасыщена солями, они перестают растворяться и кристаллизуются, превращаясь в камни. У некоторых эти твердые сгустки подолгу никак себя не проявляют. Больные живут себе спокойно, не подозревая, что их организм таит в себе мину замедленного действия.

Однако со временем камни приходят в движение и могут заблокировать желчный пузырь, вызывая боль — колику. А постоянная закупорка пузыря приводит к воспалению — острому холециститу. Другие возможные осложнения — желтуха, панкреатит, рак желчного пузыря. Так что от каменных запасов, безусловно, надо избавляться.

«ЗОЖ»: И когда же наступает это время «надо»?

В.К.: Сигналом служат приступы желчной колики, боль распространяется в правые лопатку, плечо, надключичную область. Человеку трудно найти удобное положение. Иногда боль отдает в сердце, из-за чего ее принимают за приступ стенокардии. Болезнь проявляет себя тупой тяжестью в правом боку, тошнотой и рвотой, часто возникает неприятный запах изо рта и ощущение горечи. Приступы могут не повторяться годами или следовать один за другим.

Значит, надо не ждать, надеясь на «авось, все образует-

ся», а спешить в поликлинику, чтобы сделать УЗИ, холецистографию. Тогда вы очень быстро узнаете все о выраженных «минералах» — их размерах, количестве и дислокации.

«ЗОЖ»: Ну и поскольку вы хирург, то будете безоговорочно настаивать — резать?

В.К.: Почему же безоговорочно? Существуют и терапевтические методы лечения желчнокаменной болезни. Они рассчитаны на длительный срок, и цена их высокая из-за применения препаратов урсодезоксихолиевой кислоты (например, урсосана). Однако даже в случае удачного растворения каменной «гальки» через 6-8 месяцев она сформируется снова. Ведь таким образом уничтожается результат болезни, а не ее причины.

Конечно, самый радикальный метод — удаление вместе с камнями и желчного пузыря.

«ЗОЖ»: Но ведь, наверное, природа не зря создала человека с желчным пузырем? В случае удаления какой-то орган берет на себя его функции?

В.К.: Никакой. Как я уже говорила в начале беседы, желчный пузырь — это своеобразный мешок, где хранится всего 60 мл, то есть в среднем 1/20 часть, желчи, вырабатываемой ежедневно между приемами пищи. Остальная часть желчи — 1140 мл — всасывается в кишечник и участвует в переваривании пищи. Поэтому, лишившись мелкого «кармана» для желчи (и не забывайте, дефектного рассадника заразы), человек не испытывает проблем с пищеварением. При отсутствии резервуара для хранения желчь поступает прямо в кишечник.

Кстати, сейчас нередко люди, обнаружив у себя кам-

чи, решаются на удаление желчного пузыря, не дожидаясь приступов боли. После операции им и не нужно соблюдать никакой диеты. Как пришел к нам здоровым, так здоровым и уходит, продолжая жить полноценной жизнью. Вот буквально вчера заезжал такой мой бывший подопечный. Он сел за руль и уехал из больницы на третий день. А спустя месяц уже приступил к полноценным тренировкам по восточным единоборствам.

«ЗОЖ»: Вы ничего не сказали о причинах появления камней. Существуют ли какие-нибудь домашние методы предотвращения их «нашествия»?

В.К.: Конечно, конечно. Нарушение обменных процессов в нашем организме, как правило, связано с погрешностями в питании. Расплодившиеся «фаст-фуды» и злоупотребление кока-колой, как установлено учеными, весьма активно способствуют омоложению желчнокаменной болезни, настигающей ныне даже молодежь в 20 лет. Три «Ж» — Жирное, Жареное и Желтки — вот провокаторы роста камней. Кроме них в рационе стоит ограничить количество острых и соленых блюд, копченостей, алкоголя. Сливочное масло по возможности лучше заменить растительным. Кладите побольше укропа и петрушки во все супы. А увлечение продуктами, богатыми холестерином, лежат в основе и других заболеваний — сахарного диабета, ожирения, гипертонии и грудной жабы.

Так что рецепт, как всегда, банален — ведите здоровый образ жизни, позаботьтесь о рациональном питании (при режиме 4 раза в день и понемногу), больше двигайтесь — и тогда сможете избежать желчнокаменной болезни.

«ЗОЖ»: А народные средства?

В.К.: Наши предки в качестве желчегонного дважды в день принимали по 1/2 чайной ложки порошка полыни. Вообще желчегонных трав на-

считывается около 20. Наиболее известная — мята перечная. Листья мяты входят и в желчегонный сбор с семенами укропа, цветами тысячелистника, травой зверобоя и плодами шиповника (все поровну). Столовую ложку смеси заваривают литром кипятка (в термосе) и, настояв 4 часа, пьют в течение дня по 2 ст. ложки на прием.

Ст. ложку смеси мяты с корнями цикория заваривают стаканом кипятка, выдерживают 5 минут на водяной бане, настаивают полчаса, пьют горячим, по 1-2 стакана в день.

Очень полезны травяные чаи. Помимо мятного можно заваривать несколько раз в день, например, чай из зверобоя и тысячелистника. Залив ч. ложку травы стаканом кипятка, накрывают чашку блюдцем и выдерживают 30-40 минут, затем пьют маленькими глотками.

Хорошо помогает настой спорыша: столовую ложку травы заваривают стаканом кипятка, выдерживают час, пьют по полстакана трижды в день за 15-20 минут до еды.

Не менее эффективен и настой кукурузных рылец (ст. ложка на 4 стакана кипятка).

Полезными считаются соки пырея и крапивы — по 2 ст. ложки 4 раза в день за полчаса до еды.

А старые знахари обычно прописывали длительный прием свекольного сиропа, сваренного из нескольких корнеплодов до загустения, рекомендуя употреблять его по четверти стакана трижды в день до еды. Не менее любопытен и настой, полученный из нагретого почти до кипения стакана молока с добавлением 4 столовых ложек хрена.

Издавна известен и отвар березового листа (ст. ложка сырья на стакан воды, кипятят 20 минут, настаивают час, пьют утром и вечером до еды по стакану). В ходу обычно бывают и отвары листьев брусники (2 ст. ложки на стакан), корней одуванчика (ст. ложка на стакан воды). Одна-

ко идеального средства против образования камней и для их растворения в желчном пузыре не существует — Нобелевская премия пока еще ждет такого изобретателя. Но концентрацию желчи все же уменьшают и улучшают ее отток с помощью растительных препаратов галстена, хофитол, гепабене. Правда, все это годится лишь в качестве профилактики. А если уж довелось обзавестись камнями в желчном пузыре, доставляющими неприятные ощущения, не ждите, когда «рак на горе свистнет», — спешите избавиться от источника заразы. И не бойтесь лапароскопической операции — успешный итог благодаря умелым рукам специалиста-хирурга гарантирован. Опыт нашего научного центра служит тому порукой.

Ну, а вместо заключения представлю послеоперационную диету, которой следует придерживаться в течение двух месяцев.

Нельзя употреблять острые, кислые, пряные, перченые, копченые, жареные, консервированные продукты, крепкие мясные и рыбные бульоны, сливочное мороженое, кофе, какао, шоколад, бобы, горох, щавель, шпинат, редис, грибы, капусту и лук в любом виде, кислые сорта яблок и кислые фруктовые соки, лимоны, клюкву, смородину, вино, коньяк, газированные напитки, квас, сдобные изделия.

Можно есть рассыпчатые каши на воде или молоке, разведенном наполовину водой, макароны без масла и подлив, отварное или провернутое мясо (телятину, говядину, курятину без кожи), вареную или тушеную рыбу нежирных сортов, нежирные кисломолочные продукты. Спустя месяц после операции можно добавить мягкие неострые сыры, отварное мясо куском.

После операции овощи следует использовать в вареном или тушеном виде (лучше — пюре), некислые фрукты (яблоки, персики, абрикосы) печеными или вареными. Через неделю рацион обогащают за счет сырых моркови, помидо-

ров, свеклы, огурцов и сладких фруктов (бананы, персики, груши). В течение первого месяца едят подсушенный белый хлеб, сухари и несладкие галеты. Для питья используют минеральные воды без газа («Святой источник», «Новотерская», «Вега», «Долина нарзанов», «Шишкин лес»), соки (персиковый, абрикосовый, вишневый, банановый, клюквенный, брусничный), разведенные кипяченой или минеральной водой (1:2), свежесваренный чай с лимоном, настой плодов шиповника, кураги.

«ЗОЖ»: А какие-нибудь, кроме диеты, ограничения нужны после операции?

В.К.: Я уже упоминала о трехмесячном табу на тяжелую физическую работу. Действительно, подъем тяжестей, нагрузки на брюшную пресс временно противопоказаны. Поэтому колоть дрова, забивать гвозди тяжелым молотком, носить ведра с водой или неподъемные сумки с рынка нельзя. Не надо делать резкие наклоны, чтобы быстро поднять с пола упавший ножик, мыть и натирать пол, не пользуясь шваброй, в позе «рака». Мы убеждаем своих, лишившихся желчного пузыря, пациентов полюбить себя и посибаритствовать некоторое время. В течение двух месяцев полагается строго носить в каждой руке не более полутора килограммов, вместо генеральной уборки слегка вытирать пыль, не вставая при этом на табурет, ограничиваться стиркой носочков и другой мелочи, не готовить на всю семейную «орду» десятилитровыми кастрюлями борщ.

Все эти мероприятия — необходимое послеоперационное приложение к диете. Она, кстати, очень полезна для страдающих диабетом и гипертоников. Если придерживаться этого вида питания 4 месяца, то вырабатывается новый стиль жизни, меняется мироощущение, люди расцветают на глазах. Стоит воспользоваться этими принципами в еде и всем остальным.

ГЕПАТИТ В... ПРОШЛА Я И ЧЕРЕЗ ЭТО

В "ЗОЖ" (№ 8 (260) за 2004 год) я прочитала о болезни 8-летнего мальчика гепатитом В, о боли и страданиях его близких. И сразу же схватилась за ручку и бумагу. Ведь и я прошла через эту болезнь. И обязана поделиться своим опытом и рецептами. Пишу с огромной надеждой, что советы эти помогут и мальчику, и, возможно, многим другим.

Я заболела в 2001 году, принимала кучу лекарств, но мне становилось все хуже и хуже. К счастью, я познакомилась с вестником "ЗОЖ" (спасибо медсестре инфекционного отделения ЦКБ поселка Усть-Неры Оймяконского улуса). И тогда я стала искать помощи в народной медицине.

Из своего рациона питания полностью исключила все жирное, жареное, копченое, соленое, маринады, майонез, аджику, хрен, соусы, кетчупы, а также спиртное. Не стала употреблять сахар, чай пью либо с медом, либо с сахарозаменителями, как при диабете.

Очень хорошо делать салаты из крапивы и одуванчика: траву ошпарить, мелко нарезать и заправить кефиром. Полезно также съедать 2-3 ложки сделанного самим творога.

Творог я делаю так. Кислю сразу несколько банок молока, потом все сливаю в большую эмалированную кастрюлю, ставлю на горячую печь (можно, разумеется, и на плиту). Когда творожистая масса поднимется вверх, а жидкость станет горячей, творог готов. Процеживаю всю массу через марлю. В отцеженной жидкости (сыворотке) держу по 20-30 минут вечером перед сном свои больные ноги.

Полезно также попробовать отвар из таких трав: 2

части зверобоя, 3 части цветков бессмертника, 1 часть коры крушины. Выпивать его нужно по 1 л за 5 приемов в течение дня.

Можно попробовать и такой состав. Взять в равных частях зверобоя, душицы, цветков календулы, ромашки и бессмертника. Пить отвар по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Я пила еще настой корней шиповника. Зимой и летом употребляю чай с плодами шиповника, листьями брусники с ложечкой меда, а также брусничный морс.

Помимо различных лекарственных средств, которые может посоветовать врач, исходя из состояния больного, предлагаю попробовать такой состав.

Пачку овсяных хлопьев "Геркулеса" залить 8 л чуть теплой кипяченой воды. Оставить на 1 час при комнатной температуре. Отдельно приготовить смесь из 1 ст. ложки дрожжей, 2 ч. ложек сахара, стакана воды, стакана муки. Эту смесь поставить в теплое место и дать подойти опаре. Затем соединить с замоченным "Геркулесом" и оставить на сутки в теплом помещении. Процедить все содержимое, разлить по банкам и поставить в холодильник или погреб. Утром ежедневно отливайте полтора-два стакана смеси в кастрюлю, подогревайте, не доводя до кипения, и разливайте в тарелки, добавляя сливочное масло. Ежедневно принимайте в течение 3-6 месяцев.

Раз уж села за написание рецептов, то попутно скажу и о том, что для улучшения работы печени я использовала сбор из 10 г багульника, 5 г березовых почек, 10 г листьев мать-и-мачехи, 2 ст. ложек корня валерианы, 20-30 г осино-вой коры, 10 листьев тысячелистника. Кладла все в эмалированную кастрюлю, заливала 1-2 л воды, дово-

дила до кипения и томила под крышкой 2 часа. После снятия с огня ставила в теплое место на 5-6 часов. Затем процеживала через 2 слоя марли. Хранила состав в холодном месте. Принимала 3 раза в день утром натощак за 30 минут до еды. Еще очень хорошо пить сок кабачков и тыквы.

Дорогие друзья, я убедилась, что надо искать, пробовать и находить именно то, что тебе подходит, а для этого необходимо упорно, кропотливо работать над собой.

Адрес: Кунгурцевой Наталье Петровне, 678750 Якутия, Оймяконский улус, п/о Томтор Г.М.С. Агаякан, для в/п "Сунтар".

ИЩИТЕ С РЕВМАТОИДНЫМ АРТРИТОМ ОБЩИЙ ЯЗЫК

Ревматоидный артрит (РА) — серьезное заболевание, которое может поразить человека в любом возрасте. Иммунная система больного "встает на дыбы" и начинает воевать против своего организма.

После рождения сына я заболела РА, лечилась везде, но только в Московском институте ревматологии мне подсказали, как нужно правильно жить с РА. Я поверила специалистам, поверила их советы на себе, приобрела личный опыт и обязана поделиться рекомендациями с читателями "ЗОЖ", которые не нашли пока "общего языка" с РА.

Пока ученые всего мира ищут панацею от этого недуга, попробуйте изменить свой образ жизни.

Проснувшись утром, не спешите сразу вставать с постели. Согните и разогните пальчики на руках и ногах, колени, локти, пошевелите плечами. Вдавитесь всем телом в кровать, как

можно сильнее напрягите все мышцы, затем расслабьтесь. Прodelайте это несколько минут и только потом поднимайтесь. Но не вставайте сразу, чтобы не было резкой нагрузки на суставы, лучше выкатывайтесь из постели.

Утром самое трудное — пережить скованность: любое привычное действие причиняет много страданий. Не спешите, разогрейте суставы, выполняйте несложные движения, но не останавливайтесь. Приклонитесь спиной к стене, сильно прижмите плечи, стойте несколько секунд, зафиксируйте положение и отойдите от стены, стараясь держать плечи расправленными, а спину ровной. Делайте это упражнение всякий раз, когда почувствуете, что вы поддались грузу болезни и сгорбились.

К сожалению, в наших магазинах и аптеках пока нет предметов быта, специально приспособленных для больных ревматоидным артритом. Но при покупке новой вещи домашнего обихода с ручкой (ножи, ножницы) старайтесь, чтобы она была удобная. Если нет возможности купить новую вещь, прикрепите поверх старой кусочка резины или обмотайте изолентой. Стулья, кровати в вашем доме не должны быть низкими — можно положить на них матрасы, подушки. Постарайтесь позаботиться о том, чтобы пол в ванной или на кухне был покрыт резиновыми или поролоновыми ковриками, чтобы не поскользнуться и не вывихнуть больной сустав. Очень трудная задача — прием ванны или душа, поэтому, если есть возможность, нужно сделать поручни, за которые можно ухватиться.

Подумайте о своем гардеробе. Брюки лучше на

резинке, кофты на молнии, обувь на низком каблуке, удобная, теплая. Ни в коем случае не переохлаждайтесь.

Поднимать тяжести больным с таким диагнозом противопоказано. Сумки следует носить на плече, а не в руках.

Трудитесь ежедневно понемногу. Распределяйте физическую нагрузку равномерно в течение дня. Нельзя долго сидеть или стоять в одном положении. Двигайтесь!

Многие люди стараются воевать с недугом, делая усиленные движения в разные стороны, преодолевая боль, что недопустимо. Или, наоборот, обеспечивают суставам абсолютный покой, плотно укутывая их, что в результате может привести к их деформации.

Движения должны быть естественными, каждый сустав должен выполнять те движения, которые ему свойственны.

Не ленитесь, обязательно каждый день один час посвящайте упражнениям для суставов. Делайте их лежа. Напрягайте мышцы — только сильные, упругие мышцы помогут вам поддержать сустав.

Особое внимание уделите упражнениям для больных ревматоидным артритом с поражением кистей рук.

Исходное положение — сидя за столом.

- Руки прямые лежат на столе. Поднимаем кисти вверх и вниз.

- Кисти на столе, большой палец отведен, поднимаем только пальцы вверх и вниз (ладони не отрываем от стола).

- Кисти на столе. С напряжением собрать пальцы в неполный кулак и расслабить.

- Локти на столе и вместе. Ладони тоже вместе. Разводим локти в стороны до упора (ладони не разъединяем) и соединяем.

- Локти вместе, ладони вместе. Развели пальцы в стороны и с напряжением сжали в кулачок.

- Ладони на ребре, круговые движения большим пальцем к себе.

- Ладони на ребре, каждый пальчик здоровается с большим пальцем.

- Руки вперед, пальцы в кулаке, круговые движения кистью к себе. (Только к себе, так как деформация суставов идет в сторону мизинца.)

- Приготовьте 8 кусочков поролон величиной чуть меньше спичечного коробка. Берем сначала по одному в каждую руку и разминаем всеми пальцами в ладошке. Потом еще по одному, и так все остальные. Вначале это упражнение делать очень трудно, но со временем пальчики привыкнут.

Быстро разотрите ладони, похлопайте. Руки опустите и расслабьте. Выполнять эти упражнения необходимо каждый день.

Что касается правильного питания, то какой-то особенной диеты нет. Нужно придерживаться лишь некоторых правил. Ешьте меньше сладкого и соленого. Полезны овощи, фрукты и зерновые культуры. Будьте очень умеренны в отношении алкоголя.

Так как длительный прием многих лекарств способствует быстрому выведению кальция из костей, употребляйте в пищу продукты, богатые кальцием. Необходим "солнечный витамин" D (зеленые листья капусты, яичный желток, молоко).

Очень важно, чтобы рядом с вами были близкие люди. И не бойтесь просить о помощи. Ведь вы бы не отказали в просьбе, значит, и вам не откажут.

Не отчаивайтесь, помните: гормоны радости (эндорфины) вырабатываются при любых положительных

эмоциях и помогают организму справиться с болезнью.

Лариса Медкова.

Псковская область.

(Адрес в редакции).

ПУСТЬ БУДУТ ЯБЛОКИ НА СТОЛЕ

Лет пятнадцать назад в сентябре я приехала в Лангепас, к сестре. После торжественного обеда на глазах у сестры я проглотила таблетку. На ее немой вопрос ответила, что таким образом спасаюсь от дискомфорта в желудке. Дело в том, что все лето мне пришлось работать на теплотехнике и, соответственно, питаться в ресторане, где блюда далеко не диетические.

Сестра обняла меня и голосом доброй сказочной феи пообещала:

— Ну, это не беда, я тебя вылечу.

На другое утро я встала, когда сестра уже ушла на работу. В кухне на столе лежали крупные красивые яблоки, а рядом в тарелочке — терка и записка: "Ешь протертые яблоки, сколько сможешь, и жди меня. Завтракать будем вместе".

Когда сестра вернулась домой и накрывала на стол, она назидательно произнесла:

— Если хочешь не болеть, ешь яблоки.

— Если хочешь не стареть, ешь яблоки, — неожиданно в рифму добавила я.

— Если хочешь бодрой быть, ешь яблоки, — продолжила сестра.

— Если хочешь долго жить, ешь яблоки, — весело закончила я шуточный диалог.

Я прожила в Лангепасе две недели и каждое утро перед завтраком натошак ела протертые яблоки. Когда вернулась на теплотехнику, о капризах желудка уже не вспоминала. Но, поглощая какое-нибудь ресто-

ранное блюдо, я будто слышала напутствие сестры: "Даже если не будет проблем с желудком, старайся перед сном съесть яблоко".

Прошло много лет, однако сестринский совет не забылся. Когда захожу в свою кухню, мне так и видятся яблоки на столе в Лангепасе. Впрочем, почему в малоизвестном Лангепасе? Я-то ведь теперь там, где живу, постоянно пополняя запас этого замечательного средства оздоровления. Чего и вам желаю...

Адрес: Блиновой Ф.Ф., 420073 Татарстан, Казань, ул. Красная позиция, д. 13а, кв. 34.

"ЗОЖ": Для читателей: Лангепас — это город в Тюменской области.

КАК ВОЗВРАЩАТЬСЯ В ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА

Два года назад у меня был перелом шейки бедра. Хирурги настаивали на операции, утверждая, что такие травмы в 62 года сами не срастаются.

К счастью, в нужный момент мне попала книга, которая помогла разобраться в методах лечения, подобрать упражнения и диету для скорейшего сращения костей, ведь в гипсе мне предстояло пролежать 6 месяцев.

Итак, утром с 6 часов молилась и медитировала, затем выполняла очень простые упражнения:

- Сокращение и расслабление мышц таза и ног.

- Легкое вытягивание больной ноги, насколько позволяет гипс, поворот верхней части туловища в противоположную сторону.

Эти упражнения делала в течение дня несколько раз минут по 10-15.

- Вытягивание шейных

позвонков: наклонив голову вниз, макушку тяните вверх. После этого упражнения массируйте 7-й шейный позвонок и делайте наклоны головы вперед-назад, влево-вправо, повороты головы влево-вправо, вращения головы влево-вправо. Каждое движение выполняла 10 раз.

Только не переусердствуйте: если почувствуете боль или дискомфорт, дайте больной ноге отдохнуть.

Теперь о питании. Сначала несколько дней голодала, а затем исключила из рациона все продукты из пшеничной муки, с использованием сахара и животных жиров. Прочитала, что тибетцы советуют при переломах есть кашу из пшена и риса, а молдаване — из кукурузы. Пила бульоны из рыбных костей, чешуи и плавников. Сначала варила морскую рыбу (горбушу, сельдь), затем очищала от костей, чешуи, плавников и головы и продолжала все это варить на медленном огне в том же бульоне еще 3 часа, подливая воду по мере выкипания, чтобы в конце варки его было около 1 литра. Процеживала и пила утром и вечером по 0,5 стакана. Этот бульон — поставщик фосфора, необходимого для укрепления костной ткани.

После еды принимала 1 ч. ложку перемолотой яичной скорлупы, запивая 1-2 глотками яблочного уксуса, разбавленного водой. Уксус развожу так: 1 ч. ложка на 1 стакан кипяченой воды. Также незаменим репчатый лук. В его состав, как известно, входит природный алюминий, который способствует усвоению кальция в костной ткани. Лук я ела из расчета 2 г на 1 кг собственного веса. У меня вес около 60 кг, значит, моя ежедневная норма 120 г лука (примерно 1,5 крупных луковицы).

У некоторых людей сырой лук может вызвать раздра-

жение слизистой оболочки желудка. Чтобы избавиться от неприятных ощущений, надо его мелко порезать, высушить на солнце или батарее и есть сушеным. Горсти сушеного лука в день будет вполне достаточно.

Через 2,5 месяца я уже не чувствовала боли в месте перелома, а через полгода, когда сняли гипс, без труда разработала ногу. Некоторое время ходила с костылями и палочкой, потом от них отказалась.

Когда после снятия гипса появлялись острые артрозные боли в тазобедренном суставе, делала ежедневно по 15-20 минут теплые травяные ванны. Заваривала лист березы, хвою, луковую шелуху, лопух, подорожник, крапиву. Делала также скипидарные ванны с белой эмульсией по Залманову.

И еще важный момент: 6 месяцев строгого режима так приковывают к постели, что потом очень трудно ее покинуть. Самое простое упражнение для укрепления ног — ходьба. Начинать нужно с 200 м, постепенно увеличивая расстояние. Сейчас я могу пройти 10 км за 2,5 часа.

Адрес: Хомутовой Раисе Ивановне, 455049 Челябинская обл., г. Магнитогорск, ул. Галиулина, д. 24/2, кв. 45.

ПРИШЛОСЬ СТАТЬ МЕДБРАТОМ

В "ЗОЖ" (№ 2 (182) за 2001 год) доктор Г.А.Капустин подробно описал инъекции куриным яйцом. Из описанного я понял, что этот рецепт годится не только от раковых заболеваний — он поднимает иммунную систему организма. И надо же так попасть прямо в яблочко!

У одной моей знакомой атрофировался глазной нерв, у другой — УЗИ показало неполадки в трубах

матки, а у третьей — застарелая эпилепсия. И все эти болезни как раз и назывались в вестнике.

Получил газету, пошел в курятник. На мое счастье, было яйцо, свежее, теплое еще. Строго по рецепту, указанному в газете, сделал себе инъекцию. Мне было в то время 67 лет.

А в следующий вторник нас уже было четыре человека: две пенсионерки и одна дама бальзаковского возраста. Делал я инъекции 2 раза в неделю.

У меня в доме прямо-таки целый девичник собирался.

И вот результат. Первая женщина, делавшая инъекции, видела только горящую электролампочку. Ее водили ко мне за руку, благо близко. А тут как-то пришел к ней, а она говорит: "Ты сидишь в красной цветастой рубашке". Для меня это была большая награда.

Вторая пациентка через 8 недель лечения сделала УЗИ, и ей сказали: "У вас все чисто".

У той, что страдала эпилепсией (приступы два раза в месяц), уже после 8 уколов все утихло, а всего мы сделали 16 уколов за весенний период и 16 — за осенний. Женщина даже сама себе не верит, сглазить боится.

Вот так я стал их медбратом. Надо бы такие рецепты с куриным яйцом повторять, ведь не все выписывают вестник с 2000 года. А рецепт этот почти панацея — денег мало, а лекарства дорогие.

Адрес: Неверову Ивану, 353210 Краснодарский край, Динский р-н, ст. Новотитаровская, ул. Луначарского, д. 135.

"ЗОЖ": Повторяем рецепт доктора Капустина. Это тем более необходимо, что за три года у нас прибавилось немало новых читателей, которые о секретах "курочки Рябы" ничего не знают.

И еще: если есть воз-

можность, прежде чем применить рецепт, посоветуйтесь с врачом. Особенно если речь идет о детях.

В лечебных целях можно использовать только самое свежее яйцо, снесенное накануне не годится. Смесь яйца с физиологическим раствором (раствором 6-7 г поваренной соли в одном литре воды) в пропорции 1:3 (то есть на 1 яйцо 150 см³ раствора) можно хранить в стакане, накрыв стерильной салфеткой, не более двух часов.

Лечебная доза:

до 1 года — 0,5 см³

1-2 года — 1 см³

2-4 года — 1,5 см³

4,5 года — 2 см³

6-8 лет — 3 см³

8-10 лет — 3,5 см³

10-12 лет — 4 см³

Обычный курс — 8 инъекций. Стандартная доза для взрослых — 5 см³.

Приготовить: стакан на 200 см³, шпатель, пинцет, шприц на 5 см³, иглы к нему, а также стерильный физиологический раствор и стеклянную палочку длиной около 10 см.

Скорлупа свежеснесенного куриного яйца обрабатывается спиртом.

Тщательно вымыть руки.

Скорлупа куриного яйца, обработанная спиртом, разбивается стерильным шпателем. Затем отверстие увеличивается путем обламывания изнутри стерильным пинцетом.

Содержимое яйца вытряхивается в стерильный стакан, белок и желток размешиваются палочкой; затем постепенно добавляется физраствор (150 г), и все доводится до получения однообразной по цвету жидкости (молочно-желтоватый оттенок).

Смесь набрать в стерильный шприц (5 г для взрослых), надеть иглу. Место введения обрабатывается спиртом (вводить внутримышечно).

Давно на страницах "ЗОЖ" не появлялась рубрика "Вопрос — ответ", о чем справедливо напоминают нам читатели. А писем, авторы которых просят со страниц вестника ответить им, редакционная почта приносит немало. Так что поставимся исправиться уже сегодня, предоставив слово врачам — консультантам "ЗОЖ".

ГАЙМОРИТ НЕ ТАК УЖ БЕЗОБИДЕН

С детства болею хроническим гайморитом. Когда было мне 14 лет, удалили полипы, стал лучше дышать носом. Но прошло какое-то время, и все вернулось на круги своя. Сплю с открытым ртом, не могу вздохнуть полной грудью. Помогите добрым советом!

Адрес: Арещенко А.А., 356817 Ставропольский край, Буденновский р-н, с. Прасковья.

— Внимательно прочитал ваше письмо, — говорит профессор, доктор медицинских наук Михаил Петрович НИКОЛАЕВ. — Судя по всему, у вас хроническое полипозное заболевание пазух и полости носа. Необходимо обследоваться и у аллерголога, и у оториноларинголога, чтобы найти причину повторного роста полипов.

В аптеке продается лекарство под названием фликсоназе. Два раза в день надо каждой ноздрей вдыхать его. Лекарство обладает противоотечным и противоаллергическим действием, оно способствует уменьшению полипов и предотвращает их повторный рост. Принимать фликсоназе можно до полугода.

Еще одно средство — эриус, обладающий двойным действием. В течение 10 дней принимайте по одной таблетке утром, потом сделайте месячный перерыв.

И, конечно же, не могу не порекомендовать испытанные народные средства. Дважды в день можно прикладывать с боков носа мешочки с горячим песком или сваренные вкрутую яйца.

Несколько раз в день неплохо втягивать в нос и выпускать через рот теплую, немного подсоленную воду, а также настой ромашки или подорожника. Пейте как можно больше и чаще, хорош чай со смородиновым листом, малиной, липой.

Еще один рецепт: берем по 100 г сахара, воды, мелко нарезанных сосновых иголок. Тщательно перемешиваем и ставим в духовку на два часа. Когда остынет, принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Надеюсь, вы справитесь и обойдетесь без оперативного вмешательства. Искренне желаю вам этого.

ОПИСТОРХОЗ БОИТСЯ ТЫКВЕННЫХ СЕМЕЧЕК

Целый год врачи не могли определить, что же за болезнь у меня такая. Измучилась вся, пока наконец не поставили диагноз: описторхоз. Существуют ли народные средства избавления от этой напасти?

Адрес: Спинева Л.Н., 307250 Курская обл., г. Курчатова, ул. Энергетиков, д. 17, кв. 65.

Об этом же просят Галина из Свердловской области, Т. Николаева, живущая в Новгородской области, и другие наши читатели.

Ответить на волнующий многих вопрос "ЗОЖ" попросил врача высшей категории, кандидата медицинских наук Анатолия Георгиевича МАНТУХОВА.

— Разберемся в природе вопроса. Оказывается, это — гельминта — описторхоза впервые обнаружили еще в

1884 году и тогда же ему присвоили имя и фамилию — *opisthorchis felinus*. Фамилию паразит-сосальщик получил от латинского названия животного, у которого его нашли, — обыкновенной кошки.

Начало болезни (а заражение происходит при употреблении в пищу сырой, плохо прожаренной или просоленной рыбы) проявляется повышением температуры, болями в мышцах и суставах, поносом, рвотой, сыпью на коже. Позднее начинаются боли в верхней части живота и правом подреберье, иногда — в спине и левом подреберье. Бессонница, головкружение, резкая смена настроения — все это результаты болезни, с которой нужно бороться.

Начнем с элементарного. Мытье рук перед едой, после посещения туалета. Зелень, которая подается к столу, надо вымыть самым тщательным образом, обдать кипятком. Нельзя пить сырую воду из открытых источников. Очень внимательно надо относиться к приготовлению рыбы — хорошенько прожаривать или отваривать, а если хотите посолить, на это должно уйти не менее 14 дней. На 1 кг рыбы требуется 300 г соли.

Из медицинских препаратов рекомендую высокоэффективный празиквантел. Приведу также несколько народных рецептов.

Возьмите медицинский деготь и попейте его по следующей схеме: 1-й день — 2 капли на ч. ложку воды или молока. Довести до 10 капель — это произойдет на пятый день. С шестого по девятый день надо уменьшать количество медицинского дегтя на две капли и довести снова до нормы первого дня, то есть до двух капель.

Предложу и такой испытанный рецепт: 1 стакан очищенных тыквенных семечек, два сырых желтка, одна ст. ложка меда и один стакан кипяченой воды. Размешать хорошенько и съесть за один прием утром натощак. Потом положить под правый бок

на два часа горячую грелку. Через 10 дней повторите эту процедуру. За месяц надо провести ее трижды.

Надеюсь, эти рекомендации пригодятся читателям, страдающим от описторхоза.

НУЖНА КОМПЛЕКСНАЯ ТЕРАПИЯ

Поставили мне диагноз: болезнь Рейно. Перепробовала многое, а результата никакого. Посоветуйте, как избавиться от этого очень неприятного недуга.

Адрес: Пулявиной Ольге Степановне, 433300 Ульяновская обл., г. Новоульяновск, Главпочтамт, до востребования.

Вот что рекомендует доктор медицинских наук Валерий Андреевич ИВАНЧЕНКО:

— Болезнь Рейно относится к сосудистым заболеваниям и прогрессирует с возрастом. К сожалению, сосудорасширяющие препараты дают лишь кратковременный эффект. Помогает только комплексная терапия. Это и скипидарные ванны по Залманову, и длительное употребление сборов растений, обладающих сосудорасширяющим, антиспазмическим и эстрогенным действием. Приведу такой сбор: шишки хмеля, Melissa лимонная, цветы таволги вязолистной, трава зубчатки поздней, трава буквицы лекарственной, головки клевера красного в соотношении 2:2:1:3:3:3. Ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять в теплом месте 2-3 часа, можно даже оставить на ночь. Процедить и принимать четыре раза в день за полчаса до еды и перед сном. Сначала по 1/5 стакана, потом можно постепенно увеличить дозу до 1/3 — 1/2 стакана — в зависимости от артериального давления.

Этот сбор, как правило, приносит хорошие результаты.

Подготовила
Светлана ПАЛЬМОВА.

В "ЗОЖ" (№19 (271) за 2004 год) заведующий патологоанатомическим отделением Московской городской больницы № 54 Владилен Павлович ЗБАНОВСКИЙ рассказал читателям вестника о том, что можно увидеть в организме человека, ушедшего из жизни. Оказалось, многое. И каловые камни, и атеросклеротические бляшки, и опухоли... Словом, все то, что вместе с болезнью привело к летальному исходу.

В интервью "Вскрытие покажет?" В.П. Збановский ответил на многие вопросы. Но за рамками беседы осталось немало недоговоренного. Вот почему корреспондент "ЗОЖ" Светлана Пальмова вновь отправилась в прозекторскую больницы № 54 — продолжить разговор, начатый в предыдущем номере вестника.

ОКАЗЫВАЕТСЯ, НЕ ВСЕ ТАК БЕЗНАДЕЖНО

"ЗОЖ": Владилен Павлович, каловые камни действительно существуют? Как они выглядят?

Владилен ЗБАНОВСКИЙ: Не только камни, целые залежи доводилось мне видеть! Порой бывает сложно извлечь даже один такой "камушек" из вскрытой толстой кишки. Да вот, посмотрите.

Передо мной оказался камень размером примерно 10х15 см, темно-бурого цвета. И как только уместился в толстой кишке? Мой собеседник постучал им по столу — звук такой, как будто молотком гвоздь забиваешь.

Это и есть самый настоящий каловый камень, — продолжал В.Збановский. — Чаще всего мы обнаруживаем их у пожилых, бывает, весь толстый кишечник забит этой "прелестью". Плотные каловые массы нередко вызывают серьезные осложнения, приводящие к кишечной непроходимости. А это, в свою очередь, если вовремя не оказать хирургическую помощь, может завершиться очень и очень печально — летальным исходом.

"ЗОЖ": Можно ли как-то оградить себя от такой беды?

В.З.: Образование каловых камней связано с нарушением функций кишечника. Одна из самых тривиальных причин — запоры. Люди порой почему-то довольно легкомысленно относятся к этой проблеме. "Подумаешь, не было стула несколько дней! Придет время, освобожусь" — такие рассуждения мы слышали не раз.

Ни в коем случае нельзя допускать подобное. Более чем у половины людей дефекация происходит один раз в сутки. У 5-9 % здоровых людей этот процесс наблюдается реже одного раза в день, задержка опорожнения кишечника более чем на два дня считается запором.

Мы считаем сие явление болезнью. Причем довольно распространенной. Запоры бывают первичными и вторичными. Первичные, так называемые ректальные, запоры характеризуются ослаблением или исчезновением рефлекса дефекации со стороны прямой кишки. Нарушение моторной функции кишечника часто происходит при синдроме раздраженного кишечника.

Им страдают от 15 до 20% населения всей нашей планеты.

"ЗОЖ": Откуда же берется эта напасть?

В.З.: Различные депрессивные состояния, нарушение моторики желудочно-кишечного тракта, неврозы, колиты, в том числе язвенные, которые могут завершаться рубцеванием в стенке кишечника, сужением просвета кишечника. И, конечно же, дисбактериоз, трещины заднего прохода, полипы, опухоли, выпадение

бананы, орехи, виноград), рекомендую ограничить все названные выше продукты способствуют газообразованию, вздутию живота. Что недопустимо.

Еще одно замечание: последний прием пищи должен быть не позднее 19 часов, в вечернее время кишечнику требуется отдых, а мы порой так нагружаем его!

Очень важно, чтобы пища была богата так называемыми балластными веществами. Это вещества растительного происхождения,

они притягивают воду, увеличивая объем каловых масс, которые, в свою очередь, действуют на моторику кишечника и способствуют его опорожнению.

"ЗОЖ": Чем грозят вторичные запоры?

В.З.: Если у человека язвенная или мочекаменная болезнь, не в порядке эндокринная система, сахарный диабет — ждите осложнений с работой кишечника. Кстати, неумеренный прием лекарственных препаратов — диуретиков, антидепрессантов, противозачаточных — тоже может привести к запорам. И к образованию каловых камней.

"ЗОЖ": Понятно. Но как бороться с запорами?

В.З.: Вы знаете, на поверку оказывается, что ничего сложного тут нет. Повторю прописные истины: соблюдать диету, ограничить прием жирной пищи, так как жирные кислоты снижают перистальтику желудочно-кишечного тракта, уменьшают тонус стенки кишечника.

Послабляющее действие оказывает белок, так что неплохо людям, страдающим запорами, увеличить в рационе долю белка. А пищу, содержащую углеводы (бобы, капуста, пиво, яблочный и виноградный соки,

они притягивают воду, увеличивая объем каловых масс, которые, в свою очередь, действуют на моторику кишечника и способствуют его опорожнению.

"ЗОЖ": Назовите, пожалуйста, эти вещества.

В.З.: Отруби, свежие и сушеные фрукты, овощи — в сыром и отварном виде. Плюс не менее полтора-двух литров жидкости: некрепкий чай, кефир, минеральная вода без газа, свежевыжатые соки. Больше всего балластных веществ содержится в отрубях и зернах подорожника, затем идут морковь и яблоки. На третьем месте — горох и картофель.

А вот о какао, изделиях из высших сортов пшеничной муки, сладостях стоит забыть. Эти продукты крепят и пользы приносят совсем немного.

Кстати, в прошлом столетии люди ежедневно употребляли до 100 г пищи, содержащей балластные вещества. А нынче не более 15-20 г. Почувствуйте разницу! Для нормальной же работы кишечника человек должен получать минимально до 30 г балластных веществ каждый день.

"ЗОЖ": Народная меди-

цина, полагаю, не стоит в стороне от проблемы?

В.З.: Разумеется. Существует множество рецептов народной медицины, позволяющих преодолеть недуг.

Сейчас поспела рябина красная. До первых морозов надо собрать ягоды, перебрать их, промыть. Взять любую большую бутылку, насыпать в нее слой ягод, затем слой сахарного песка до верха. Обвяжите тканью, поставьте емкость на солнце или в теплое место. Через какое-то время сахар растворится, образуется сироп. Пусть настаивается три недели. Пока сироп не начал бродить, надо его процедить, а ягоды отжать. Чтобы полученный сироп не бродил, добавляем в него спирт или водку — 25 г на 500 г сиропа.

Принимать готовый сироп надо утром натощак по 1/2-1 рюмке. Можно запить холодной водой. Результаты почувствуете довольно быстро, так как это снадобье мягко послабляет. Как только стул наладится, сделайте перерыв. В случае необходимости курс повторите.

Еще один рецепт: две ст. ложки пшеничных отрубей залейте стаканом горячего молока. Настоять, укутав, примерно 30-40 минут. Утром натощак съедайте полстакана отрубей. А если вы прокипятите в течение 15 минут отруби с молоком, то можно принимать по полстакана два раза в день. Курс — месяц. Желательно раз в неделю делать очистительную клизму.

Приведу еще один простой, хорошо зарекомендовавший себя рецепт. Для него потребуется 300 г меда и 150 г сока алоэ. Перед тем как срезать алоэ, растение не поливать две недели. Потом отжать из листьев сок, немного растопить мед, если он засахарился, и смешать с соком алоэ. Хранить в холодильнике. Принимать по ст. ложке два раза в день,

утром натощак и на ночь. Можно запивать водой.

И, конечно, не следует забывать о том, что при хроническом запоре можно принимать по 50 г порошка семян льна два раза в день до еды, запивая водой. В течение 1-2 месяцев попробуйте попить ежедневно стакан тыквенного сока — помогает!

Призовите на помощь кору крушины (20 г на 500 мл воды, варить 15 минут). Это количество выпивается в пять-шесть приемов за день.

“ЗОЖ”: Будем считать, что с запорами и их следствием — каловыми камнями — мы разобрались. А атеросклероз? Как очистить сосуды от этих ненавистных холестериновых бляшек?

В.З.: Развитие атеросклероза — длительный, иногда длящийся десятилетиями, процесс. Прежде считалось, что это болезнь пожилых людей, но сейчас мы наблюдаем совсем иную картину. Мне довелось производить вскрытие молодых женщин до 30 лет, ушедших из жизни от инсульта, инфаркта миокарда. Так вот, сосуды кровеносной системы у них были поражены холестериновыми бляшками. Мы называем их ржавчиной человеческого организма.

К большому сожалению, Россия занимает первое место в мире по смертности от осложнений атеросклероза, поражающих сосуды различных органов. По вине атеросклероза в мире происходит половина смертей!

Склероз — значит “уплотнение”. То есть при атеросклерозе происходит постепенное уплотнение стенки сосудов в различных органах и тканях — от головы и до пальцев на ногах.

Внутри артериальной стенки проникают жироподобные вещества — липиды и соединительно-тканые

элементы — фибрин. В образовании атеросклеротической бляшки пальма первенства принадлежит холестерину. Если эфиров холестерина много, внутри бляшки образуется кашицеобразная масса, поверхность бляшки становится выпуклой и плотной, просвет сосуда суживается, что вызывает завихрения крови. Тромбоциты, лейкоциты разрушаются или соединяются между собой, оседают на бляшку. Нарастает количество жиров, белковых частиц и погибших кровяных телец на внутреннюю стенку сосуда. Организм не в силах справиться с этой “кашей”, она покрывается соединительно-тканной оболочкой, отделяясь от здоровых клеток. Иногда бляшки сливаются друг с другом, что еще больше суживает просвет сосуда.

“ЗОЖ”: Так можно или нет очистить сосуды от этих бляшек?

В.З.: Во всяком случае, надо пытаться это делать. Основой лечения при атеросклерозе должна быть диета. Она направлена на укрепление сосудистой стенки, выведение из организма шлаков и недоокисленных продуктов обмена. Сократите до минимума потребление сладкого и жиров, увеличьте в своем рационе растительные жиры, обеспечьте достаточное количество белков и кальция, необходимый витаминный баланс. Понятно, продукты, богатые холестерином, — мозги, икра, яичный желток, внутренние органы животных, рекомендуется исключить из рациона. Так же как надо в разумных пределах употреблять соль, животные жиры.

“ЗОЖ”: Разумные пределы — это сколько?

В.З.: Для нормального липидного обмена жиры в рационе должны составлять 28-30%. Если жиров будет больше, то обменные про-

цессы не справятся с таким количеством, жир будет откладываться не только на стенках сосудов в виде бляшек, но и во всех органах и тканях. А это приведет еще к одной болезни XXI века — ожирению.

Чтобы нормализовать вес, необходимо снизить количество легкоусвояемых углеводов и жиров. Овощи и фрукты, салаты, винегреты, пюре — вот что должно быть на вашем столе. Не забывайте о деятельности кишечника — растительная клетчатка усиливает его перистальтику, и излишки холестерина выводятся с калом.

Много солей магния содержится в хлебе из муки грубого помола и крупах, богаты микроэлементами морепродукты. В частности, в морской капусте есть вещества, которые участвуют в процессах обмена жиров. Они снижают вязкость крови, а это препятствует образованию тромбов.

“ЗОЖ”: А как быть с физическими нагрузками?

В.З.: Не сидеть сложа руки. Регулярная мышечная деятельность, соразмерная возрасту и физическим возможностям человека, — это ведь тоже лечение. Утренняя зарядка, ходьба — вот самые простые упражнения. Следите за пульсом — в норме он равен 55 — 65 ударам в минуту. И не забывайте об артериальном давлении, ведь часто гипертоническая болезнь сопутствует атеросклерозу.

“ЗОЖ”: Не могу не спросить о фитотерапии. Способны ли какие-либо травяные сборы воспрепятствовать появлению холестериновых бляшек?

В.З.: Конечно! Меня, патологоанатома, радует, что в последнее время официальная медицина повернулась лицом к народной. Для профилактики и лечения атеросклероза, а значит, и борьбы с ненавистными хо-

лестеринновыми бляшками, могу предложить несколько сборов.

Берем по 10 г травы сушеницы болотной и почечного чая, листьев березы и мяты перечной, корней элеутерококка колючего и лопуха большого, плодов и листьев кассии остролистной, семян моркови посевной и 15 г плодов шиповника. 2 ст. ложки сбора засыпать в термос (0,5 литра), залить крутым кипятком. Пусть настоится ночь, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Посоветую и такое лечение: смешать по 10 г корня одуванчика лекарственного, пырея ползучего и травы тысячелистника, добавить 15 г цветков и плодов боярышника. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, пусть настаивается в термосе. Пить по полстакана 3 раза в день.

Неплохо действует настой 2 ст. ложек плодов шиповника, залитый в термосе стаканом кипятка. Настаивать надо примерно 12 часов, а принимать по полстакана 2-3 раза в день до еды. Еще рецепт: 1 ст. ложку сухих измельченных листьев подорожника заварить стаканом кипятка, настоять 10 минут. Эту суточную дозу надо выпить в течение часа небольшими глотками.

Чуть не забыл: употребляйте облепиховое масло по 1-1,5 ч. ложки 2-3 раза в день за полчаса до еды. После двух месяцев сделайте месячный перерыв, после которого проведите еще двухнедельный курс.

Замечу, что все эти меры способствуют и выведению шлаков из организма, регулируют работу желудочно-кишечного тракта, в определенной мере препятствуют образованию холестериновых бляшек. А значит, помогут избежать многих неприятностей, происходящих с нами в процессе жизни.

ВЕСТОЧКИ СО ВСЕЙ ЗЕМЛИ

Хочу поделиться со всеми своей радостью: мое письмо "Вот такая судьба" было опубликовано в "ЗОЖ" (№13 (265) за 2004 год)!!! В нем рассказывалось о нелегкой жизни нашей семьи. Я была так приятно удивлена, увидев свою историю на страницах любимой газеты! Послесловие редакции вдохнуло в меня надежду. Пришел гонорар за этот материал, на который оформила подписку на следующий год. А вскоре стали откликаться и зожевцы! Сколько было писем! Но самое неожиданное случилось в конце сентября. К дому подъехала красивая машина, и вышедший из нее молодой человек вручил мне 200 евро. Оказалось, что их из Германии выслал Вилли Кригер, который тоже выписывает вестник. Как много на Земле добрых и отзывчивых людей! Всем вам огромное спасибо! Я по-прежнему борюсь с недугами и верю, что все они будут побеждены. На прошлое не оглядываюсь и стараюсь не роптать на жизнь. Знаю, что много еще людей, которые в трудную минуту смогут протянуть руку помощи. На них-то Земля и держится.

Адрес: Огневой Л. С., 658031 Алтайский край, р.п. Тальменка, ул. Межзаводская, д. 22.

"ЗОЖ": Напоминаем, что Люба в первом письме рассказала о постигших ее несчастьях. Наша мужественная героиня преодолела последствия гипертонического криза, справилась с параличом, пережила смерть мужа и гибель единственного сына, но вынесла все муки и невзгоды, не

сдалась. Публикуя ее письмо, мы не сомневались, что люди откликнутся, поддержат, подбодрят! Но, честно признаться, весточки из Германии не ожидали. Присоединяемся к благодарности Вилли Кригеру, который так приятно удивил и нашу читательницу, и всех нас. Может быть, он и нам пришлет весточку о себе, расскажет, как дружит с "ЗОЖ"?

БОГАТЫ ДУШОЙ И ДАРАМИ ПРИРОДЫ

Я живу в провинциальном городке Ветлуга, который омывает красавица-река с таким же именем. Наш город — это районный центр Нижегородской области, и живет в нем не более 11 тысяч человек. Наши горожане не избалованы цивилизацией, материально бедные, но духовно богаче жителей крупных городов. Основное богатство ветлужан — земля и дары природы, а ими нас Бог не обидел. Городок расположен в лесу. В районе нет промышленных заводов, так что наш уголок экологически чистый.

Не так давно у нас открылся "Клуб Зожевцев". Один из ярких его представителей — профессор, в прошлом главный нейрохирург Таджикистана, Лев Борисович Сергеев. Он с огромным удовольствием читает нам лекции и отвечает на все интересующие нас вопросы.

Да я и сама всю жизнь стараюсь придерживаться активного образа жизни, изучаю травы, народную медицину, занимаюсь сбором трав. Убеждена в том, что лучше сделать профилактику, чем поправлять подорванное здоровье.

Адрес: Порхачевой Елизавете Викторовне,

606860 Нижегородская обл., г. Ветлуга, ул. Алешкова, д. 72.

РАДОСТЬ — ЗАБОТИТЬСЯ О ТЕХ, КОГО ЛЮБИМ

Читаю "ЗОЖ" и отвожу душу, беру на вооружение ценные рецепты, стараюсь помочь дорогим мне людям. А я очень богатый человек: у меня сын, сноха, трое внучат и четыре правнука. Их здоровье, их радости и печали — это моя жизнь, мое настроение, мое счастье!

Вот прочитала в "ЗОЖ" (№17 (269) за 2004 год) письмо Екатерины Петровны Фетисенковой "И пишет вам старая женщина". Тронуло оно меня до глубины души. Послала ей рецепт — как избавиться от камней в желчном пузыре. Надеюсь, поможет он доброму и светлому человеку.

У меня давно выработался определенный образ жизни. Утром, натошак, пью стакан теплой воды, через полчаса съедаю мелко порубленный зубчик чеснока, запивая половиной стакана теплой воды. Спустя 30 минут — прием перекиси водорода, а еще через полчаса — завтрак. Результат превосходный, забыла, с какой стороны у меня сердце.

Еще я непременно обливаюсь водой, все лето трудилась на даче. Заготовила для моих родных и близких компоты, закрутила банки с огурцами и помидорами. А уж сколько лекарственных травок засушила! Так что зиму встретим во всеоружии!

И, поверьте, ничто не доставляет столько радости, как забота о тех, кого мы любим, без кого не мыслим себе жизни.

Л. Попова.

г. Воронеж.

(Адрес в редакции).

ДЕЛАЕМ КРУГИ

«ПРИВЕТСТВИЯ СОЛНЦУ»

Продолжаем занятия йогой по программе «Йога для всех» (см. «ЗОЖ» №10-13, 15, 16 и 19 за 2004 год). Перед началом занятий хорошо сделать небольшую разминку, идеальный вариант – несколько кругов «Приветствия Солнцу». Сегодня мы разучим еще пару простых йогических поз и движений.

Хорошие результаты далеко не всегда достигаются в йоге путем выполнения сложных, замысловатых поз. Для овладения некоторыми позами требуются лишь комфорт, спокойствие и постоянство, ведь находиться в них нужно довольно продолжительное время. К таким позам относится *ваджрасана* – «алмазная поза». Хорошо осваивать ее в жаркое время года, когда не хочется много двигаться: приятней посидеть и расслабиться.

Чудеса «алмазной позы». В йоге считается, что выполнение этой позы дает возможность активизировать *ваджранди* – мощный энергетический канал нашего тела. Он непосредственно связан с мочеполовой системой, поэтому освоение этой позы дает возможность управлять внутренней (в том числе и сексуальной) энергией, подключаясь к чудесному источнику силы, здоровья и молодости. Не зря у многих народов *ваджрасана* является молитвенной позой – это указывает на ее эффективность.

Техника выполнения.

Сядьте на пятки, колени на ширине плеч, большие пальцы ног вместе, ладони на бедрах (см. рис. 1).



Если сразу сесть в эту позу не получается, поставьте стопы чуть врозь и подложите под таз подушку или сложенное одеяло; можно также поставить небольшую скамейку и сесть на нее сверху. Сидеть лучше всего на мягком коврике. Постепенно, по мере освоения этой позы, она будет получаться у вас все лучше. Поможет также легкий массаж стоп, коленей и голеней.

Если эта поза получилась у вас легко, разведите пятки в стороны, сядьте, опираясь на подошвы ног и боковую поверхность голени, а большие пальцы ног скрестите. Это и есть *ваджрасана*. Постепенно старайтесь находиться в ней дольше: сначала 2-3 мин., затем 5-10 мин. и более. Дышите естественно.

Полезное действие. Особенно полезна *ваджрасана* после еды – она активизирует работу пищеварения, способствует быстрому перевариванию пищи, что дает ощущение легкости на желудке. Эта поза – эффективное средство профилактики таких заболеваний, как язва желудка и повышенная кислотность.

Она активизирует кро-

вообращение в области таза и половых органов, хорошо массируя их ткани и нервные окончания. У мужчин *ваджрасана* в ряде случаев устраняет заболевания в области яичек и предстательной железы. У женщин она укрепляет мышцы таза, делая их более эластичными, что предотвращает возникновение грыжи, а молодым помогает при родах. *Ваджрасана* хорошо разгружает поясницу – часто ее рекомендуют людям с пояснично-крестцовым радикулитом. Выполнение этой позы с закрытыми глазами помогает успокоиться и расслабиться.

Наклон в «позу зайца».

Сядьте в *ваджрасану*, поло-



жите и те руки на колени. Со вдохом потянитесь вверх, поднимая руки над головой (рис. 2). На выдохе наклонитесь вперед, вытягивая руки и опуская лоб на пол, примите положение *шашанкасана* («поза зайца», рис. 3). Сохраняя наклон,



некоторое время спокойно подышите и расслабьтесь. Затем со вдохом вновь перейдите в позу сидя и поднимите руки

(рис. 2). На выдохе руки опустите и вернитесь в *ваджрасану*. Повторите эту последовательность 5-10 раз.

Наклон «йога-мудра». Сидя в *ваджрасане*, закройте глаза, отведите руки назад за спину и захватите левой рукой правое запястье. С выдохом медленно наклонитесь вперед до касания лбом пола. Оставаясь в наклоне некоторое время (3-5 мин.), дышите через нос. На вдохе вернитесь в исходную позу.

Массаж живота. Находясь в *ваджрасане*, сожмите руки в кулаки и прижмите их со стороны ладоней к низу живота. На выдохе наклонитесь вперед, чувствуя давление на бедра и живот – до касания головой пола. Повторите несколько раз. Если вы хотите усилить давление, поверните кулаки и прижмите их к животу со стороны больших и указательных пальцев.

Полезное действие. Эти позы и движения укрепляют мышцы живота и таза. Они регулируют работу почек и надпочечников, устраняют расстройства половой сферы, избавляют от запоров и проблем в пояснично-крестцовой области, устраняют ревматические боли в коленях, стопах, икрах и пятках. Они лечат подагру и заболевания сосудов ног. Полез-

ны они и тем, кто проводит много времени, стоя на ногах.

Владимир КАРПИНСКИЙ,
инструктор йоги.

ВАША ЦЕЛЬ — ПОЛНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

После того как в № 3 за 2004 год вы напечатали мою заметку "Самая надежная опора и поддержка" (Римма Зверькова — молодая женщина — перенесла две операции на спинном мозге по поводу удаления опухоли. — Прим. ред.), я получила огромное количество писем и телефонных звонков. Короткая аббревиатура ЗОЖ в письме или по телефону сразу делает далекого и незнакомого человека близким, хочется ему помочь.

Кому смогла и у кого были сложные случаи, требующие срочной помощи (это примерно 20%), я ответила. А для тех многих людей, которые в письмах задают мне по 10-15 вопросов и в конце сообщают свой телефон где-нибудь в Мурманске или Сибири, чтобы они не теряли времени и не ждали моего звонка, пожалуйста, напечатайте мои ответы.

Почти все в письмах и по телефону спрашивают, кто меня оперировал.

Это был лучший нейрохирург Международного центра нейрохирургии города Киева Струц Геннадий Геннадиевич. Те, кто, к сожалению, нуждается в помощи нейрохирурга, могут записаться к нему на консультацию по тел. (044) 554-75-95 или (044) 294-58-32. В Центре выполняются все виды операций на позвоночнике, головном и спинном мозге.

Когда и как начинать реабилитацию?

Врачи рекомендуют начинать активную физическую реабилитацию на 14-й день. Но я начала с первого дня, через 8 часов после операции. Сразу после операции у меня совершенно не двигалась левая нога. Я почувствовала, что нужно срочно принимать меры, и начала двигать ногу при помощи длинного полотенца (в зубах держала собственный па-

лец, чтоб не кричать на всю больницу). К вечеру первого дня в этой ноге начали появляться движения.

Весь процесс реабилитации можно разделить на 2 этапа:

I — лежачий. Не нужно лежать сложа руки и переживать свои болячки. С помощью родственников, или резинового бинта, или полотенца делайте сгибание-разгибание в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах (чтобы не было контрактур), поднимайте (сами или с помощью) прямые и согнутые ноги вверх (вместе и по очереди), отводите их в стороны. Каждое упражнение начинайте выполнять 3 раза и постепенно доведите до 30, а весь комплекс желательнее делать 3 раза в день. Неоценимую помощь на этом этапе может оказать гимнастика Ниши, о которой много раз писал вестник. Полистайте подшивки "ЗОЖ" за прошлые годы, в них вы найдете, кроме упражнений Ниши, еще много полезной информации, на которую раньше не обращали внимания. Я часто так делаю, и с большой пользой. Если нет противопоказаний, то сами или с помощью различных массажеров делайте массаж доступных частей тела — так вы улучшите кровообращение и уберете себя от пролежней.

II — ходячий. Реабилитологи рекомендуют не делать сразу "длинных" прогулок. Пусть 3 шага, но 5 раз в день. На этом этапе, кроме всех предыдущих упражнений, попробуйте приседать, держась за что-нибудь руками. Это упражнение укрепляет мышцы ног лучше любого тренажера, которые далеко не всем доступны. Начинайте с 1 раза, наращивайте количество и глубину приседаний очень постепенно, ориен-

тируясь на свое самочувствие.

В Международном центре нейрохирургии мне сказали, что спинной мозг после операции восстанавливается в течение двух лет. Поэтому очень важно достичь максимального результата именно в этот период. Из своего опыта и опыта моих друзей из реабилитационной больницы могу добавить, что самый важный этап — первые полгода. Через боль, через слабость нужно заниматься, чтобы не упустить время. У меня прошло 11 месяцев, я еще не достигла полного восстановления, но очень надеюсь.

Практически все спрашивают: "Вы действительно обходитесь без таблеток, уколов? Как вы справляетесь с болевыми ощущениями?"

Да, я действительно не принимаю таблеток. После операции мне 3 дня кололи обезболивающие (кетанов или кетанол) и 5 дней антибиотик (цефазолин) — и все. Больше никаких уколов, таблеток и капельниц я за 11 месяцев не принимала. С болевыми ощущениями я справляюсь с помощью движения (зарядка, ходьба) и дыхательного тренажера Фролова. Прочитала о нем в "ЗОЖ". С помощью этого маленького тренажера я за месяц избавилась от головной боли, которая мучила меня ежедневно в течение 4 лет, и никакие лекарства, которые я в те годы еще принимала, мне не помогали. Дыхание по Фролову помогло мне также избавиться от бессонницы.

Многие больные с тазовыми нарушениями по типу задержки применяют в больших количествах слабительные и мочегонные средства. Это может быть опасно — длительный прием мочегонных может привести к нару-

шению сердечного ритма и, как это ни парадоксально, к отеку мозга. Слабительные — тоже не выход. Пробуйте ходить на ягодицах и не стесняйтесь говорить об этих проблемах со своим невропатологом и терапевтом.

"Принимаете ли вы витамины?"

В случаях с опухолями (существующими или бывшими) медики обычно не рекомендуют прием синтетических витаминов. Теоретически витамины должны поступать с пищей, но получать такое количество пищи нереально ни физически, ни финансово. В Донецком областном противоопухолевом центре разработали и выпускают "Биовит" на основе зародышей пшеницы. Он содержит весь комплекс витаминов группы В, а также С и Е в натуральном виде. Телефон консультационного центра: (0622) 23-98-50. Возможно, аналогичные препараты производят и в ваших регионах.

Многие спрашивают о реабилитационной больнице, которую я упоминала, интересуются, как туда попасть.

Полное название: Донецкая областная больница № 15 восстановительного лечения. В эту больницу едут пациенты со всего бывшего СССР для лечения пролежней. Для реабилитации спинальников там есть тренажерный и спортивный зал, аппараты для физиотерапии, массажисты и инструкторы ЛФК, добрый и внимательный медперсонал, как и в большинстве других реабилитационных центров.

Если у вас, не дай Бог, есть пролежни, нужно приезжать и серьезно лечиться, предварительно созвонившись с заведующим отделением Зинченко Валерием Николаевичем по тел. (0622) 79-08-02.

Если пролежней нет, а

нужно научиться ходить, серьезно подумайте, нужно ли вам ехать через всю страну (мне пишут из Забайкалья, Вологды, Сибири). Возможно, в вашем регионе тоже есть реабилитационный центр. Информацию об этом можно получить в Управлении здравоохранения вашей области.

“Как бороться со слабостью?”

Лучшее средство – движение: ходьба, занятия на тренажерах, плавание (если возможно). Несмотря на успехи в этом направлении, стоит мне понервничать, и спастика возвращается снова. Поэтому любите и берегите себя, не волнуйтесь – и все наладится.

“Как справиться с послеоперационной слабостью, упадком сил?”

У меня есть лучший друг, помощник и консультант – “ЗОЖ”. Вся информация с его помощью приходит ко мне в нужное время. Я избавилась от слабости с помощью пяти тибетских упражнений, напечатанных в “ЗОЖ” в декабре 2003 г. Упражнения сложноватые, но результат был подобен термоядерной реакции – море энергии и сил. Пробуйте!

Очень многие (больше 50 человек) и по телефону, и в письмах задают странный вопрос: **“Человеку нужна операция на головном, спинном мозге или позвоночнике? Одни врачи говорят: оперироваться, другие – нет. Что вы посоветуете?”**

Я – не врач и не имею права давать такие советы. Но и врач вряд ли сможет ответить по телефону, для этого нужно видеть снимок, знать возраст больного, результаты его анализов, обследования, сопутствующие заболевания; учесть все риски... Это ваша жизнь, и только вы

можете решать такие серьезные вопросы. Не нужно сваливать ответственность на родственников, врачей, знакомых и незнакомых людей. Для моих родителей процесс написания расписки перед первой операцией был гораздо большим стрессом, чем сама операция. Поэтому на вторую операцию я, к удивлению врачей, расписку писала сама. Мне помогли выстоять Бог, память о маме, мой папа и сыночек, за что я им безгранично благодарна. Берегите своих близких и держите свою жизнь в своих руках, тогда у вас все получится.

После первой операции у меня создалось впечатление, что меня выпустили в открытый космос: никаких рекомендаций – сплошной метод проб и ошибок. Прочитав поток писем, которые до сих пор продолжаю получать, я вижу, что все оказались в таком же положении. Но это вина не только врачей, но и наша собственная. Женщина из Забайкалья жаловалась мне по телефону, что врач приходит, посмотрит на нее молча и уходит. А почему же она в это время тоже молчит и не задает ему вопросов?

Дорогие зожевцы, не забывайте, что вы – граждане своей страны и имеете право на охрану здоровья. Не стесняйтесь задавать вопросы своему нейрохирургу (он знает вас лучше других), участковому терапевту, невропатологу.

Сегодня получила письмо из Киргизии. Молодой человек 31 года после травмы позвоночника 7 лет просто лежал и ждал, что движения сами восстановятся. А после того, как прочитал в вестнике мое письмо, начал активно заниматься. Я так счастлива!

Римма Зверькова.

г. Донецк.

“ЗОЖ”: Недавно наш корреспондент по подсказке Риммы Николаевны побывал в Донецкой областной больнице № 15 – том самом реабилитационном центре. Репортаж – в следующем номере.

НЕДУГИ СМЫЛО ВОДАМИ ЕНИСЕЯ

Раньше никогда не читала “ЗОЖ”, а тут сразу годовую подшивку одолела, да еще с таким интересом! Не могла оторваться: нашла много

И однажды – в мае было дело – от отчаяния шагнула в ледяную воду. От холода испытала шок и почувствовала, как безысходность отсту-

пает прочь. Стала окунаться каждый раз после химии. Поначалу ломило все суставы, потом привыкла, да и вода к лету потеплела.

Так я ходила на Енисей до первого снега. На жизнь и на свою болезнь стала смотреть другими глазами. В больнице на очередном сеансе лечения мне говорили: “И на больную-то вы не похожи, и волосы у вас вон какие густые!”

А я втирала в них раз в неделю сок лопуха не только перед мытьем, но и после. В этом году наконец научилась плавать. Выхожу из воды – здоровая и счастливая. И, кажется, никакая зараза к тебе больше не прилипнет.

Женщинам, что прошли через то, что и я, хочу от души сказать: «Не комплексуйте! Верьте, что все будет в норме. И что вы – красавица, хоть вам и за пятьдесят. Улыбайтесь! Мужчины еще станут делать вам комплименты!»

P.S. Для снимка я специально не позировала. Случайный человек подловил момент – и... А потом подарил мне фотографию, которую, как документ, высылаю в редакцию.

Адрес: Кориковой Людмиле Александровне, 660075 г. Красноярск, ул. Маерчака, д. 27, кв. 8.



доброго и полезного, и на душе легче стало, будто обрела нежданно-негаданно много хороших друзей. Захотелось с ними пообщаться, поделиться своим опытом.

Убеждена: самый простой, никаких средств не требующий, способ не болеть – закаливание. Были у меня остеохондроз и еще букет разных заболеваний, в том числе рак. По ночам от боли бегала по комнате с криком: “Ой-ей-ей!” Так выкручивало руки и ноги, будто их как белье выжимали. К сожалению, за себя взялась поздно, когда прошла уже облучение, химиотерапию, операцию: а тут еще на работе предложили уволиться. Оформила инвалидность, жить не хотелось. Никто меня не поддержал, людей избегала. Приходила на берег Енисея, подолгу смотрела на воду. Тут хотя бы тошнота и головокружение проходили.

ПРО БУРЖУАЗНУЮ ПРИВЫЧКУ И УПРАЖНЕНИЕ МИКУЛИНА

В 19-м номере мы опубликовали материал врача московской семейной клиники Натальи Васильевны Костюниной "Вены: когда "звездочки" не в радость" о лечении и профилактике венозной недостаточности. Полагаем, что хорошим и полезным дополнением к нему будет и материал нашего корреспондента Григория Малая, который он привез из Саратова после беседы с хирургом-флебологом саратовского медицинского центра "Здоровье" Александром Георгиевичем ПЯТНИЦКИМ и кардиологом-фитотерапевтом Владиславом Тарасовичем ПРИХОДЬКО.

Страхованием от ухудшения состояния должно быть исключение загара, так как ультрафиолетовые лучи стимулируют разрастание венозной системы. Исключить следует и другие тепловые нагрузки на ноги, такие, как сауны, бани, горячие ванны.

Из спортивных нагрузок, не противопоказанных при венозной недостаточности, наилучшие — это плавание: горизонтальное положение тела, динамические нагрузки на ноги и гидростатическое давление воды. Зато такие виды спорта, как тяжелая ат-

летика, серфинг или горные лыжи, следует категорически исключить — они могут спровоцировать резкое ухудшение.

Женщинам надо помнить, что высокий каблук способствует развитию варикозной болезни. Максимальная высота каблука, вообще допустимого для ходьбы, — 4 сантиметра. В период беременности хорошо было бы женщине обратиться к сосудистому хирургу, не дожидаясь симптомов, вынуждающих это сделать. Если нет такой возможности, надо профилактически использовать ношение

компрессионного трикотажа.

Имея предрасположенность к венозной недостаточности, приходится следить за носками. Мужские носки с резинками уже не годятся. Либо следует отыскать архаичные, оставшиеся с 50-х годов хлопчатобумажные носки без резинок, либо так растянуть или разрезать верхние части новых носков, чтобы они не оставляли отежных отпечатков на лодыжках.

Многие знают по фильмам характерную позу американцев, любящих сидеть, положив ноги на стол. Прежде у нас высмеивали эту "буржуазную" привычку. С точки зрения предотвращения варикозного расширения вен, надо признать такую позу профилактически значимой и рекомендовать людям именно таким образом стимулировать отток венозной крови от ног. А вот позу "нога на ногу", напротив, необходимо исключить — именно она провоцирует застой крови в ногах. Если человек привык сидеть, положив одну ногу на другую, давление внутри сосудов возрастает, и с годами он неизбежно станет пациентом хирурга-флеболога независимо от своей наследственности. Даже спать лучше, положив под ноги небольшой валик или пристроив ступни ног на подушечку, чтобы кровь в течение ночи отливала от ног. Если работа сидячая, хотя бы 5-10 минут в течение каждого часа нужно посвятить разминке в виде небольшой прогулки или 20 раз подняться на носки. Еще лучше упражнение, придуманное в свое

время академиком А.А.Микулиным: приподняться на носки, резко опуститься, ударяясь пятками о пол.

Самым эффективным лечением варикозного расширения вен остается хирургическое. В последнее время появились новые методики — микрохирургические операции на венах, сводящие травматизм к минимуму и дающие отличный косметический результат (что особенно ценно для женщин). Такие операции делают амбулаторно, поэтому пациент может успешно пролечиться даже в течение однодневного посещения медицинского центра в большом городе.

Из профилактических мер можно отметить новые венотонические лекарственные препараты как растительные, так и синтетические. Профилактические курсы лечения могут длиться от одного до двух месяцев с интервалами от полугода до года.

При варикозе исключительно полезный продукт — инжир. Плоды инжира продавливают через сито, разбавляют водой из расчета: две трети объема — плодовая масса и отжимают, получая натуральный инжировый сок. Его принимают по полстакана от двух до четырех раз в день на протяжении длительного периода — вплоть до видимого улучшения состояния. Противопоказания — сахарный диабет и подагра.

Облегчить состояние больного может спиртовая настойка плодов конского каштана. 5-6 плодов средней величины без зеленой оболоч-

ки дробят, заливают пол-литровкой водки и настаивают в темноте в течение 15 дней, взбалтывая раз в день. Принимают настойку по 30 капель три раза в день на протяжении месяца.

Хорошее лекарство при варикозе — настойка из листьев или отвара коры орешника. Молодые весенние листья заливают кипятком: две столовые ложки на пол-литра кипятка, настаивают два часа, принимают по полстакана перед каждым приемом пищи. Для приготовления отвара одну столовую ложку измельченной коры заливают пол-литра кипятка, варят 10 минут и процеживают. Принимают так же, как и настойку.

Настойку из листьев каланхоэ используют для растирания больных ног. Две столовые ложки листьев заливают пол-литровой бутылкой водки и настаивают две недели, взбалтывая раз в день.

Очень полезны при варикозе теплые (ни в коем случае не горячие!) ванны для ног. Берут равные объемы коры дуба и коры ивы или отвара цветов календулы (20 граммов сухих соцветий кипятят 15-20 минут в пол-литра воды). Ноги погружают в воду до колена и держат в течение получаса. После ванны ноги заматывают эластичным бинтом, правильно подобранным с учетом индивидуального размера и степени развития болезни.

Григорий МАЛАЙ.

Саратов —
Мелитополь.

СОРОК ЧАСОВ УБИТОГО ВРЕМЕНИ, ИЛИ ВОЗЛЮБИ БЛИЖНЕГО

Замечательная особенность "ЗОЖ" в том, что великое множество людей от души обменивается на его страницах опытом сохранения здоровья. Но это еще далеко не все. В письмах, как правило, прослеживается уважение к читателям. Это и доброта, и сочувствие, и благожелательность. Слово и отношение к человеку могут лечить, а могут и, наоборот, убить его. Мое внимание привлекло покаянное письмо в "ЗОЖ" двух сестер, изводивших в молодости родную мать громкой "легкой" музыкой, не давая ей отдохнуть после тяжелой работы. Слишком поздно до них дошло, но им спасибо за поучительный урок.

Отношение к ближним и окружающим действует на их настроение и может подорвать их здоровье. Особенно это заметно в общении с разного рода чиновниками. У нас только недавно появился институт чиновников. В большинстве случаев это люди самых разных профессий, вооруженные компьютерами, магически воздействующими на просителя. М.Е. Салтыков-Щедрин говорил: "Но скажите, однако же, на милость, отчего мужик, простейший мужик, так легко превращается в чиновника... А если чиновник, то высший организм, а если высший организм, то имеет право отводить рукою все, что ему попадет на дороге". Неумелое, грубое обращение чиновников с просителями вызывает недоверие и недовольство правительством. Особенно ярко это проявляется при контакте с представителями власти, ибо, как сказал Аристотель: "Из всех несправедливостей самая невыносимая та, что творится именем закона".

Привожу пример крайне неуважительного отношения к людям со стороны чиновников. После длительной тяжбы судья постановила выплатить моему знакомому часть положенной суммы денег, не выданных на пользование научной литературой. Через полтора года после решения суда было получено написанное как курица лапой письмо от судебного пристава с указанием: "Прибыть для получения постановления о выплате денег казначейством", находящимся в другом городе. Не обнаружив в письме пристава ни его телефона, ни времени приема, мой знакомый на свой страх и риск отправился ранним утром по указанному адресу. Несмотря на то, что он провалился по колено в лужу, покрытую битым льдом, он сумел добраться до конторы, но судебного пристава там не обнаружил. После долгих поисков и расспросов удалось установить, что она будет завтра. На следующий день знакомая лужа была обойдена, но подвел гололед — при падении навзничь мой приятель ударился затылком о бордюр. Превозмогая боль, он добрался до конторы и обрадовался тому, что он первый у заветной двери кабинета пристава. Вскоре образовалась очередь в полторы дюжины просителей. Прошло два часа, но пристав на своем рабочем месте так и не появилась. Учитывая, что ее сослуживцы выдали три разные версии о ее местопребывании ("в бухгалтерии", "уехала на арест", "обедает"), мой знакомый уступил первоочередность и отправился на работу. Впоследствии товарищи по несчастью рас-

сказали, что они простояли до конца рабочего дня, но пристав не явилась. Закаленный службой на флоте, мой приятель решил все же добиться своего и отправился на встречу с приставом в назначенное ею время на следующий день. Он уперся в запертые на крюк железные двери конторы. На его стук дверь открыла женщина со всклокоченными черными волосами. В руках у нее была швабра в положении "к бою".

— Нет никого, уходите.

— Но мне назначили на одиннадцать часов.

— Ничего не знаю. Она будет после двенадцати.

Пришлось и на этот раз ретироваться — надо было успеть на занятия. Только на четвертый заход, убедившись по телефону, что пристав на месте, удалось получить нужную бумагу, на оформление которой понадобилось пять минут. Судебный пристав направила просителя снова в суд за копией решения суда, после чего в другой город — в казначейство. Примерный подсчет показал, что на "хождение по мукам" профессор затратил, в общей сложности, около 40 часов рабочего времени, не считая личного. А таких просителей набралось несколько десятков. Между прочим, деньги и до сих пор не получены (спустя три года). Жалко потерянного времени. Не надо было затевать всю эту канитель.

Мой рецепт: будьте внимательны к людям, берегите их время и настроение, и они воздадут вам тем же!

В.И. ЦЫПЫШЕВ,
заслуженный деятель
науки и техники РФ.

Адрес: 191144 г. Санкт-Петербург, Суворовский пр-т, д. 33, кв. 5.

ЛЕЧЕНИЕ ЯБЛОЧНЫМ УКСУСОМ

Сожалею, что совсем недавно стала покупать вестник "ЗОЖ". Я словно открыла для себя новый мир. С детства собирала рецепты лечения болезней народными средствами. И представьте: миллион раз убеждалась на собственном опыте в их силе, которая подчас превосходит силу химических препаратов. А уж о побочных неприятных эффектах и говорить нечего: природа не способна навредить.

Ну, да это особая тема, а сегодня мне хотелось бы поговорить о лечении яблочным уксусом. Много читала о нем в вашем вестнике. Спасибо за рецепты его приготовления в домашних условиях. Я ими воспользовалась.

Настоящий натуральный яблочный уксус должен отличаться, некоторой мутностью. Дело в том, что производители осветляют его, фильтруют и даже дистиллируют. Содержание витаминов, ферментов, минеральных веществ и микроэлементов в дистиллированном уксусе намного ниже. Недистиллированный уксус, повторяюсь, слегка мутный и имеет пену на поверхности. Пенистая пленка, образующаяся при ферментации, ничего общего не имеет с плесенью и является очень полезной и ценной. Запомните главное: яблочный уксус хорошего качества не может быть прозрачным.

Орманский метод приготовления яблочного уксуса

Вымойте яблоки (примерно 5 кг) и разрежьте их на четвертинки. Соковыжималкой отожмите из яблок сок, причем жмыхать не стоит, и если нет домашнего скота, то лучше его выбросить за ненадобностью. Вылейте сок в большой сосуд из стекла, разбавьте небольшим количеством кипяченой воды. В чашку налейте

100 г теплой воды, разбавьте в ней 1/4 ч. ложки сухих дрожжей и добавьте чайную ложку сахара. Подождите, пока опара поднимется, и вылейте ее в основной сосуд. Можно добавить маленький кусочек ржаного хлеба, чтобы ускорить процесс брожения. На горлышко сосуда натяните воздушный шарик или медицинскую резиновую перчатку, так, чтобы сосуд был герметично закрыт.

Емкость с соком должна стоять 4 недели, пока сахар полностью не превратится в спирт. Тогда молодое яблочное вино будет готово.

Перелейте яблочное вино в широкую неглубокую емкость, заполнив ее не больше чем на 2/3. Накройте сосуд льняной салфеткой или куском марли. Не закрывайте крышками, бактериям нужен воздух. Уксус будет готов через 2—3 месяца. Прежде чем разлить его по бутылкам, процедите через марлю. Разливайте в 0,5 бутылки с узким горлышком и закройте их пробками.

Русский вариант приготовления уксуса I вариант. Берутся пе-

резрелые плоды или падалица. Яблоки следует как можно лучше вымыть. Мягкие яблоки раздавите, а твердые порежьте помельче. Всю эту кашу переложите в эмалированную кастрюлю с широким дном, залейте горячей водой (65—70°), добавьте сахар (50 г на 1 кг сладких яблок и 100 г на 1 кг кислых яблок). Вода должна быть выше уровня яблок на 3—4 см. Посуду поставьте в теплое место, но не на солнце. Нужно часто помешивать массу, чтобы она не высыхала сверху. Через 2 недели жидкость процедите через марлю, сложенную в 2—3 слоя, перелейте в большие банки для брожения. Лучше не доливать до верха 5—7 см. Пусть постоит еще 2 недели. Готовый уксус перелейте, не взбалтывая, в бутылки. Не доливайте до самого края. Осадок процедите через плотную ткань. Бутылки закупорьте прокипяченными пробками. Если хотите хранить уксус долго, залейте пробки парафином. Хранить в темном месте при температуре от 4 до 20°.

II вариант. Яблоки без гнили и червоточины натирают на крупной терке вместе с сердцевинкой. Кладут в стеклянный сосуд и заливают теплой кипяченой водой (0,5 литра воды на 400 г яблочной кашицы). На каждый литр воды прибавляют по 100 г меда или сахара и по 10 г хлебных дрожжей (или 20 г сухого черного хлеба). Сосуд с этой смесью хранят открытым при температуре

20—30°, желательно в темноте, в течение 10 дней, помешивая содержимое 2—3 раза в день деревянной ложкой. Затем кашу перекладывают в марлевый мешочек и отцеживают жидкость, переливают в другую стеклянную банку, которая закрыта марлей, и оставляют так для продолжения процесса брожения. Яблочный уксус созревает за 40—60 дней. В это время жидкость "успокаивается" и проясняется. Ее следует разлить в бутылки, закрыть пробками и залить пробки воском. Желающие могут выбрать любой из предложенных способов — какой больше понравится.

А теперь поделюсь кое-какими рецептами от различных недугов, которые я сама испробовала.

Ожирение. Сжечь все накопленные жировые клетки уксус просто не в состоянии, но вот уменьшить тягу к сладкому, а также снизить аппетит он может. Человек, который во время еды выпивает стакан воды, куда добавлена 1 чайная ложка яблочного уксуса, ест меньше, потому что быстрее насыщается. Желательно выпивать не меньше 3 стаканов в день во время приема пищи (завтрак, обед, ужин). Можно пить яблочную воду — минеральную воду с 2 чайными ложками яблочного уксуса. В жару туда еще хорошо бросить пару кубиков льда. Чтобы усилить эффект похудения, массировать, протирать неразбавленным яблоч-

ним уксусом места отложения жира — бедра, складки живота.

Как только начинается огородный сезон, то есть поспевают ягоды — смородина, клубника, — с внуками у меня начинается масса хлопот: то объедятся, то не вымоют. В итоге расстройство желудка — частый гость. Если нет таблеток под рукой, то сразу же разведите напиток покрепче: на стакан воды ложки 3 столовых уксуса, и стакана 3 за день нужно выпить.

Отрыжка. В случае сильной и частой отрыжки раствор яблочного уксуса (1 стол. ложка на стакан воды с добавленной чайной ложкой меда) рекомендуется принимать непосредственно во время еды. Хорошо запивать еду "лимонадом", добавляя на кончике чайной ложки соду в уже приготовленную смесь с яблочным уксусом. Эта "шипучка" тоже помогает хорошо усваивать пищу, а также "гасит" повышенную кислотность желудка и избавляет от изжоги.

При повышенной температуре:

- Смешать яблочный уксус с водой и сделать обертывание тела, при этом открыть все форточки.

- 1 часть водки, 1 часть яблочного уксуса — в этой смеси как следует намочить шерстяные носки или гольфы, отжать как следует и надеть на ноги. Сначала ноги поддержать на открытом воздухе, можно форточку открыть. Затем, когда появится легкий озноб, лечь в постель и укутаться теплым шерстяным пледом. Носки

обычно сохнут очень быстро и так же быстро уксус оттягивает температуру.

- Для приготовления чесночного уксуса очистите 3 зубчика чеснока и залейте 3—4 стаканами яблочного уксуса. Наставить 2 недели. Чтобы избавиться от язв и бородавок, нужно приложить на больное место холодный компресс из чесночного уксуса и держать его до тех пор, пока он не согреется теплом тела, после чего заменить его на новый холодный компресс.

Экзема, псориаз, нейродермит. Яблочный уксус великолепно снимает зуд. Рано утром принять прохладную ванну, куда вылить целую бутылку уксуса (ванну наполнить до середины, чтобы тело водой было покрыто полностью). Лежать 5—10 минут. Затем спустить воду и не вытираться полотенцем, а ждать, не выходя из ванны, чтобы не простудиться, пока тело само обсохнет. Делать такие уксусные ванны ежедневно.

На сегодня, пожалуй, все. Но, конечно же, случаи применения натурального, и особо подчеркну — домашнего, яблочного уксуса далеко не исчерпаны. В "ЗОЖ" я постоянно читаю о различных аспектах его применения. И как правило, всегда успешного.

Буду рада, если кто-нибудь захочет завести переписку со мной и поделиться какими-нибудь своими рецептами.

Адрес: Хабаровой Людмиле Ивановне, 706800 Рес. Узбекистан, г. Навои, ул. А. Тимура, 26—12.

ЧЕРНАЯ РЕДЬКА ИЗБАВИТ ОТ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Прочитала в "ЗОЖ" просьбу Лидии Алексеевны Владимировой дать рецепт от камней в желчном пузыре и спешу ей на помощь. Много лет назад, когда еще не было УЗИ, мою маму беспокоили частые приступы из-за камней в желчном пузыре. Помню, что единственный способ избавиться от боли — принять горячую ванну. Боль понемногу утихала, но проблема по-прежнему оставалась. Однажды на работе я заметила, как одна сотрудница регулярно ест черную редьку. Поинтересовалась и узнала, что так она выводит камни из желчного пузыря.

Вот рецепт ее приготовления.

Утром приготовить 1 ч. ложку сока красной свеклы, смешать с 1 ч. ложкой меда и выпить. Через 2 часа съесть 2 ст. ложки тертой редьки. Завтракать можно только минут через 30-40. И так на протяжении двух месяцев: 10 дней лечиться, 10 дней отдыхать. Затем сделать перерыв на полгода, после чего процедуру возобновить по той же схеме. Если состояние здоровья улучшится, то профилактически проводить лечение 1 раз в год.

Маме помогло не сразу, но года через три полностью избавилась от изнуряющих болей.

Адрес: Уперенко В.И., 462356 г. Новотроицк, ул. Ситкина, д. 17, кв. 87.

ЕСЛИ ВОЛОСЫ ВЫПАДАЮТ

Подскажите, что нужно делать при выпадении волос? С таким вопросом обращается в рубрике "Отзовитесь!" "ЗОЖ" (№ 14 (266) за 2004 год) Лариса Александровна — молодая женщина из Сахалинской области. Тревога ее понятна, ведь во все времена красивые волосы считались не только лучшим украшением женщины, но и служили зеркалом здоровья.

Может быть, все дело в увлечении модными диетами? Тогда уберите подальше весы и посмотрите, что лежит у вас в тарелке. Резкое похудение, несбалансированное питание, особенно дефицит белка и минералов, витаминов, приводят к дистрофическим изменениям в луковице и корнях волос — они сохнут, тускнеют и выпадают. При недостатке сна, неправильном питании ни одно средство, сколько бы вы его ни втирали в кожу головы, не поможет.

Ускоряет рост волос пища, содержащая серу, кремний, железо, магний (яйца, мясные и молочные продукты, овсяная и гречневая каши).

Не поленитесь утром приготовить себе "салат красоты", натерев 1-2 морковки, яблоко и добавив столовую ложку оливкового, кукурузного, льняного или подсолнечного масла. Необходимый для роста волос витамин А содержится в жирной рыбе, рыбьем жире, печени, молочных продуктах. Богаты каротином, который в организме переходит в витамин А, морковь, петрушка, дыня, тыква, помидоры и др. Витамины D и C, усиливающие действие витамина А, есть в шиповнике, цитрусовых, черной смородине. Все 15 видов витамина B укрепляют волосы, а последние исследования подтвердили, что B₁₂ препятствует появлению ранней седины. Сейчас в аптеках можно приобрести и специальный витаминный комплекс "Здоровые волосы".

Конечно, нужна консультация с врачом. Причиной выпадения волос могут быть гормональные изменения, прием некоторых лекарств, но большей частью — неправильный уход. Неудачно выбранный шампунь обезжиривает кожу головы, делая ломкими и безжизненными волосы.

Адрес: Рудницкой Валентине Петровне, 355038 г. Ставрополь. Тел. 56-38-57.

“БОРОТЬСЯ, НЕ СДАВАТЬСЯ, НЕ ПЛАКАТЬ И НЕ НЫТЬ”

Я работаю фармацевтом. Кстати, Наталья Любимова живёт в 100 м. от нашей аптеки. Действительно, очень душевный, тактичный человек и грамотный специалист.

Мне понравилось ваше предложение, и я высылаю свой вариант зожевского гимна. Его можно петь на мотив песни Олега Митяева “Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались”.

Открой страницы “ЗОЖа”
и прочитай внимательно,
к людской беде и радости
ты сердцем прикоснись.
И как бы плохо ни было,
ты постоянно помни,
какое это счастье —
на белом свете жить.
В газету люди пишут —
и получают помощь,
разыскивают близких,
друзей прошедших лет.
Да и сама газета
для многих другом стала,
ведь люди убедились,
что друга лучше нет.
Нам трудно оторваться
от телесериалов,
заставить себя бегать,
в спортзал идти, и все ж,
надежда есть на лучшее,
когда в России нашей
газета есть такая
с названием кратким — “ЗОЖ”.
Делами и заботами
ты каждый день заполни,
пусть будет людям легче
с тобою рядом жить.
И пусть твоим девизом
слова такие будут:
“Бороться, не сдаваться,
не плакать и не ныть!”

Адрес: Будановой Ольге Владимировне, 393955
Тамбовская обл., г. Моршанск, ул. Мира, д. 14.

КАК “ЗОЖ” УПЛЫЛ ИЗ МОИХ РУК

Эта история произошла со мной во время поездки в Москву. Войдя в вагон метро, я села на свободное место у самого выхода и достала свежий номер “ЗОЖ”, который получила перед отъездом. Вскоре заметила, что молодой мужчина, стоявший сбоку от меня, заинтересованно стал читать мой “ЗОЖ”. Когда открылась дверь, он, извинившись, взял из моих рук газету, видимо, не успел дочитать до конца, и вышел. За считанные секунды я испытала растерянность, изумление, огорчение, а потом появилось даже приятное ощущение какого-то необъяснимого чувства. Было понятно одно: человек нашел что-то очень важное для него.

Выйдя из метро, я купила этот же номер газеты в киоске и окончательно успокоилась. Теперь думаю: а может быть, одним подписчиком станет больше?

Адрес: Горячевой Валентине Ивановне,
248921 г. Калуга, ул.
Школьная, д. 12, кв. 7.

ХВАЛА КАРТОШКЕ

Профессор Гадемар Банкхофер, известный популяризатор здорового образа жизни на немецком и австрийском телевидении, в одной из своих книг, можно сказать, пропел гимн картошке.

Вот этот «гимн» в нашем пересказе.

Главная мысль учёного: картошку нужно есть часто и регулярно, потому что она очень полезна. И —

вопреки всем прежним утверждениям, давно устаревшим, — вовсе не приводит к полноте. С той, правда, оговоркой: если это картошка в мундире. Жареная же картошка, картофель фри — это «калорийная бомба».

Уже у инков картофель был главным продуктом питания. Лишь спустя 100 лет после открытия в 1492 году Америки картофель попал в Испанию и через десятилетия — в другие страны Европы. (В России он появился в XVIII веке.) Прусский король Фридрих Великий сделал картофель всенародным блюдом.

Картофель малокалориен, богат основными пищевыми веществами, продукт почти универсальный. Он содержит высококачественный растительный белок, идеально сочетающийся с сыром, творогом и яйцами. Благодаря содержащимся в нём базисным пищевым веществам картофель является наилучшим гарниром к мясу, в бытке снабжающему организм кислотами. Картофель снимает эту кислотную перегрузку. В нём есть почти всё необходимое для органической жизни: минеральные вещества, микроэлементы. Он не только богат крахмалом, но и содержит магний, столь необходимый сердцу, калий — в нём нуждаются мышцы, нервные волокна, пищеварение, а ещё есть кальций — для костей.

Картофель богат витамином С, который благодаря особому биохимическому соединению не погибает и при выпаривании корнеплода. А значит, кто регулярно ест картофель, лучше защищён от простуд, инфекций, стресса.

Тем, у кого высокое давление, нужно обязательно

включать в меню картофеля. При слегка повышенном давлении он с успехом заменяет медикаменты, при высоком давлении — замечательно дополняет терапию.

Кто часто принимает назначенные врачом лекарства, теряет много калия, и со временем у него возникают проблемы с пищеварением. Картошка в мундире компенсирует эту нехватку калия. А калий замечателен ещё и тем, что регулирует водный обмен в организме.

Мы часто злоупотребляем сладостями и изделиями из белой муки. Эти «сладко-белые» привычки ничего хорошего не обещают. При таком меню в организме постепенно исчезает хром. С годами это может привести к слишком низкому содержанию сахара в крови с сопутствующими постоянной усталостью, раздражительностью, беспокойством, нарушениями сна. Пять картофелин в мундире покрывают дневную потребность организма в хлоре.

И ещё одно достоинство картофеля: содержащийся в нём крахмал благодаря ферментам (энзимам) медленно усваивается в кишечнике, и поэтому организм, нуждающийся в энергии, так же медленно снабжается малыми порциями глюкозы; благодаря чему не перегружается поджелудочная железа (как это бывает при сладостях) и укрепляются нервная система и мозг. Вот почему верные «картофелееды» редко жалуются на усталость и нехватку концентрации.

Одним словом, налегайте на картошку. Раз картошка, два картошка.

Ю.КОСТИНСКИЙ.

(По материалам зарубежной печати).

МЕД И ПРОПОЛИС: В ПОИСКАХ ИСТИНЫ

В «ЗОЖ» (№ 13 (241) за 2003 год) в рубрике «Обратная связь» была напечатана моя заметка «Не могу молчать». Удивился, когда через полторы недели после ее публикации в мой адрес стали приходить письма — по пять-шесть в день. Зожевцы благодарили за то, что не побоялся быть откровенным и правдивым. В этих письмах — боль, муки, борьба за выживание, просьбы выслать прополис и как купить настоящий мед.

Образец короткого делового письма представил А.М.Осипов из Пензы: **«...прошу через «ЗОЖ» ответить, как вы готовите мазь из прополиса. Если можно — подробно».**

Итак, вопрос — приготовление мазей.

Вазелин (или вазелин с ланолином, или ланолин плюс рыбий жир) доводится до температуры 65°, снимается с огня. В емкость засыпается мелко нарезанный прополис и непрерывно размешивается в течение получаса. Через каждые 10 минут кастрюлька с содержимым возвращается на огонь для поддержания нужной температуры. По истечении получаса мазь фильтруется через один слой марли и разливается по банкам. Мазь сохраняется долгие годы, если герметично закрыта.

Как на глаз определить температуру 65 градусов? Запаситесь кусочком воска и опустите его в кастрюльку. Как только воск начнет кипеть, снимите с огня. Подождите, пока воск успокоится, станет ровным, сплошным, как бы застыва-

ющим. Это момент скрытой температуры плавления — 61-63 градуса. Тут и засыпайте прополис, непрерывно перемешивайте, дважды подогревайте, но не доводите до кипения воска.

- 10%-ая прополисная мазь лечит все кожные заболевания путем смазывания и втирания, при ожогах и обморожениях;

- 15%-ая мазь для быстрого заживления ран, порезов, при кожном зуде, сыпях;

- 20%-ая мазь помогает при грибковых заболеваниях, фурункулах и экземе;

- 30%-ая мазь путем смазывания и втирания применяется для заживления рож, при радикулите, ишиасах, поражениях периферической нервной системы.

Как приготовить, например, 30%-ую мазь?

Чтобы было понятно: 30%-ая мазь — это значит, что в 100 г готового продукта содержится 30 г прополиса.

В качестве основы мази можно использовать крем для рук свердловской фабрики «Уральские самоцветы».

Елена Прохорова из города Изобильный Ставропольского края сетует в письме на то, что один медицинский институт выслал ей инструкцию по приготовлению прополисного масла, а как сделать чистый прополис, не сообщили. Потому и не сообщили, уважаемая Елена, что сделать его в домашних условиях не получится, — только в лабораторных условиях путем спиртовой вытяжки и нагрева. К тому же качество натурального (чистого) прополиса значительно ниже исходного материала.

«Как купить натуральный мед?» — спрашивает Елена Прохорова. Этим же озабочены Иван Назарович и Тамара Ивановна Максимовы из Магнитогорска. Купил Иван Назарович трехлитровую банку меда, а на другой день

оказалось, что половина банки заполнена сахаром, мед же только сверху. Многие желают купить мед по почте. Но в России это не представляется возможным: у пчеловода только фляги и стеклянные банки, а почта стеклотару не принимает. Ибо при транспортировке посылки не только кантуют, но и бросают. Вот если бы что-то вроде пивной баночки, залить, запечатать, написать адрес производителя... Тогда — да. Однако пока вопрос о такой упаковке даже в принципе не стоит. Пиво пока важнее.

Потому приглашаю зожевцев пройти маленький ликбез на тему: **как купить натуральный мед.**

В классификации меда важнейший показатель — удельный вес. В России официально принят показатель удельного веса 1,4. Таким он поставляется на экспорт. В некоторых странах Европы он выше — 1,42 и 1,43. Это означает, что в литровой стеклянной банке меда должно быть 1 кг 400 граммов плюс вес банки, в трехлитровой — 4 кг 200 граммов плюс вес банки. В банке 0,7 л — 980 граммов плюс вес самой банки, в банке 0,5 л — 700 граммов плюс вес самой банки. И так далее...

Если вес будет ниже указанных значений, значит, мед фальсифицирован, и брать его не следует.

Определите вес с помощью портативного безмена на 15-20 кг. Если все зожевцы вооружатся безменами, то фальсификаторы будут вынуждены сахарный мед съесть сами, а продавать только хороший. Иного способа купить качественный мед нет. Этот самый надежный.

Адрес: Попову Геннадю Викторовичу, 623286 Свердловская обл., г. Ревда, ул. Российская, д. 10, кв. 82.

МАСЛО ГЛАДИОЛУСА — И НЕТ СЫПИ

Сама я северянка из Тынды, столицы БАМа. Мне 17 лет. Приехала в город Климовск учиться. Остановилась у своей тети и увидела у нее на столе большие стопки "ЗОЖ". Я просидела над ними все утро и вечер. Читала, читала и читала. Это побудило меня самой заняться своими проблемами.

В больнице после длительных лечений врачи в конце концов развели руками: ничем больше помочь не сможем. Предложили сохранять спокойствие и хладнокровие в любых ситуациях. Якобы вся болезнь моя от нервов и переживаний. Это не грибок, не чесотка и даже не крапивница! Но летом я не могла надевать открытые босоножки, так как вся стопа была похожа на ошпаренную. Так я промучилась 2,5 года. Пока не попробовала помочь сама себе.

Вот как я лечилась.

Наливала чуть теплую воду в тазик, чтобы стопы были полностью в нее погружены, добавляла морскую соль 3-4 ст. ложки, 10-15 минут держала ноги в этом растворе.

Вытирала насухо, а потом ватным тампоном, смоченным настоем чистотела на спирту, протирала пораженную область.

Советую купить в аптеке эфирное масло гладиолуса и мазь бензилбензоат. Эта мазь от кожных заболеваний и вшей. Но мне врачи ее не прописывали. Я купила ее случайно — от безысходности. Экспериментировала на себе. Выдавливала некоторое количество мази и капала в нее 3 капли масла гладиолуса. Перемешивала.

Процедуру проводила ут-

ром и вечером. Помогло.

Адрес: Данильченко Оксана, Тульская обл.; г. Климовск, ул. Первомайская, д. 33, кв. 1.

СНИМАЕМ ПАРИКИ — РАСТИМ ВОЛОСЫ!

Я вырастил волосы на лысине следующим образом. Начинать нужно на молодом месяце, 3-4 дня после новолуния. Набрал средней утренней мочи в стеклянную баночку. Лучшая урина с 3 до 5 часов утра. Взятую жидкость выдержал 1,5 суток, чтобы она стала старой. На второй день вечером на слабом огоньке в неокисляющейся посуде выпарил урину до 1/4 части от общего объема. Она стала маслянистой. (Употреблять следует только слегка подогретую урину.) Натер ею лысину и, укрыв платком, лег спать, а утром помыл голову теплой водой.

Так делал в течение 2 недель без перерыва. К концу 2-й недели лысина зачесалась, потом покрылась «гусиной кожей». Это пробудились волосные луковицы. И вскоре на голове появился пушок. Продолжал натираться еще 3 месяца, пока не выросли хорошие волосы. Только они были темнее моих родных. Действия этой процедуры мне хватило на 10 лет. Потом снова началось облысение, поэтому, очевидно, процедуру следовало повторять хотя бы раз в 3 года.

Знаю второй способ, который мне лично не помог, но оказался эффективен для других: причины то облысения у всех разные, значит, и лечение тоже. Вылейте 0,5 л водки (самогона или спирт не подойдут) в литровую банку, далее высыпьте в нее 50 г любого чая высшего сорта. Настаивайте

сутки. Первый день лечения постоянно смачивайте этим настоем голову: высохла — смочили. Проведите также следующее: 50 г этого же чая залейте 1 л воды и поставьте томиться на медленном огоньке в духовку — нужно выпарить до 0,5 л. Процедите и смачивайте голову второй и третий дни чайно-водяным настоем. Лечение можно повторять по мере необходимости, только уменьшить пропорции ингредиентов в 2 раза: чай — 25 г, вода и водка — 250 г.

Адрес: Гужве Василию Петровичу, 356126 Ставропольский край, Изобильненский р-н, п. Солнечнодольск, ул. Строителей, д. 12, кв. 30.

"СЕВЕРНЫЙ РЕЦЕПТ" ЛЕЧЕНИЯ ПОЯСНИЦЫ

"ЗОЖ" выписываю уже третий год и с удовольствием подписалась и на 2005 год. Считаю, что материалы вестника очень полезны, а рецепты народные в большинстве доступны. Приятно, что люди делятся советами, ничего не требуют взамен. Это прибавляет уверенности в выздоровлении.

Хочу предложить способ лечения болей в пояснице. Это — "северный рецепт". В свое время я жила на севере Хабаровского края. Осенью с мужем поплыли на моторной лодке на ягодные места. Меня сильно продуло. Вернулись мы поздно вечером. Выходя из лодки, я ощутила резкую боль в пояснице. Муж быстро наломал смолянистых веток тальника, развел большой костер, сгреб в кучу всю золу, положил на эту кучу еще свежих веток тальника. А сверху поставил палатку.

Я легла на место, где был центр золы и тальника. Спала спокойно всю ночь, только чувствовала, как приятное тепло разливалось по телу и пахло смолой. Пропотела, конечно, хорошо.

Утром встала, от боли не осталось и следа.

Адрес: Герасимовой Нине Викторовне, 659306 Алтайский край, г. Бийск, ул. Мухачева, д. 133/1, кв. 14.

ВМЕСТО ОПЕРАЦИИ ДИМКА СТАЛ ВЫПОЛНЯТЬ ДЫХАТЕЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ СТРЕЛЬНИКОВОЙ

После сильной простуды мой 4-летний сын несколько месяцев не мог дышать носом. Диагнозы ставили разные: аллергия, аденоиды, искривление носовой перегородки. Один врач предлагал удалить аденоиды, другой — сделать операцию на перегородке. Такой разницей во мнениях заставил меня искать альтернативные методы лечения, так как по ночам ребенок храпел и захлебывался. И тогда, наверное, от отчаяния, попробовала выполнять с Димкой дыхательную гимнастику по Стрельниковой. Конечно, мы не делали ее полностью — невозможно заставить ребенка что-то делать полчаса. Занимались один раз в день перед сном.

Через несколько дней я с удивлением заметила, что сын уже не захлебывается, а потом он и задышал уже нормально. Гимнастику продолжаем делать и до сих пор, теперь уже для профилактики. А если сынишка начинает кашлять, даю ему сок черной редьки.

медом. Прodelываю в ней сверху отверстие, вытаскиваю сердцевину, кладу туда 1 ч. или 1 ст. ложку меда (в зависимости от размера редьки), а через пару часов лекарство готово. Даю его ребенку по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Ангела Васи́лашку.
Молдова, г. Кишинев.
e-mail:
vasangela@hotmail.com

ПРОЩАЙ, РАДИКУЛИТ, СПИНА НЕ БОЛИТ

Раньше, в 90-е годы, очень мучилась от радикулита. Проработала 37 лет, из них 18 лет дояркой, носила тяжелые мешки и бидоны с молоком. Видно, сказало́сь на старости лет. Добрые люди подсказали, как справиться с недугом: свернуть трубочкой лист бумаги, обмакнуть в чистый авиационный керосин и обрызгать старый шерстяной платок. Спину намазать вазелином, покрыть сверху этим платком, затем целлофановой пленкой и лечь под одеяло на 15-20 минут. Это очень хорошо прогревает. Только не усните: можете сжечь кожу! Вот уже почти 15 лет не мучаюсь со спиной. Иной раз кольнет так, слегка, думаю: «Значит, надо будет повторить процедуру».

Адрес: Дьяковой Л. И., 352105 Краснодарский край, Тихорецкий р-н, х. Школьный, д. 27.

КАК БУДТО НЕ БЫЛО НИЧЕГО

Мне 31 год, но "ЗОЖ" читаю со времен "Советского спорта". Полезных рецептов много, подумала, может, и мои пригодятся.

Осень – простудная пора,

часто бывает высокая температура. Мы "сбиваем" ее с помощью малины. Собираем листья (можно и сухие) и горсть их – сколько уместится в ладони – заливаем 1 л кипятка. Помешивая, кипятим 10 минут, даем остыть и пьем теплый отвар (детям можно и подсластить) с таблеткой цитрамона (детям до 3 лет – 1/3, до 7 лет – 1/2 таблетки).

Через полчаса больной вспотеет, надо сменить белье. Температура падает после первой же процедуры, а вообще отвар полагается пить трижды в день, так что остатки тоже используйте – не повредит.

Другой рецепт предназначен для женщин, страдающих эрозией шейки матки. Со мной это было после первых родов. В консультации сделали прижигание, на заживление ранки отвели месяц. Каждое утро я заваривала в стакане кипятка столовую ложку (или 5-6 соцветий) тысячелистника. Спустя 20-30 минут процеживала настой и делила на три части. Пила утром натощак, перед обедом и ужином в течение месяца до явки на контрольное обследование. Принимавшая меня гинеколог удивилась:

— Как будто и не было никакой эрозии!

А ведь эрозия была с пятикопеечную монету!

Значит, не зря я целый месяц не забывала по совету врача тщательно выполнять гигиенические процедуры и полностью воздерживалась от интимных отношений.

Адрес сообщаю, но всем ответить, учитывая мою скромную зарплату сельского библиотекаря, не смогу, уж простите.

Адрес: Ионовой Ирине Алексеевне, 172746 Тверская обл., Осташковский р-н, д. Свапуще, ул. Лесная, д. 2, кв. 1.

"УБРАЛА" ОЖОГ ЗА НОЧЬ

Если вы получили ожог, то сразу же намажьте обожженное место густым слоем отечественной зубной пасты. Помню, как однажды сильно ошпарила кипятком левую кисть. На глаза попала зубная паста. Утром от ожога даже покраснения не осталось! За годы жизни успела испробовать множество средств от ожогов (холодную воду, соду, подсолнечное масло, урину), но этот метод – просто чудо.

Юношеские прыщи можно подлечить чуть увлажненным зубным отечественным порошком. Болячки засыхают сразу же.

Адрес: Пьецух Наталье Владимировне, 105568 г. Москва, Б. Кулавинский пр., д. 12, кв. 117.

ОСТЕОХОНДРОЗ «СОЛИМ» И «ГОРЧИМ»

Муж мучился болями в плечах: у него был остеохондроз. Ни растирание, ни мази не помогали. Узнала один нехитрый способ. Нужно взять килограммовую пачку соли (лучше, конечно, каменной или морской), но нам помогла и обычная) и 2-3 ст. ложки горчичного порошка. Разбавить смесь 0,5 стакана воды, перемешать и поставить на огонь. Разогреть, постоянно помешивая, до 50 градусов. Смесь нанести на болезненную область, покрыть клеенкой или полиэтиленом, а сверху какой-нибудь шерстяной тканью. Пока смесь не остынет, нужно лежать. Затем убрать ее и протереть болезненное место сначала влажной тканью, потом – сухой. Снова обернуть его шерстя-

ным шарфом или пледом и в течение 2 часов полежать, расслабившись.

Процедуру можно делать на ночь. Нам хватило 5 раз, и более как не бывало!

Адрес: Сериковой Ольге Михайловне, 453261 Башкирия, г. Салават, ул. Горького, д. 4, кв. 8.

ДОЛЬКА ЧЕСНОКА ПРОТИВ ЭПИДЕМИИ

Предупредить грипп, ОРЗ и простуду легче легкого. Я этим методом пользуюсь с 1981 года и ни разу не заболела, несмотря на возраст, а мне 69 лет. Но как-то решила обойтись без привычной профилактики и тут же простудилась. А способ простой. Надо взять дольку чеснока, измельчить, положить в пузырек из-под лекарства и плотно закрыть крышкой. Выходя из дому, то есть при смене температур, или перед посадкой в транспорт, или при входе в магазин, где много народу, достаньте пузырек, вдохните и уберите лекарство в карман. Приходя на работу, я тоже прodelывала эту процедуру.

Меня многие спрашивали, почему я не болею, когда все вокруг гриппуют. Я отвечала, что нюхаю чеснок, мне возражали: "А мы едим". Дело в том, что когда нюхаешь чеснок, все фитонциды находятся около носа и убивают, не пропускают микробы внутрь, а когда ешь чеснок, происходит совсем иная химическая реакция. Если же болезнетворные микробы попали в организм, попробуй догони их!

Одной дольки чеснока хватает на неделю. Я нюхаю его 3-4 раза в день с осени до весеннего тепла и вот уже более 20 лет не знаю

простуд, кроме одного случая, о котором сказала выше.

Но если вы все-таки заболели, то, почувствовав недомогание, налейте в тазик горячей воды, добавьте горсть обычной соли (лучше крупной) и парьте ноги, подливая кипятка, 10-12 минут, не более. В это время соль вытягивает все негативное из организма, а затем начинается обратный процесс, то есть вся дрянь будет всасываться через ноги в тело. Я это проверяла на многих больных.

После лечебного сеанса ноги надо ополоснуть, вытереть и лечь в постель. Хорошо еще перед сном выпить стакан горячей воды с чайной ложкой меда, малинового варенья и водки. Начнется мощный прогрев всего организма, наутро вы встанете "как огурчик". Если болезнь длится более одного дня, то процедуры придется повторять вплоть до выздоровления.

Адрес: Синявской Валентине Васильевне, 195112 г. Санкт-Петербург, Заневский пр., д.20, кв.73.

РОМАШКА ПРИ ЛЕЧЕНИИ АРТРОЗА

Все началось с того, что большой палец руки стал при сгибании щелкать, а потом и опухать. Появились постоянные боли, которые усиливались при сгибании. Врач определил артроз и порекомендовал ряд процедур. Исправно все выполнили, но состояние пальца не улучшалось, а становилось все хуже и хуже. Временами он даже переставал сгибаться. Прикладывал компрессы с бальзамом Караваева, мочой, филе свежей рыбы,

но... ничего не помогало. Посоветовали попробовать ромашку аптечную, которая растет у нас на даче. 2 ст. ложки с верхом засыпать в воду на два литра. Кипятить на медленном огне в течение трех минут. Дать остыть до температуры 50-60 градусов. В этот настой нужно макать руки и делать массаж пальца. Как только настой немного остынет, опустить палец еще раз.

Процедура длилась 20 минут. Вынув руку, вытерев ее сухим полотенцем, я укутывал ладонь еще на 5-10 минут. Процедуру делал перед сном. После первого раза ночью почувствовал облегчение. Утром опухоль немного прошла, палец стал легче сгибаться. После трех процедур опухоль спала, щелканье пальца при сгибании прекратилось. Но я продолжал лечение, чтобы закрепить результат. Всего получилось 15 процедур.

Адрес: Ильину В.М., 414000 г. Астрахань, ул. Калинина, д.30/60, кв. 18.

ЛЕГКОЕ ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ КИСТЫ ЛЕГКОГО

Делюсь рецептом избавления от бронхогенной кисты легкого. Положите в кастрюлю 100 г сосновых почек, залейте 3 л воды и час кипятите на слабом огне. Затем добавьте 5 г полыни, 200 г экстракта чаги и 100 г плодов шиповника и еще час кипятите. Потом снимите, хорошо закройте кастрюлю и настаивайте сутки. Процедите через 2 слоя марли.

Далее готовим вторую часть лекарства: налейте 200 г сока алоэ, 250 г коньяка (3 «звездочки»), положите 600 г меда и 200 г чаги. Хорошо размешайте

и добавьте приготовленный ранее отвар из трав. Все еще раз перемешайте и поставьте на 4 дня в темное место. Готовое лекарство принимайте первые 6 суток по 1 ч. ложке 3 раза в день за час до еды. Затем увеличьте дозу до 1 ст. ложки. Минимальный срок лечения – 2-3 недели, максимальный – 2 месяца.

Адрес: Шухрай А. Ф., 666720 Иркутская обл., Катангский р-н, с. Подволожино.

ПРО ЧЕРНУЮ РЕДЬКУ

Как-то прочитала в отрывном календаре о том, что одному хирургу, который удалял камни в почках и желчном пузыре, коллеги сделали из этих самых камушков пепельницу. Однажды в нее положили кусочки черной редьки с медом, который остался после лечения кашля. Сок из редьки вытекал, и... камушки растворялись.

Вот так я случайно узнала, что сок черной редьки растворяет камни в желчном пузыре. Муж, страдавший этим недугом, решил попробовать. Сок смешивали с медом. Он пил 1 ст. ложку утром натощак и через 15 минут завтракал. Камни, правда, растворялись долго – 6 месяцев, но зато операция мужу не потребовалась.

Сенотрусова О. Ф.
г. Нарткала.

КОРА ДУБА И КАЛИНЫ ОКАЗАЛАСЬ ХОРОШИМ ЛЕКАРЕМ

У моей бабушки, Евдокии Яковлевны, были пробле-

мы с пищеводом. Она очень мучилась. В Киеве у нее жили сестры, которые пригласили ее пройти обследование в больнице. Бабушка согласилась, потому что терпеть боль уже не было сил. Ей сделали флюорографию пищевода. Оказалось, он так сужен, что стенки почти соприкасались. Врач сказал родственникам, мол, лечить бабушку уже бесполезно, и она едва ли проживет еще год, хотя тогда ей было 47 лет.

Бабушка вернулась домой, практически потеряв надежду. В деревне одна женщина посоветовала ей такой рецепт. Нарезать коры дуба и коры калины, каждой — по 1 столовой ложке, и залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, настоять на водяной бане полчаса, процедить. Бабушка приготовила и стала пить отвар. Сначала было непривычно: у него своеобразный вкус. Догадалась добавить ложку сахара. Но вскоре бабушка привыкла и пила настой вместо воды. Она вылечилась, боли прошли.

Адрес: Пичкуровой Н.А., 307801 Курская обл., Суджанский р-н, с. Заолешенка, ул. 8 Марта, д. 35.

ЭТИ МАСЛА ПОМОГУТ ПРИ АДЕНОИДАХ

Испытанный мной рецепт лечения состоит из трех циклов приема масел:

Масло облепихи капать по 1/2 пипетки в каждую ноздрю 3 раза в день в течение двух недель.

Масло хвойное — кедровое, туи капать в каждую ноздрю 3 раза в день в течение двух недель.

Масло чайного дерева

капать в каждую ноздрю 3 раза в день по инструкции в течение двух недель.

Перед закапыванием любого масла нужно подготовить нос следующим образом: промыть солевым водным раствором (примерно 1 ч. ложка соли без верха на 1 стакан теплой кипяченой воды): втягивать носом, через рот сплевывать. Через 15 минут, если нос остается заложен, закапать нафтизин или пинсол. И еще через 15 минут после такой подготовки закапывать масло.

Итак, запомните, три цикла распределяются так: две недели — одно, две недели — другое, две недели — третье. Мои друзья вылечили по этому методу аденоиды у своих детей, чего и вам желаю...

Может, кто-то знает рецепт излечения паховой грыжи, сообщите, буду благодарен.

Адрес: Петрыкину Александру Андреевичу, 169309 Коми, г. Ухта, ул. Социалистическая, д. 3, кв. 9.

ЛИСТЬЯ ГРЕЦКОГО ОРЕХА ПРОТИВ ДИАБЕТА

Предлагаю очень простой рецепт для снижения сахара в крови и моче.

Однажды, когда я работала в своем саду, проходя мимо женщина попросила нарвать листьев с растущего у меня грецкого ореха. Я спросила, зачем ей это нужно. Она ответила: "Мама заваривает эти листья как чай и пьет постоянно. Это помогает ей хорошо себя чувствовать и снижает сахар в крови".

А у моей соседки по даче был сахарный диабет, и содержание сахара в крови доходило аж до 10. Я ей посоветовала пить чай с листьями грецкого ореха. И что ж вы думаете! Через некоторое время у нее сахар в крови снизился до 6, а в моче вообще его не обнаружили.

Адрес: Дымовой Лидии Александровне, 410009 г. Саратов, ул. Тракторная, д. 17/29, кв. 134.

ЭТОТ ОТВАР СПРАВЛЯЕТСЯ С КАМНЯМИ

Печень и желчный пузырь лучше всего чистить отваром трав. Смешайте в равных пропорциях хвощ полевой, кукурузные рыльца, спорыш и цветки календулы. Залейте 2 стаканами кипятка 1 ст. ложку смеси, кипятите 2 минуты и настаивайте 30-40 минут. Потом процедите отвар и принимайте его по полстакана 3 раза в день после еды. Через 3 недели сделайте перерыв на 7 дней. Далее проведите 2-недельный курс с последующим недельным перерывом и еще полечитесь 3 недели.

Адрес: Васильченко Зое Терентьевне, 347856 Ростовская обл., Каменский р-н, х. Данилов.

ГИПЕРТОНИЯ? НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО ЧЕСНОЧНЫЕ ВАННЫ

При гипертонии очень полезны чесночные ванны. Для приготовления такой ванны растолочь 30-40 зуб-

чиков чеснока, залить 10 литрами кипящей воды, закрыть кастрюлю крышкой, укутать ее и оставить настаиваться на 6-10 часов. Полученный настой снова разогреть, не доводя до кипения, вылить в ванну и долить до нужного объема простой горячей воды или настоя листьев березы. Соотношение чесночной и обычной воды или настоя листьев березы должно быть 1:10.

Хорошим способом лечения гипертонии служат также контрастные ножные чесночные ванны с резкой сменой воды от горячей до очень холодной. Сначала на 20 минут опустить ноги в горячую — сколько можно терпеть — чесночную ванну, затем на 30 секунд в холодную. Повторить процедуру несколько раз. По самочувствию. Завершить все холодной ванной.

Больным гипертонией полезен свежий свекольный сок, смешанный с медом в соотношении 1:1. Принимать по 2-3 ст. ложки 3 раза в день. А также морковный сок по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды в течение нескольких месяцев.

Адрес: Кунгурцевой Наталии Петровне, 678750 Якутия, Оймяконский улус, п/о Томтор Г.М.С. Агаякан, в/п "Сунтар".

ГОВОРЯТ, ЧТО ГОРЯЧИЙ МЕД БЕСПОЛЕЗЕН, НО Я УБЕДИЛАСЬ В ОБРАТНОМ

От хронической ангины в 1976 году я вылечилась, честно сказать, чисто случайно.

У меня загустел мед. Я

поставила банку в теплое место около печки. Мед растаял, я съела 1 ст. ложку и легла спать. Утром чувствую — горлу стало легче.

Вечером подержала ноги в горячей воде с солью (горсть соли на 5 л воды), попила чай, заела его 1 ст. ложкой горячего меда. И так три вечера подряд. Хотя и пишут, что горячий мед теряет свои свойства, но мой личный опыт убеждает меня в обратном. Теперь, как только чувствую дискомфорт, ноги — в соленую воду, 1 ст. ложку горячего меда после чая — и спать. Кстати, детей тоже так лечила, но меда давала по 1 ч. ложке.

С ларинготрахеитом справилась таким способом. Попарила ноги, выпила сырое яйцо и съела 1 ст. ложку горячего меда. Повторила эту процедуру еще 2 раза, делая промежутки по 15 минут.

На мой взгляд, все это доступные и вкусные рецепты. Они не годятся разве лишь для тех, кому мед противопоказан.

Адрес: Акименко Зое Алексеевне, 610046 г. Киров, ул. Энгельса, д. 113, кв. 102.

КАРТОФЕЛЬНАЯ СВЕЧА ПРИ ГЕМОРРОЕ

От трещин в заднем проходе и геморроя я лечусь так. Выстругиваю из сырого картофеля свечку толщиной в палец-мизинец. Обмакиваю ее в березовый деготь (продается в аптеке) и вставляю на ночь в задний проход 3-4 дня подряд. Утром свечку убираю.

Ходырева В.М.
Удмуртия, г. Можга.

Сыну 2,5 года, на теле появились светло-коричневые пятна. По словам врачей, это пигментная крапивница. Отзовитесь, кто может помочь в лечении.

Адрес: Габур Анне, 141143 Московская обл., Щелковский р-н, д. Медвежьи Озера, ул. Ольховая, д. 4.

Дочери 16 лет, диагноз: эритема (красные пятна на голени). Прошу откликнуться тех, кто имеет положительный опыт лечения данного заболевания.

Адрес: Сафиной Нелли Михайловне, 620086 г. Екатеринбург, ул. Белореченская, д. 8, кв. 117, e-mail: weck43-73@yandex.ru

Кто может помочь советом в лечении лимфогранулематоза (заболевания крови), прошу откликнуться. Болеет дочь 17 лет.

Адрес: Зембакиной Елене Ивановне, 617076 Пермская обл., г. Краснокамск, дер. Концебор, ул. Тепличная, д. 27, кв. 2.

Брату 53 года, туберкулез глаза. Помогите советом.

Адрес: Тыгинской Г.А., 632402 Новосибирская обл., г. Каргат, ул. Северная, д. 70.

На голени образовалась липома (жировик). Перенесла операцию, но шишка выросла еще больше. Посоветуйте, как ее можно удалить народными средствами.

Адрес: Ткаченко Надежде Степановне, 656057 Алтайский край, г. Барнаул, ул. Попова, д. 95, кв. 109.

Возможно ли без операции вылечить увеличение вен на яичке? Сыну 16 лет, грозит бесплодие.

Адрес: Соловьевой Е.А., 121609 г. Москва, ул. Осенний бульвар, д. 5, кор. 1, кв. 398.

У мамы межпозвонковая грыжа. Трудно ходить, мучают сильные боли. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Морозовой Ларисе, 423579 Татарстан, г. Нижнекамск, ул. Чабьинская, д. 7, кв. 196, e-mail: milora03@mail.ru

Два года назад мне поставили диагноз: киста яичника. Прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечить без операции.

Адрес: Елизаровой Юлии, 414000 г. Астрахань, ул. Свердлова, д. 17/19, кв. 56.

Подскажите, как народными средствами вылечить пиелонефрит у пятимесячного ребенка?

Адрес: Смоляниновой Е.В., 141702 Московская обл., г. Долгопрудный, ул. Лихачевское шоссе, д. 22, кв. 24.

«ЗОЖ»: Уважаемая Е.В.! Читатели, надеемся, откликнутся.

А вот совет Клары Дорониной:

Купить в аптеке «Ромузалан» (экстракт ромашки) и 10 капель в 50 мл воды давать пить глоточками в течение дня. Кроме того, 3-4 раза в день на область почек накладывать теплый (37-40°) компресс из разваренного семени льна.

Прошу откликнуться тех, кто перенес операцию по шунтированию сосудов сердца.

Адрес: Искову Евгению Михайловичу, 394090 г. Воронеж, ул. Новосибирская, д. 33, кв. 52.

Внуку 9 лет, болен гломерулонефритом. За 2,5 года было пять рецидивов. Под-

скажите, как его вылечить без гормонов?

Адрес: Булычевой Валентине Сергеевне, 423830 Татарстан, г. Набережные Челны, ул. Шамиля Усманова, д. 74, кв. 14.

Подскажите, как лечить деформирующий остит (болезнь Педжета)?

Адрес: Иваницкой Т.Я., 394084 г. Воронеж, ул. Чебышева, д. 6, кв. 32.

Помогите, пожалуйста, справиться с псориазом. Дочери 14 лет.

Адрес: Трубенко Тамаре Геннадьевне, 618400 Пермская область, г. Березники, ул. К. Маркса, д. 38, кв. 48.

Внуку 7 лет. Перенес ишемический инсульт, парализовало правую сторону. Отзовитесь те, кто может подсказать какие-нибудь упражнения для восстановления.

Адрес: Овсеенко Лидии Петровне, 243146 Брянская обл., г. Клины, пер. I-й Озерный, д. 4.

Мужу 52 года, на ладонях сжимаются сухожилия (на левой руке - средний палец, на правой - мизинец). Предлагают операцию. Посоветуйте, как ему помочь народными средствами.

Адрес: Ковкиной Т.И., 353236 Краснодарский край, Северский р-н, п. Афинский, ул. Победы, д. 5, кв. 110.

Мне 32 года. Уже 12 лет не дышит нос. Без капель «Галазолин» дольше 4 часов обходиться не могу. Диагноз: вазомоторный ринит. Перенесла две операции (чистили пазухи ультразвуком) - не помогло. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Осиповой Ири-

не Владимировне, 620089 г. Екатеринбург, ул. Родонитовая, д. 5, кв. 158.

Откликнитесь, кто знает, как избавиться от глоссита (заболевание языка).

Адрес: Кузнецовой Т.И., 682711 Хабаровский край, пос. Солнечный, ул. Геологов, д. 3, кв. 21.

Подскажите, как вылечить мокрую экзему?

Адрес: Дийковой Е.В., 350018 г. Краснодар, ул. Сормовская, д. 11, кв. 64.

Уже 15 лет сын страдает от язвы на ноге (около щиколотки). Подскажите, как от нее избавиться?

Адрес: Коваленко Валентине Федоровне, 242524 Брянская обл., Карачевский р-н, пос. Березовский, ул. Лесная, д. 4.

Мне 29 лет, полипы пищевода. Помогите советом.

Адрес: Дмитриеву Андрею Петровичу, 450068 Башкортостан, г. Уфа, ул. Коммунарская, д. 62, кв. 27.

Мне 20 лет, 3 года страдаю эритемой. Лечение гормонами невозможно. Откликнитесь, кому удалось избавиться от этой болезни.

Адрес: Баниной Татьяне, 393670 Тамбовская обл., г. Жердевка, пер. Достоевского, д. 1а.

Мне 42 года. Ночью сильно немеют кисти рук. Каждые полчаса делаю упражнения. Можно ли вылечить народными средствами?

Адрес: Васильченко Таисии Михайловне, 169908 Коми, г. Воркута, ул. Бульвар Пищевиков, д. 33, кв. 58.

ЖИЛ-БЫЛ КОТ ПО ИМЕНИ КЕША

Писала вам (не один раз), рассказывая о своем друге — котенке Кеше. Да, видимо, недостаточно хорош был для напечатания рассказ о моем живом друге. А теперь его нет. И я осталась одна, наедине со всеми своими душевными потрясениями и жизненными невзгодами. Проходит время, а утешения нет. Мои близкие живут своими интересами, весьма далекими от предъявляемых мною им требований. Ничего не поделаешь: добро либо есть, либо его не было никогда.

Кешу и его мать Багирку я привезла из города Сусумана Магаданской области. Всем колымчанам низкий поклон за их мужество, стойкость, готовность бескорыстно помогать, щедрость душ, добропорядочность. Обстоятельства заставили меня переселиться на Кубань, где жил мой отец Хасанов Михаил Андреевич, военный летчик в отставке, ставший инвалидом.

Бросив на Колыме друзей, работу, имущество, примчались спасать ставшего инвалидом отца — но увя! Его не стало спустя 3 недели после нашего приезда. А через 12 дней в Сусумане погиб брат Виктор. Спустя 5 месяцев — брат Левик в Новосибирске. Горе беспощадно: диабет скрутил — стала инвалидом. И если б не Кеша, погибла бы. Он, добрый, сочувствующий, утешал, как мог: не отходил от меня, похудел, слизывал мои горькие слезы своим шершавым язычком, касался моих рук, прижимался к щеке, вздыхал тяжело, протяжно, звал: ба, ма... — я научила его смалу произ-

носить эти слоги. Потом сжала в кулак свое горе, пошла дальше по жизни. Котик был преданным существом, нежным, ласковым, всегда провожал в дорогу и встречал.

19 января 2001 года он предупредил пожар влетней кухне: кричал истошно, тащил за подол платья на улицу. Дважды выводил меня из комы: царапал руку, кричал аж басом; а в другой раз, перебежав дорогу, появился на работе у мужа, стал у двери и вопил изо всех сил. Муж, догадавшись, бросился звонить в "Скорую".

Однажды, еще на Колыме, пожалел соседскую собачонку: увидев ее, больную, лежащую у дверей квартиры (соседи уехали в отпуск), сначала зафырчал, надбавив шерстку, а потом бросился на кухню, выбрал из своей тарелочки кусочек мяса, вернулся, положил его у мордочки собачки и стал у моих ног, наблюдая, как жадно поглощает угощение попавшая в беду животинка.

Первую свою добычу — огромную полузадушенную крысу — Кеша принес мне. От ужаса и омерзения я закричала. Недоуменно посмотрев на меня, он унес ее прочь.

Многие любили Кешу, удивлялись его уму.

Некоторые же, вертя пальцем у виска, злословили: "Разговоры ведет с котом, собакой, гусями. Кормит их дефицитом. Нас бы угостила".

Угощала, терпеливо объясняя, что они, животные, умнее нас, бескорыстнее, и души у них такие же живые, разве что не говорят на человеческом языке.

...Нашлась злая рука: отравила друга. А он, напрягая последние силы, пришел под утро домой. Ко мне. Умирать. Лег на краешек дивана, лежал долго. Спросонья, коснулась его тельца — он вскрикнул жалобно. Вскочила, в ужасе, увидев почти безжизненное тельце котенка. Отправила мужа с Кешей к ветеринару. Та вынесла свой приговор: "Не жилец — отравлен сильнодействующим ядом. Таким химикатом травят зерно на токах". Сделала укол, продлив лишь страдания Кешечки.

Я билась в рыданиях, умоляла: "Не умирай, Кешечка, не умирай..." Беспольны мольбы: умирая, открыл глазенки, последним движением коснулся коготками моей ладони; из его глаз покатались крупные горошины слез...

Похоронили Кешу в саду под усыпанной алыми гроздьями ягод калиной — под ее ветвями Кеша часто спал.

Проходят дни. Я часто плачу и ни в чем нет утешения.

Считая себя сильной душой, волевой женщиной, с этой потерей примириться не могу: кому и чем помешал мой друг? Кому — догадываюсь. В своих молитвах прошу простить злодея. Но горечь потери сильнее моего разума...

Желаю вам здоровья, счастья и удачи. Пусть невзгоды обходят ваш дом стороной, а будет наполнен он взаимопонимани-

ем, любовью, добротой. Мира всем!

Адрес: Бушуевой Светлане Михайловне, 352230 Краснодарский край, Новокубанский р-н, ст. Советская, ул. Восточная, д.50.

P.S. Рада за семью Саши Савельева, ему и его маме — лучшие пожелания. На Колыме я работала в Международном обществе защиты прав человека. Переехав на Кубань, продолжила свою деятельность: остаюсь внештатным корреспондентом многих изданий, помогаю людям. Написала и губернатору Кубани о судьбе юноши, возможности переселения семьи в комфортные условия, увеличения семье пенсии, возможности издания Сашиных трудов.

Ответ гласил: "Проведена встреча с его мамой, поставлены на очередь квартирно-го обмена". Может быть, Саша ответит: как далее сложились жизнь его семьи? Где приобрести его книги?

И еще Богданову Ф.К. из Чувашии, опубликовавшему в "ЗОЖ" (№ 18 (270) за 2004 год) письмо "Кошки могут понимать и такое": "Вам повезло. Берегите своего друга, он — ваш оберег. Пусть его привязанность и любовь к вам скрасят дни вашего одиночества. И пусть ваш дом обойдут все беды. Здоровья вам и вашему любимцу".

"ЗОЖ": Не просите, Светлана Михайловна, в молитвах простить злодея, отравившего Кешу. Нет ему, негодяю, прощения! И хотя свежа рана, возьмите в дом котенка. Рядом с вами, с вашей любовью к животным, он со временем станет похожим на Кешу.

БАБЬЕ ЛЕТО

Успешно пользуюсь многими рецептами и советами, напечатанными в газете. Но самый лучший рецепт лекарства, который я нашел для себя в газете, — это поэзия. Мне думается, что нет лучше лекарства для души. А если душа здорова, то с любыми болезнями легче справиться.

Сегодня, в последний день бабьего лета, у нас стоит чудесная погода. Наступила изумительной красоты золотая осень.

Еще теплом своим лаская,
Горит багрянцем тихий лес,
Прощальный крик гусиной стаи
Несется в даль пустых небес.
Уставши, клонится к закату
Круг солнца желто-золотой,
Подружки ивы будто плачут,
Склонившись низко над рекой.
Устлала листьями тропинки
Хозяйка-осень в октябре,
Горят, как факелы, осинки...
Весь лес готовится к зиме.
В наряд красивый разодето,
Даря последних дней тепло,
Кружит листвою бабье лето...
И на душе светло-светло!

Адрес: Абрамову Николаю Васильевичу, 157942 Костромская обл., Красносельский р-н, п. Зеленый, д. 1, кв. 21.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Вновь ночь без сна в капкане боли,
В тугих тисках у тесноты.
Боль — оскорбление неволи,
Боль — одиночество беды.
Остановилось словно время,
И бесконечна эта ночь.
Необходимо боли бремя
Преодолеть и превозмочь.
Не отступать, принять сражение
И выиграть у боли бой,
Иначе будет поражение...
А жизнь всегда была борьбой!
И верю я, придет спасенье,
Не покорить могучий дух,
Грядет рассвет, ведь Воскресенье
Огонь священный не потух.
Отступит боль, пройдет страданье,
Наступит отдых и покой.
И пусть поможет состраданье,
Даст силы быть самим собой.

Стихотворение это написано мною во время пребывания в больнице, в гипсе, после операции и отражает и обобщает состояние, чувства и мысли, как мои собственные, так и сосе-

дей по больничной палате. Все это давно позади, я здоров, а стихотворение лежит без пользы.

Адрес: Брускову Вадиму Ивановичу, 142290 Московская обл., г. Пушкино, микрорайон "В", д. 29, кв. 52.

ТАЛАНТЛИВЕЙ НЕТ ПЕЙЗАЖИСТОВ

Осень шагает
Тропинкою мокрой,
Следы оставляет
Свежею охрой.
Падают листья —
Красные, желтые.
Рябинника кисти,
Как обожженные.
Крик журавлиный
Ветер доносит,
Идет по России
Художница-осень.
Бледные просини
На небе мгlistом:
Талантливей осени
Нет пейзажистов.

Адрес: Белову Вячеславу, 650066 г. Кемерово, пр-т Ленина, д. 66 б, кв. 134.

ЩЕДРА КАК НИКОГДА В ГОДУ

Грибы в лукошко просятся,
Созревший плод в саду —
Щедра природа осенью,
Как никогда в году!

Адрес: Николенко Жанне Владимировне, 398036 г. Липецк, пр-т 60 лет СССР, д. 11, кв. 34.

ОКТАБРЬ СДАЕТ НА РАЗГРАБЛЕНИЕ...

Октябрь прощается с надеждой
Из-за предчувствия зимы,
И снова осень со слезами
Прощенья просит у весны.
За то, что снова не успела
Продлить кипенье летних дней,
За то, что так и не сумела
Мир сделать ярче и теплей.
А на душе лежат туманы,

Все в зыбкой мгле полутонув,
И не понять мне, где обманы,
Где просто паутина слов...
И сумерки после полудня,
И бесконечны вечера,
И весь октябрь — сплошные будни...
Что ж, подождем до ноября.
И не дождавшись извинений,
Поникнув желтой головой,
Октябрь сдает на разграбление
Нас зимней стуже ледяной.

Адрес: Орловой И.П., 398046 г. Липецк, п/о №46, до востребования.

НУ И КОМУ, СКАЖИ МНЕ, СТАЛО ЛЕГЧЕ?

Я был не прав, а ты была права,
И поздно говорить — еще не вечер.
Листвой осенней падают слова
В костер любви

и тают словно свечи.

Я был не прав. Но в правоте своей
Меня понять ты даже не пыталась.
И вот теперь поди попробуй склей
Все то, что от бывшей любви

осталось.

Осталось только с грустью

сознавать,

Что наш костер нас больше

не согреет,

Что оба мы давно устали ждать,
Когда он наконец совсем дотлеет.
Уймется боль, и снова налегке
Мы врозь пойдем,

и нас ничто не свяжет.

И каждому, мерцая вдалеке,
Своя звезда печальный путь укажет.
А наш костер? Не стоит вспоминать,
Как диких пчел в дупле

нельзя тревожить:

Разбудишь рой — изжалят,

не узнать,

И ни одна примочка не поможет.
Костер дотлеет, опадет листва.
Туманной мглой его укроет вечер.
Я был не прав, а ты была права.
Ну, и кому, скажи мне, стало легче?

Адрес: Глотину Александру Павловичу, 143900 Московская обл., г. Балашиха-3, ул. Северный проезд, д. 7, кв. 24.

ОДНОЙ СТРОКОЙ

"Лучшие таблетки — листочки с ветки".

Адрес: Алексеенкову Владимиру Ивановичу, 141005 Московская обл., г. Мытищи, 1-я Институтская, д. 4, кв. 15.

ЧУДО-ЛЕКАРЬ «НЕВОТОН» ПРИНЕСЕТ ЗДОРОВЬЕ В ДОМ

Несколько лет назад в одну из московских клиник поступила тяжелобольная пациентка. Врачи уже не брались лечить, только родственники не поверили, что их очень близкий человек обречен. Дочь вспомнила, что когда-то прочитала в журнале о том, что в Ленинграде в закрытой клинике проведены успешные испытания прибора под условным названием биокорректор. Времени раздумывать не было. И на семейном совете приняли решение съездить в С.-Петербург и во что бы то ни стало найти чудо-лекарство. И оно было найдено. Оказалось, что оно выпускается известной фирмой «Невотон». Называется аппликатор магнотимулирующий «Невотон-Люкс». Купили по совету сразу несколько аппаратов. Один для омагничивания воды и четыре — для эффективного лечения, так как времени раздумывать и пробовать не было. Через два дня больная почувствовала облегчение, появились силы. Стала вставать, а ведь раньше подняться не могла! Прошли сильнейшие спазмы сосудов головного мозга, боли в суставах и язва желудка. Всех, кто знал о ее недуге, этот факт поверг в шок, кроме родных. Такого не может быть или само внушение, скажете вы и будете совершенно не правы.

Биоэнергетический прибор *аппликатор «Невотон-Люкс»* уже много лет знаком светилам медицинской науки. Лечебный эффект «Невотона-Люкс» достигается магнитным полем аппликатора, который воздействует на очаг

болезни, в результате чего клетки больного органа активизируются, самоочищаются, избавляются от шлаков, улучшается их насыщение кислородом. Пользоваться же им очень просто. Небольшую капсулу прикрепляют к больному участку и носят до выздоровления. Используя четыре специальные насадки для точечного массажа, идущие в комплекте вместе с «Невотоном», вы согласно инструкции воздействуете на биологически активные точки человека. Тем самым вы наносите двойной удар по вашему недугу (полный курс — 3–4 недели). Рекомендуются использовать несколько аппликаторов, которые необходимо размещать на различных участках тела согласно инструкции по применению. Полезно во время лечения омагничивать (заряжать) «Невотоном» питьевую воду и использовать ее для приготовления пищи или просто пить во время лечения, сокращая тем самым курс лечения.

«Невотон-Люкс» — *аппликатор магнотимулирующий* имеет патент и лицензию Министерства здравоохранения РФ. Прибор имеет официальный перечень излечиваемых заболеваний, который утвержден Минздравом РФ, а также на аппликатор есть отзывы известных ученых. К производству «Невотон» рекомендовали известные НИИ и клиники РФ, в которых он прошел длительные медицинские испытания. Врачи, которые проводили исследование, в большинстве случаев рекомендуют его своим пациентам, а среди врачей немало тех,

которые имеют ученую степень. Исследования в российских клиниках подтвердили лечебную силу «Невотона-Люкс». Он быстро снимает боль. Для этого достаточно несколько дней.

Вот лишь не полный перечень заболеваний, при котором используется *аппликатор «Невотон-Люкс»*:

- **Заболевания сердечно-сосудистой системы:** гипертоническая болезнь I и II стадии, вегето-сосудистая дистония, ишемическая болезнь сердца, стенокардия и т.д.
- **Заболевания опорно-двигательного аппарата:** остеохондроз, радикулит, артрит, артроз, заболевания двенадцатиперстной кишки, печени и желчного пузыря.
- **Неврологические, нервно-психические расстройства:** головные боли, повышенная утомляемость, стрессовые состояния, неврозы, нарушение сна, метеозависимость.
- **Лор-заболевания:** ангина, насморк, аллергический кашель, бронхиальная астма.
- **Заболевания желудочно-кишечного тракта:** гастрит, язва двенадцатиперстной кишки, холецистит, желчекаменная болезнь, колит.
- **Заболевания мочеполовой системы:** простатит, аденома предстательной железы.
- **Заболевания вен таза и нижних конечностей:** варикозное расширение вен, геморрой.
- **Заболевания женских половых органов.**
- **Применяется при реабилитации** после инсульта, инфаркта, снятия болевых синдромов различного происхождения.



В заключение приведем выдержки из полученных писем, которые окончательно убедили меня, не знаю, как вас, в покупке «Невотона».

Приходько А.Ф., Украина. Я счастлив, что мне так повезло в мои 65 лет. Прочитал в газете про фирменное изделие «Невотон» и, зная «изнутри» наш оборонный комплекс с его передовыми разработками, сразу решил купить. Таблетки и уколы сопровождали меня последние 20 лет жизни. Гипертония, язва желудка, постоянные головные боли, тошнота, камни в печени вот не полный букет моих заболеваний. После применения «Невотона» практически перестал использовать лекарство. Мой терапевт после обследования не сразу поверил в результат. Большое вам спасибо. Мои успехи сагитировали еще одну женщину купить ваш аппликатор.

Антон Игнатьевич, 73 г., С.-Петербург. Страдал аденомой предстательной железы, сопровождавшейся частыми и продолжительными болями в пояснице и паху, болезненным мочеиспусканием. Капсулу «Невотон МК 37. 2» размещал в паховой области и точках максимальной болезненности. Боль прошла через неделю, а эффективность лекарственной терапии возросла. Низкий вам поклон, создатели «Невотона».

Людия Васильевна, пенсионерка. Уважаемые целители!!! Выражаю вам огромное спасибо от нашей семьи. Дочка подарила «Невотон-Люкс», и за последние полгода он вылечил боли в печени, гастрит, головные боли, гипертонию, боли в суставах. На внучку не нарадуюсь: прибегает вся в слезах, приложу к ушибу, и боли проходят. У деда приступы астмы, он пробовал — помогает, пришлите еще два «Невотона-Люкс». И напишите в газету: от болезней лечит «Невотон», в новом веке незаменим он.

Парфиньев И., 44 г., Краснодарский край. Я бывший спортсмен. В гостях у знакомой увидел «Невотон-Люкс». Она, оказывается, вот уже несколько месяцев успешно лечит варикозное расширение вен (ужасной кожной синевы) и другие болезни. Не нарадуется. Практически все у нее прошло. А ведь мы вместе лежали в больнице на операции. Пришлите один «Невотон» как можно скорее.

Андронов Павел, 71 г., инвалид II группы. Я всю свою жизнь был сторонником традиционных методов лечения. Пока один раз не прочитал в газете о «Невотоне». Не поверил, но сын уговорил попробовать. «Деньги ничто, — говорит он, — здоровье дороже». Раньше я по дому не мог ходить, болели суставы. Слабость была такой, что практически не вставал, а таблетки пил по несколько штук. После 7 дней лечения стал спокойно ходить по квартире, а сейчас хожу за несколько кварталов в магазин за продуктами. Пришлите еще два «Невотона»: один для зарядки воды, другой для лечения.

В заключение хочется добавить, что к достоинствам «Невотона» можно отнести то, что он не только может вылечить, но и помогает уберечь вас от многих болезней. Применение «Невотона» способствует повышению иммунитета, снятию стресса, появляется крепкий здоровый сон (прощай, бессонница), и, как следствие, повышается работоспособность. «Невотон» рекомендуют больным и для профилактики заболеваний — здоровым людям.

Приобрести прибор можно по почте наложенным платежом. Вы пишете заявку и отправляете ее по адресу: 302038 г. Орел-38, а/я 25(3) отдел «Медицинские приборы». В заявке обязательно укажите почтовый индекс и свой адрес, разборчиво (желательно печатными буквами), полностью Ф.И.О., а также количество приборов и подпись. Оплата производится при получении на почте. Стоимость «Невотона-Люкс» (прибор со всеми насадками) 490 руб. + 8% почтовые расходы. Аппликатор снабжен подробной инструкцией. Получить подробную информацию, а также заказать его можно по телефонам: (0862) 36-90-35, 49-50-77 с 9 до 17 часов или в нашем интернет-магазине: www.med.ortes.ru

Регистрационное удостоверение МЗ РФ № 29/23010203/5267-03

«НАЯТОКС» – МАЗЬ НА ОСНОВЕ ЯДА КОБРЫ

Фармакологические свойства яда кобры обыкновенной на Востоке известны с незапамятных времен. Издавна он использовался как ингредиент болеутоляющих средств, мазей для лечения воспалений опорно-двигательного аппарата. Во Вьетнаме он находит применение даже в качестве инъекционных растворов, ингибирующих развитие злокачественных опухолей.

Мазь «Наятокс» – лекарственное средство, состоящее целиком из натуральных (природных) компонентов, помимо основного действующего вещества – яда кобры, в нее входят такие составляющие, как эвкалиптовое масло, камфора, пчелиный воск.

Преимуществом препаратов, производимых на натуральной основе, является то, что биологически активные вещества (действующее начало) более естественно включаются в обменные процессы организма человека, чем синтетические препараты. Следствием этого является лучшая переносимость, более редкое развитие побочных эффектов и осложнений. Уровень развития современ-

ной фармацевтической промышленности дает возможность выпускать многокомпонентные (комбинированные) натуральные препараты высокого качества, содержащие строго дозированное количество действующего вещества, что обеспечивает гарантированную безопасность и эффективность лечения натуральными препаратами.

Комплексное воздействие веществ, содержащихся в яде кобры, сопровождается расширением сосудов, ускорением обменных процессов в тканях, ослаблением болевых ощущений. Причем опытным путем установлено, что орфиотоксин (главное действующее вещество яда кобры обыкновенной) в сочетании с маслом эвкалипта вызывает более выраженный лечебный эффект, чем аналогичные средства, используемые в качестве компонента местнораздражающих мазей и кремов (яды пчел, гадюк и других змей).

При таких заболеваниях, как остеохондроз, радикулит, артрит, невралгия, для того чтобы мазь подействовала более эффективно, необходимо правильно выполнять массаж с ее использованием.

Руки должны быть теплыми. На

одну руку выдавить мазь «Наятокс». Начинать массаж нужно с осторожных поглаживаний больного места вверх, далее следует более интенсивный массаж также вверх в течение 10-20 мин., при сильных болях – 5 мин. Необходимо следить за наличием на руке втираемой массы, чтобы не касаться больных мест сухой рукой. При отсутствии мази взять новую порцию. После процедуры больное место нужно тепло укутать и стараться не застудить. В течение дня можно проводить 3-4 таких процедуры, но не втирать в кожу более 20 г «Наятокса» в день.

Интенсивность массажа при травмах наращивается постепенно, по мере выздоровления, изначально, при отсутствии повреждений кожного покрова, мазь лишь аккуратно наносится на больное место (ушиб или растяжение).

Чем раньше начато применение препаратов, имеющих в своем составе яд кобры, тем более выражен эффект от лечения. К сожалению, яд кобры очень дорог, поскольку его получение связано со вполне понятными трудностями. Поэтому эффективных лекарственных препаратов, содержащих змеиный яд, на

Регистрационный номер
№ П 014346/01-2002



фармацевтическом рынке крайне мало.

Мазь «Наятокс» является лекарственным средством, поэтому ее применение, в отличие от широко представленных на рынке разогревающих кремов, сопровождается не только «согревающим», но и лечебным эффектом. При ее применении не нужно пользоваться специальными лопаточками для нанесения мази.

Доброго вам здоровья и долгих лет жизни!

Спрашивайте в аптеках
вашего города.

Телефон горячей линии:
(095) 785-06-92.

Для Москвы звонок бесплатный,
для других городов (временно) –
оплата межгорода до Москвы,
примите извинения
за доставленные неудобства.

ЭСРВ-01 – «ТРЕНЕР ДЛЯ КАПИЛЛЯРОВ»

«ЭСРВ-01 за один курс уменьшил объем простаты с 40 до 21 см³...» Баркалов И.В., Воронежская обл.

«Я – кардиолог, свои проблемы со здоровьем решаю с помощью ЭСРВ-01». Карпенко И.П., г. Краснодар.

В здоровом теле 90% работы по перекачке крови выполняют ритмично сокращающиеся капилляры, работающие как микронасосы. Утрата ритма капиллярами – это застой крови, голодание клеток, дополнительные нагрузки на сердце, зашлаковывание организма. Залманов утверждал, что без местного застоя не возникает ни одна болезнь, а без восстановления ритма капилляров ни одну болезнь не вылечить. Ритм капиллярам и здоровью телу возвращают бег трусцой или электростимулятор ЭСРВ-01.

Адрес: 124460 Москва, а/я 55, Кирлена, в/з
Тел.: (095) 534-00-59, 535-08-17, 535-93-93, 536-94-18.
Сертификат, гарантия.

Лицензия №64/2002-0663-0678



Моя дочь еще совсем молодая, но сколько боли и страданий ей уже пришлось испытать! Недавно у нее обнаружили миому 4 недели и эндометриоз. Знакомые советуют обратиться к врачам-гомеопатам. Посоветуйтесь с центром, которому можно доверять. Сакирова И.В., Московская обл.

На вопрос нашей читательницы отвечает главврач Медицинского гомеопатического центра «ТриМед» Новикова А.В.: «Ваши опасения мне понятны – кому доверить здоровье своего ребенка, мужа, родителей? Кто действительно поможет? Сколько страданий приходится переживать людям, «ложиться под нож» хирурга! Сколько разочарований пришлось пережить нашим пациентам, прежде чем они попали к нам в центр!

В нашем центре специально обученные врачи на самом современном оборудовании проведут многоступенчатую диагностику, выявят все «болячки» и подберут для вас индивидуальную программу гомеопатического лечения. В нашем центре лечат не болезнь, а самого больного – поэтому лечение наиболее эффективно и начинает работать сразу. Помните – мы помогаем всем, независимо от сложности и запущенности болезни. Приходите к нам – мы вам обязательно поможем! Центр работает ежедневно с 9 до 21».

(095) 208-73-63

МКДЗ № 17424/8875

За содержание рекламы редакция ответственности не несет.
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

СПАСИБО ЗА «ДЮНУ»... СОСЕДУ

«Как-то захожу к своему соседу, а он фонариком на ноги светит. Я смеюсь: «Ты чего колдуешь?» А он: «Ты не смейся, а полей колено». Я посветил 10 минут, стало легче. Поехал в Москву и купил себе очень нужный прибор!»

В. Туркин, д. Степаново М.о.

Да, «Дюна» нужна в каждом доме. Ее красные и инфракрасные лучи снимают боль, лечат артрозы, артриты, остеохондроз, астму, простуду, гипертонию, невралгию, лишай, нейродермит, псориаз, краснуху, прыщи, отиты, гаймориты, простатит, геморрой, анальные трещины и пр., но особенно – суставы и кожу. «Дюна» – прекрасный домашний прибор. Об этом говорят медаль Американо-русской торговой палаты ARCCI «За качество», «Международный приз 115 стран» – за лучшую торговую марку, диплом «100 лучших товаров России».

Адрес приобретения «Дюны»: Москва, ул. 1905 года, д.10 («Трансгагентство»). Высылаем налож. платежом (адрес для заявок: Москва 119313, а/я 13). Тел.: (095) 739-02-06. Высылаем «Кремлевскую капсулу» (500 руб.), «Невотон» и «Невотон-люкс» (300 и 700 руб.), стиральные машинки «Бионика-турбо» и «Ретона» – 1200 и 2100 руб. (стирают и выводят пятна – проверено!). Почт. расходы – 8 %.

Рег. уд. МЗ РФ №29/06070977 от 25.10.2000г.

ВОТ ТАК ЦЕНА!

«Давно хочу купить «Люстру Чижевского». Но 1500 р. для меня большие деньги. Неужели наши предприятия не в состоянии выпускать подобный товар по доступным ценам?» Ирина Цой, г. Вязьма.

В Смоленске уже выпускается и пользуется большим спросом новый уникальный аппарат для ионизации воздуха – «ИОН-1» по цене 379 руб. Его можно заказать почтой с наложенным платежом по адресу: 214000 Смоленск, а/я-31-Ж, НПО «БИОС». Тел.: (0812) 41-40-30, 41-40-13 E-mail: BIOS@sci.smolensk.ru www.biose.ru Серт. соотв. N PCCC RU.AEO5.B00894

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Заместитель главного редактора Ирина КОЧЕТКОВА

Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».

Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.

Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2004

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных

СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.

При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ»

обязательна.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.

Р – печатается на правах рекламы.

Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса».
125993, ГСП-3, Москва, А-40,
ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва,
а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны: редакция и издательство:
215-39-26, 287-82-99, 287-22-38 и факс: 216-36-34

Отдел распространения: т/ф 287-05-96.

«Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ».

Издаётся с ноября 1992г.

Объем 4 п.л. Цена свободная.

Общий тираж 3.152.259 экз.

Тираж «Медиа-Прессы» 1.564.297 экз.

Заказ № 405220. Подписано в печать 20.10.2004

Интернет: www.ZOJ.ru E-mail: mail@zoi.ru

ISSN 1812-1713



9 771812 171004

Слоеные салаты с.7

Моя

ТИРАЖ 29450

КУХНЯ



№46(88)



Как
обмануть
желудок

с.7

Картошка
для Витаминки

с.28

Горюха
питательного
питания

с.29

РЕЦЕПТ
ОТ ЗВЕЗДЫ



Лев Лещенко:
На завтрак пред-
почитаю гречку

Гороскоп,
сканворд,
анекдоты

В номере:

Баранья шурпа	с. 2
Фаршированная свекла	с. 3
Рыба в горшочке	с. 4
Рыба «По-монастырски»	с. 4
Паштет столичный	с. 11
Картофель фаршированный	с. 14
Ореховый пудинг	с. 16
Гренки	с. 17
Зразы из картофеля	с. 19
Сладкая горка	с. 19
Оладьи из печени	с. 22
Солянка скромная	с. 23
Салат из топинамбура	с. 27
Салат с репой	с. 27
Пюре из картофеля с мясом	с. 28

Баранья шурпа с поджаркой

500 г баранины или говядины, 100 г курдючного сала, 500 г картофеля, 4 помидора или 2 ст.л. томат-пюре, 4 луковицы, 1 стручок красного перца, 2 кислых яблока, 2 ст.л. кинзы, 3 ст.л. укропа, 4 лавровых листа, соль, 2,5-3 литра воды.

Баранье сало нарезать кубиками, перетопить, шкварки удалить. В сале обжарить куски мяса до румяной корочки, добавить нарезанный тонкими кольцами лук, ломтики помидоров и жарить 7-10 минут. Затем положить нарезанный брусочками картофель,

перемешать его с мясом и жарить еще 5 минут. Залить содержимое 2,5-3 литрами воды, дать закипеть. Перед закипанием посолить, добавить стручок красного перца и варить час на слабом огне.

За 20 минут до готовности положить мелко нарезанные кислые яблоки, за 5-7 минут измельченные укроп и кинзу.

Капустник запорожский

500 г свинины, 650 г капусты квашеной, 500 г картофеля, 50 г пшена, 100 г лука репчатого, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 50 г жира, 10 г сахара, 30 г шпика, 80 г сметаны, соль, специи, зелень - по вкусу.

Свинину сварить до готовности

и нарезать на порции. Картофель нарезать кубиками. Лук и коренья спассеровать на жиру. Отжатую квашеную капусту тушить с жиром до полуготовности.

Шпик пропустить через мясорубку и растереть с частью сырого, мелко нарезанного лука и зеленью петрушки.

В кипящий бульон положить картофель, перебранное и промытое пшено и варить 10-15 мин., затем добавить тушеную капусту и варить еще 10-15 мин.

Перед окончанием варки ввести пассерованные лук и коренья, растертый шпик, специи, соль. Перед подачей, в тарелку положить кусочек свинины и сметану.

Мясные супы

Пряная азбука

Изюм. Вяленый виноград. Как продукт имеет наибольшее кулинарное применение на Ближнем и Среднем Востоке и в Средиземноморье.

Торговые наименования разных видов изюма меняются очень часто. Поэтому в поваренных книгах, изданных даже сравнительно недавно, 15-20 лет назад, они отличаются от сегодняшних, а тем более от названий столетней давности. Однако существо видов изюма за последние 2500 лет не менялось. Их было и есть четыре: светлый, мелкий (серых) сортов винограда. Чаще всего он называется кишмиш (кулинарное название), или сабза (современное торговое название).

Первый и второй виды изюма используются в хлебобулочных и кондитерских изделиях, второй - особенно в кексах и куличах. Третий вид изюма

идет обычно на приготовление компотов, напитков. Этот вид изюма используется и при приготовлении мясных блюд, и для плова, особенно в сочетании с урюком. Четвертый вид - крупный косточковый изюм имеет весьма разнообразное применение. Без косточек, измельченный, он идет на приготовление кондитерских изделий и пудингов, в целом виде - для сдобивания напитков - квасов, морсов, его можно использовать в компоты как сухофрукт, сохраняющий вкус и после варки.

В торговле различают изюм фабричной и ручной обработки. Фабричный изюм ровнее, лучше очищен от примесей, но менее ароматный, чем изюм ручной обработки. В сдобное тесто лучше использовать изюм в измельченном виде, предварительно его обваляв в муке. Тогда изюмины равномерно распределяются в выпеченном изделии.

Вареные овощи нельзя хранить в воде, в которой они готовились. От этого они становятся водянистыми.

на второе

"Быстрая" печенка

"Наполеон" из печени
500 г печени, 100 г майонеза, 1 морковь, 1 лук, 2 яйца, 1 ст. муки, 50 г подсолнечного масла, 1/4 стакана молока.

Печень прокрутить через мясорубку, добавить молоко, яйца, муку (тесто как на блины). Натереть на мелкой терке морковь и обжарить ее вместе с нарезанным луком в масле, можно добавить перец по вкусу. Блины из печени промазать майонезом, поверх майонеза положить маринад из моркови и лука, потом следующий блин. Верх "Наполеона" также промазать майонезом и можно украсить зеленью петрушки или укропа.



в молоке и хорошо отжатой. Лук мелко порезать, посолить, обжарить в масле, добавить вместе со сметаной в приготовленный фарш. Смесь хорошо вымешать, посолить и поперчить по вкусу, разложить ровным слоем на сальник, покрыть его весь краями и поставить в нагретую духовку на 1 1/2 - 2 часа, чтобы все хорошо прожарилось. Готовый сальник выложить на круглое блюдо, посыпать мелкорубленым луком, разрезать на порции, как разрезают пирог. К этому блюду можно подать соленые арбузы, соленые огурцы и помидоры или салат из квашеной капусты с мелкорубленым луком и сахарным песком.

Бараний аибер в сальнике

300 г сальника, легкие, сердце и печень барашка, 100 г лука, 100 г масла, городская булка, 2 стакана молока, 2 столовые ложки сметаны, перец и соль по вкусу.

Хорошо промыть сальник, разложить его на сковороде так, чтобы края его свешивались за сковороду. Ливер, т. е. легкие, сердце и печень, хорошо промыть, порезать на кусочки и пропустить через мясорубку вместе с булкой, очищенной от корки, размоченной

Блинный пирог

10 шт. блинов, 500 г печени говяжьей или телячьей, 3 вареных яйца, луковича, 250 г майонеза.

Отварить печень, пропустить ее через мясорубку вместе с яйцами, мелко порезать лук и обжарить его, добавить его в полученный фарш, заправить его майонезом и перемешать. Слойками укладывать блины и фарш. Полученный пирог поставить на 20 минут в разогретую духовку, предварительно пирог смазать майонезом.

Уважаемые читатели газеты "Моя кухня"!

Мы подвели итоги нашего недавнего опроса и определили тех, кто получит подписку на все издания ИД "Медиа-пресс" на декабрь 2003 года. Итак, объявляем двадцатку победителей:

И.М. Феоктистова, г. Саранск

Ю.В. Артеменкова, г. Ступино

О.В. Жидкова, г. Рузаевка

В.В. Махортова, г. Казань

О.С. Афанасьева, г. Казань

Н.П. Дронова, Н. Новгород

Л.В. Морозова, г. Реутов

Т.Е. Семенова, г. Реутов

М.В. Кистанкина, п. Чамзинка

Н.А. Кованева, г. Ожерелье

Т.А. Володько, п. Фабрика 1 мая
Моск. обл.

А.В. Калужина, г. Кашира-4

Т.В. Полякова, г. Зарайск

И.Н. Мишанина, п. Дубки Саратов. обл.

О.В. Сухарькова, г. Инсар

М.Е. Буздалина, с. Богатое Самар. обл.

Е.В. Кудашова, г. Волжский

А.А. Чеботарев, г. Волжский

Е.А. Березовская, п. Алексеевское

С.И. Журавлев, с. Кочкурово Нижегород. обл.

Поздравляем вас!

Печень получится особенно нежной, если перед приготовлением ее подержать некоторое время в молоке.

Рецепты
читателей

Фаршированная**свекла**

Это блюдо я готовлю и в праздники, и в будни.

Свекла - 1 кг, лук репчатый - 200 г, чернослив - 200 г, орехи грецкие (ядра) - 100 г, сметана - 300 г.

Свеклу вымыть, залить крутым кипятком и отварить до готовности. Очистить, вырезать середину, мелко ее изрубить, смешать с мелко нарезанным пассерованным луком и черносливом. Плотно набить свеклу фаршем, сверху полить сметаной и запечь в духовке. Можно заполнить свеклу и другим фаршем: орехи грецкие - 1 часть, лук репчатый - 1 часть, укроп (зелень) - 1 часть. Все пропассировать на растительном масле.

Наталья Кочанова

Картофель с сыром

Мы любим картошку во всех видах, к тому же зимой только ее и приходится чаще всего есть. Предлагаю вот такое блюдо.

Картофель - 1 кг, масло сливочное - 50 г, сыр тертый - 4 ст. л.

Картофель вымыть, очистить от кожуры, аккуратно надрезать поперек, так, чтобы картофеля не распадалась. Уложить картофелины на смазанную маслом сковородку, посолить, поперчить, положить на каждую картофелину по кусочку сливочного масла, посыпать сверху тертым сыром и запечь в духовке до золотистого цвета.

Николай Мишанин

ПАЛТУС

Рыба "По-монастырски"

0,5 кг рыбного филе, 6 шт. картофеля, 3 шт. лука, 50 г сыра, 2 вареных яйца, 100 г майонеза, 2 ст. ложки растительного масла, соль, специи.

Отдельно пожарить до полуготовности рыбу, картофель и лук (немного посолить). В глубокую сковороду слоями сложить: лук, рыбу, картофель, лук, порезанные яйца (можно добавить вареные грибы), специи. Все поперчить, залить майонезом, добавить тертый сыр и запекать в духовке минут 25.

Рыба в белом соусе

Палтус - 2 порционных куска, 1 пакетик сливок, 1 пакетик яблочного сока, шампиньоны.

Залить рыбу на сковороде яблочным соком и проварить в нем около 5 мин. с момента закипания. Одновременно на другой сковороде поджарить грибы. Выложить рыбу в сковороду с грибами и залить сливками. Посолить, добавить специи. Тушить на слабом огне около 10-15 мин. Подавать вместе с грибами и соусом.

Рыба в горшочке

500 г морской рыбы, 1 луковица, сливочное масло или маргарин, 2 - 3 картофелины, 1 - 2 ст.л. томата-пюре, 2 небольших соленых огурца, 2 - 3 ст.л. сливок, красный перец на кончике ножа, 2 ст. л мелко нарубленного зеленого лука, 1 ст. воды.

Лук мелко порубить, обжарить в масле. Положить в горшочек, добавить перец, воду, сырой картофель. В духовку. Когда картошка станет мягкой, можно влить еще немного

воды, добавить томат, нарезанные ломтиками огурцы и рыбу - кубиками. Посолить, влить сливки, закрыть крышку, тушить до готовности. Перед подачей посыпать зеленым луком.

Рыба с кэрри

1 кг палтуса, соль и перец, сок 1/2 лимона, 1 луковица, 3 столовых ложки сливочного масла, 2,5 столовых ложки муки, 1 столовая ложка порошка кэрри, 2 стакана бульона или воды, 1 небольшая головка цветной капусты, 1 чайная ложка нарезанной петрушки.

Очистить рыбу и разрезать ее на мелкие кусочки. Посолить и поперчить, сбрызнуть лимонным соком.

Очистить и измельчить луковицу. Поджарить ее в масле до прозрачности. Добавить рыбу и жарить на медленном огне 5 минут.

Снять рыбу со сковороды. Добавить к маслу муку и порошок кэрри, тщательно перемешать и поджарить 10 минут, часто помешивая. Снять сковороду с огня и постепенно влить бульон или воду. Снова поставить сковороду на огонь и довести до кипения, помешивая, пока смесь не загустеет. Варить 5 минут. Добавить к соусу рыбу и варить еще 10 минут.

Сварить цветную капусту в кипящей подсоленной воде. Слить воду и выложить капусту по краю блюда. В середину блюда поместить рыбу и полить ее соусом. Украсить петрушкой.

Калья

1,5 кг рыбы, 1,5-1,75 литра воды, 2 соленых огурца, 1 стакан огуречного рассола, 3-4 картофелины, 0,5 лимона, 2 луковицы, 1 лук-порей, 1 петрушка (корень и зелень), 1 морковь, 10 горошин черного перца, 3 лавровых листа, 1 ст.л. укропа, 5-6 тычинок шафрана, 1 ст.л. свежего или 1 ч.л. сухого эстрагона, соль.

Отличительным признаком кальи прежде являлось то, что для нее использовали обычно только жирную рыбу, преимущественно красную, и наряду с рыбой в нее клали икру. В настоящее время хорошую калью можно приготовить из морской рыбы, традиционно применявшейся на русском Севере: из палтуса, зубатки, достаточно жирных и к тому же хорошо сочетающихся с солено-кислой основой. В калью, как правило, идет больше пряностей, чем в уху. Калья гуще ухи, бульон в ней острее и плотнее по консистенции, а по количеству его всегда меньше, чем в ухе. Раньше калья считалась праздничным блюдом.

Подготовить овощной бульон (в подсоленный кипяток положить нарезанный кубиками картофель, мелко нарезанный лук, соломкой нарезанные морковь и петрушку, прокипятить 10-15 минут на умеренном огне до полуготовности картофеля, затем заложить все пряности, кроме укропа и части порея), затем добавить в него отдельно прокипяченный огуречный рассол, добавить нарезанные кубиками соленые огурцы, после чего опустить рыбу, нарезанную крупными кусками. Варить от 8 до 20 минут в зависимости от сорта рыбы. Заправить за минуту до готовности укропом и оставшимся пореем, эстрагоном, выдавить сок лимона в уже снятую с огня калью и дать ей настояться.

При добавке нескольких капель нашатырного спирта к воде, предназначенной для мытья рук, с них удаляются неприятные запахи.

Актуально

1. Полезнее ли натуральные витамины?

Витамин, выделенный из натурального источника в чистом виде, абсолютно идентичен своему синтетическому аналогу. Но если вы примете тот же витамин в составе природного продукта, например, не аскорбинку, а сок лимона, то он в некоторых случаях может подействовать более эффективно. Ведь там он сочетается с другими активными веществами. Особенно это касается продуктов, богатых витамином С, - брусники, шиповника, сладкого красного перца, черной смородины, лимона вместе с цедрой, квашеной капусты.

2. Правда ли, что большие дозы витамина С могут вызвать образование камней в почках?

Это случается, хотя и редко. Большинство ученых убеждены, что этот витамин не вреден. Но все же принимать его в больших дозах можно только кратковременно, в лечебных целях. Потому что его избыток выводится из организма с мочой, и на почки ложится большая нагрузка.

3. На самом ли деле витамин С защищает от простуд?

Результаты многих экспериментов, увы, слегка разочаровывают. Те, кто принимал этот витамин, и те, кто не принимал, простужались с одинаковой частотой. Но при сравнении количества дней болезни и тяжести ее течения оказалось, что принимавшие витамин С перенесли простуду легче и быстрее. Он гораздо лучше смягчает все симптомы, чем многие другие средства.

4. Говорят, что дополнительный прием витамина D укрепляет кости. Так ли это?

Это верно. Но для большинства людей его дополнительного приема не требуется. В избыточном количестве этот витамин может быть токсичен, особенно для детей. Он вызывает хрупкость костей.

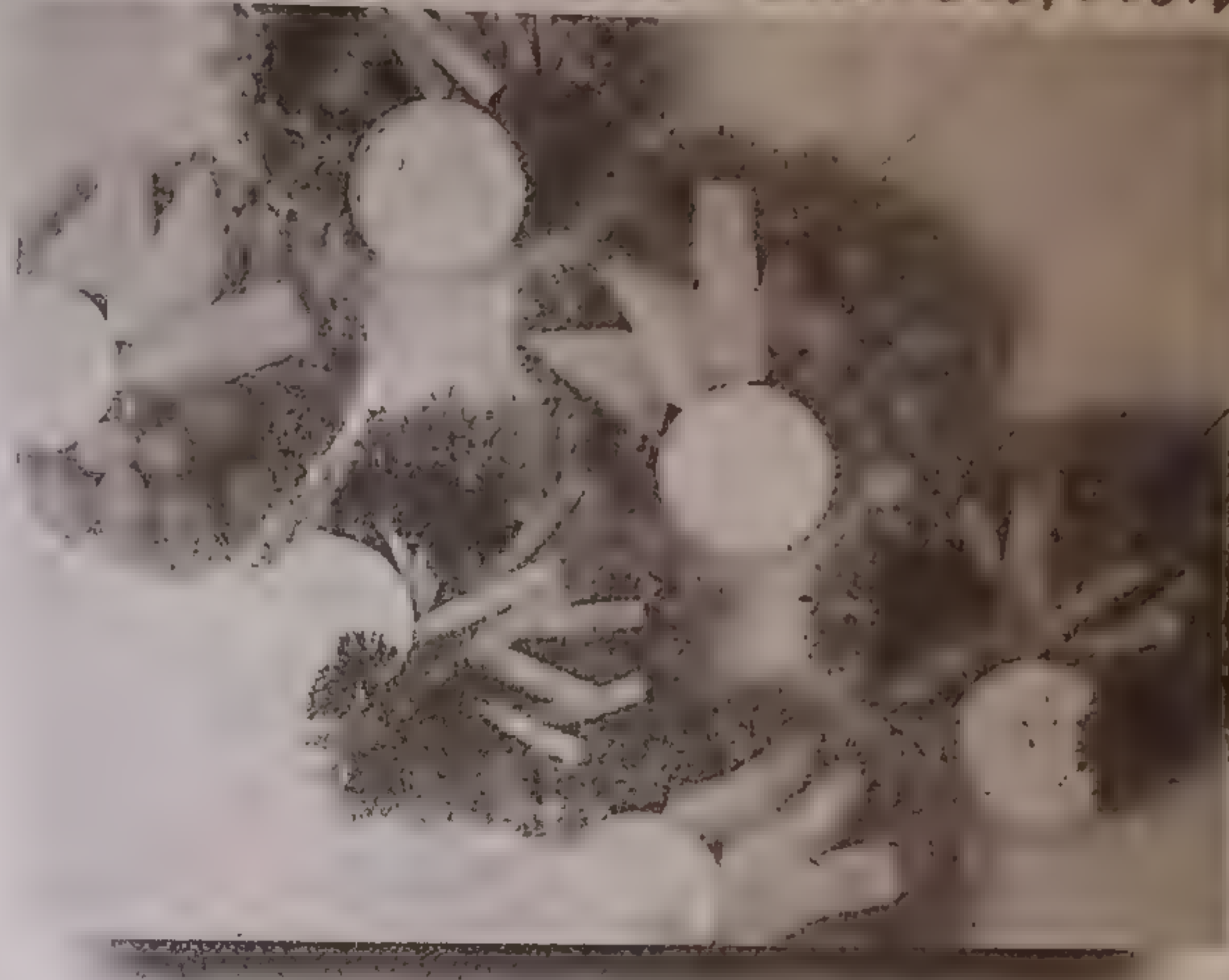
5. Правда ли, что нехватка витамина Е вызывает бесплодие?

Да, вызывает. Кроме того, может произойти истощение мышечной ткани и преждевременное старение кожи. Витамин Е защищает от сердечных недугов и нервных расстройств, от вреда, наносимого

9

ВОПРОСОВ

о витаминах



Чтобы справиться с авитаминозом, нужно принимать витамины и есть фрукты и овощи. Но какие и сколько? На вопросы отвечает кандидат химических наук, старший научный сотрудник ГНИИ "Витамины", в Москве Светлана Гавриловна ВЕРЕНИКИНА.

курением и загрязненным воздухом. Им богаты масло из проросшей пшеницы, цельные злаки, растительные масла, зеленые овощи, яичный желток, шоколад.

6. Где хранить витамины?

Лучше всего в темном прохладном месте. Но не в холодильнике, так как при этом может конденсироваться влага, разлагающая препараты. Но главное - они должны быть недоступны детям. Особенно это касается препаратов с железом. В больших дозах оно весьма токсично и может вызвать у детей разрушение печени.

7. Как лучше принимать витамины: за один раз или растянуть их на целый день?

Лучше принимать в небольших количествах в течение дня во время еды. Так они усваиваются лучше. Кроме того, витамины следует запивать водой или соком. Не глотайте их всухую - жидкость способствует лучшей усвояемости.

8. Иногда после приема поливитаминов цвет мочи меняется на ярко-желтый. Опасно ли это?

Нет, не опасно. Это происходит из-за того, что организм освобождается от избыточного рибофлавина, имеющего характерный желтый цвет.

9. Можно ли получить все необходимые витамины, будучи вегетарианцем?

Обычно вегетарианцы получают все нужные питательные вещества из своей пищи. А витаминов С, Е и бета-каротина - даже больше, чем все остальные. Но у тех, кто исключает из рациона молочные продукты, может возникнуть дефицит витаминов D и B12. Женщинам-вегетарианкам нужно есть как можно больше богатых кальцием зеленых овощей и цитрусовых, пить поливитамины и не отказываться от молока и яиц. Ведь растительные белки не могут заменить животные по своей питательной ценности.

→ Большой кусок жесткого мяса нужно на несколько часов смазать со всех сторон горчицей, а перед приготовлением промыть и слегка посолить. ←

Глазировка и замораживание бокала

Существует три вида глазировки. Для приготовления "замороженных" напитков охладите бокал в холодильнике или погрузите его в строганный лед. Для глазировки солью, которую требуют, например, такие напитки, как "Маргарита", погрузите бокал в соль грубого помола. Для глазировки сахаром

Использование яиц

Берите только свежие яйца. Яйца кладутся в шейкер перед добавлением спиртного напитка. Чтобы отделить желток от белка, разбейте яйцо о край шейкера и переливайте белок, и желток из одной половины скорлупы в другую, проливая белок в шейкер, пока в скорлупе не останется только желток. Для приготовления охлажденных

Напитки

СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ КОКТЕЙЛЕЙ

В приготовлении и потреблении коктейлей не бывает мелочей.

Кто, где и как смешивает коктейли, какие используются ингредиенты, посуда, украшения, важно - все!

Коктейли - самая известная и одна из самых больших групп "коротких" напитков. Слово "коктейль" - американского происхождения, и указывает на то, что напитки этого типа отличаются пестротой, наподобие петушиного хвоста. Современные авторы к коктейлям относятся смешанные охлажденные спиртные напитки, состоящие не менее чем из двух составляющих. Обычно основой коктейля служит крепкий алкогольный напиток: виски, бренди, водка и др., вкус которого модифицируется различными добавками. По правилам доля высокоалкогольного компонента в классическом коктейле должна составлять не менее 50%. Однако со времен сухого закона в США сохранилось множество рецептов коктейлей с меньшим содержанием крепких алкогольных напитков. В последнее время также произошел отход от другой классической традиции, по которой количество модифицирующих добавок не должно превышать двух. В состав коктейлей обязательно входит лед, с которым смешиваются в шейкере или в смешательном стакане остальные ингредиенты. Коктейль должен оставаться холодным до последнего глотка.

СЕКРЕТ

коктейля

следует увлажнить верхнюю кромку бокала с помощью ломтика лимона и погрузить в сахарную пудру.

Добавление сахара

Сахар следует класть в смешательный стакан в первую очередь, и лишь затем добавлять спиртной напиток. Можно использовать сахарную пудру, которая растворяется с алкоголем лучше при низких температурах, или охлажденный сахарный сироп. Для приготовления сиропа растворите 200 граммов сахарного песка в 100 граммах горячей воды.

Использование льда

Лед в бокал всегда кладется первым. Для приготовления многих старинных напитков используется лед в форме кубиков. Для напитков, которые размешиваются или сбиваются, используются кубики или колотый лед. Вообще, лед используется очень часто, поэтому всегда держите наготове достаточное его количество.

напитков яйца смешиваются с колотым льдом.

Как наливать пиво

Пиво следует хорошо охладить. Открывать бутылку пива нужно мягко, осторожно и сразу же наливать. Пиво льется в центр бокала или кружки до образования пены толщиной 2,3 см, после чего следует медленно долить до полного наполнения бокала.

Охлаждение бокала

Перед использованием бокал всегда нужно охладить либо в холодильнике, либо наполнив его колотым или строганным льдом, после чего растаявший лед следует вытряхнуть.

Как открывать вино

Освободите пробку от обертки. Протрите поверхность пробки и край горлышка. Вставьте в пробку штопор и поворачивайте до тех пор, пока штопор не пройдет сквозь всю пробку. Непрерывным усилием вы-

тащите пробку. Если в вино упали мелкие кусочки пробки, то перед подачей процедите вино через сито. Перед угощением гостей хозяин должен пробовать вино сам.

Как открывать шампанское

Хорошо охладите бутылку шампанского и оберните ее полотенцем. Снимите с пробки мягкую проволочную уздечку. Отвернув горлышко в сторону от клиентов и придерживая пробку одной рукой, поворачивайте бутылку до тех пор, пока пробка не выйдет из горлышка. Наливать шампанское следует медленно, в центр бокала.

Как разливать напитки

Всегда разливайте напитки сразу после их приготовления. Если вы делаете несколько порций сразу, расставьте бокалы в ряд и наполните каждый из них наполовину. Затем оставшийся напиток поровну долейте в каждый бокал. Это поможет равномерно разлить напиток по порциям.

После мытья протрите хрусталь шерстяной тряпочкой с подсиненным синькой крахмалом - он будет лучше блестеть.

Завтрак. Сок, фрукты и хлопья с молоком, хлеб из муки грубого помола, йогурт уберегут от желания наесться до отвала вечером.

Один-два фрукта или овоща при каждом приеме пищи дадут ощущение сытости и естественным образом сократят потребление калорий.

"Перекусы" каждые 4 часа. Питайтесь регулярно и часто, с одинаковыми интервалами. Небольшие порции пищи помогут поддерживать уровень сахара в крови, что избавит вас от перепадов настроения и непреодолимых приступов голода. Дома и на работе всегда имейте под рукой "кладовочку" с апельсинами, яблоками, галетами и прочими низкокалорийными, но вкусными штучками. Главное - не тупое чувство насыщения, а радостное ощущение удовольствия!

Давайте себе поблажку. Но потом искупайте "грешки". Съев пирожок в офисном буфете, вечером откажитесь от чего-нибудь не менее калорийного, но не столь соблазнительного.

"Закручивайте гайки" постепенно. Урезайте свой рацион на 100 калорий каждый день: замените дежурную шоколадку апельсином, пакетик чипсов - квашеной капустой.

Развлекайтесь. Каждый день пробуйте новое блюдо, и свежие вкусовые ощущения избавят вас от "диетической скуки" и унылого подозрения, что красота действительно требует жертв и эта жертва - вы... Тушеные овощи или куриная грудка воспринимаются по-разному в компании с манго, брусникой, киви и т.д.

Ешьте медленнее.

Как обмануть свой желудок

Можно вести изнурительную борьбу с собственным телом за каждый грамм потерянного веса. Но лучше поступить по-женски - просто... обмануть свой организм. Небольшие хитрости простительны, если они позволяют без особых усилий сбросить несколько килограммов и чувствовать себя еще более активной, красивой и здоровой.

Телу требуется 20 минут, чтобы сигнал "я сыта" дошел от желудка до мозга. Горячая пища поглощается медленнее холодной. Прежде чем приняться за второе, выждите минут 15 - и вам понадобится вдвое меньшая порция, чтобы ощутить чувство сытости.

Готовьте быстрее. Тогда вы не успеете сойти с ума от голода, ощущая запахи, доносящиеся из кухни. Используйте заранее почищенные или замороженные овощи. Никогда не ешьте на ходу, занимаясь чем-нибудь еще - уборкой, чтением и т.п.

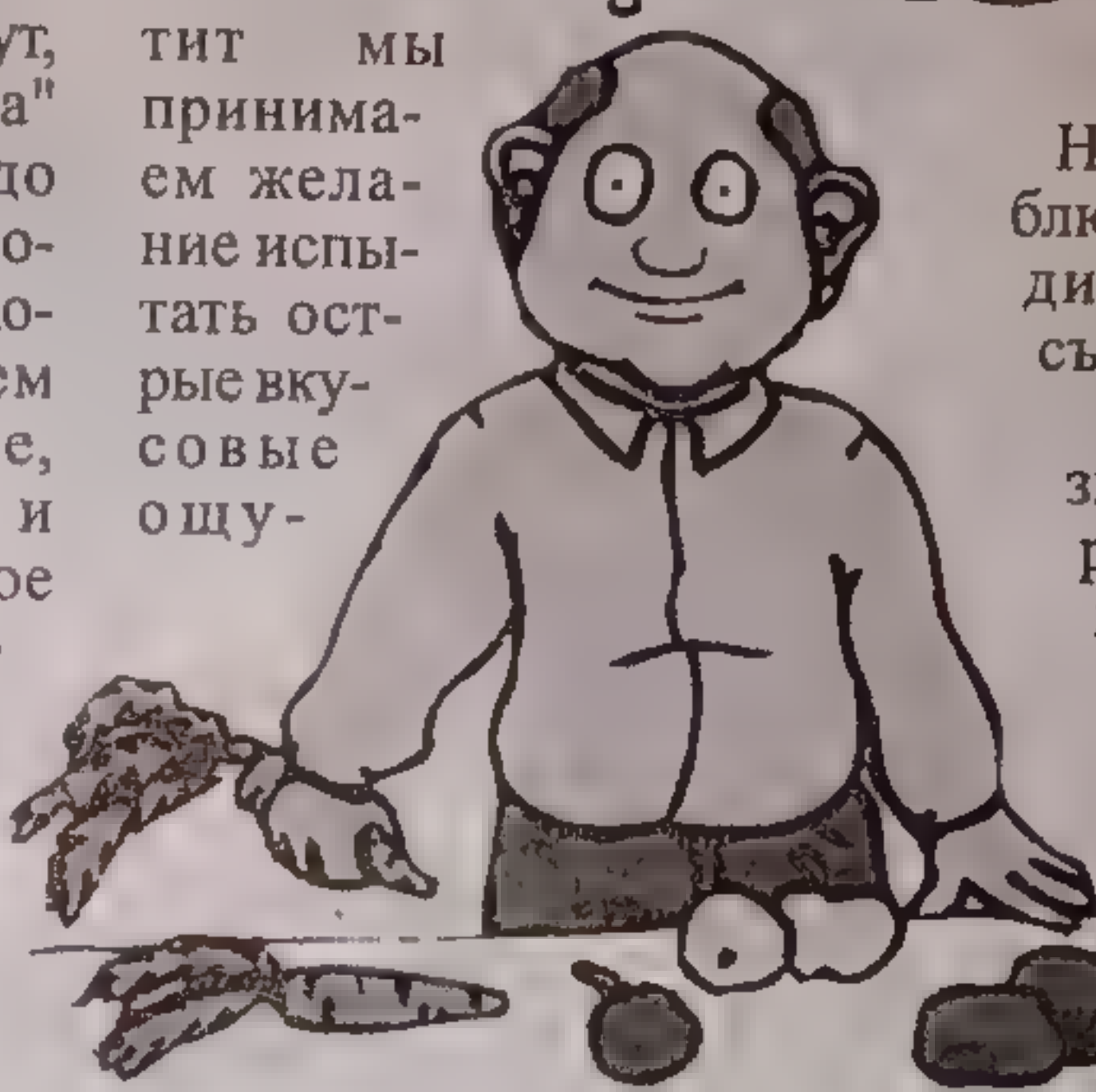
Как можно меньше пробуйте пищу во время приготовления.

Чистите зубы чаще. Если во рту останется вкус пищи, тело будет "думать", что вы еще не насытились.

Пейте воду - один стакан перед приемом пищи и по стакану каждые два часа в течение дня. Это заглушит чувство голода и избавит вас от вечерних атак аппетита. Пусть всегда будет наготове бутылочка минералки.

Как уменьшить калорийность пищи, не лишая себя гастрономических радостей? Используйте специи. Порой за настоящий аппе-

тит мы принимаем желание испытать острые вкусовые ощу-



щения.

Приправы помогут вам удовлетворить его. Сахар в десертах легко можно заменить на ваниль или корицу.

Или - необработанные или минимально обработанные продукты. Хлеб из муки грубого помола вместо булок.

Низкокалорийные "версии" знакомых продуктов - "тощие" соусы вместо жирных (на масле, майонезе или сметане). Цыпленок будет не менее вкусен с горчицей или фруктовым/овощным соусом.

Знайте, что полчашки риса - это размер вашего кулака.

Две столовые ложки соуса "умещаются" в шарике для настольного тенниса.

Объем 85 г мяса равен карточной колоде.

30 г сыра "укладыва-

ются" в спичечный коробок.

Правильные пропорции питательных веществ - залог быстрого насыщения: 3/4 тарелки должны занимать овощи, зерновые, бобовые и фрукты, а 1/4 - нежир-

ные белковые продукты.

Избегайте диет, где упор делается на один вид продук-

тов.

Не ешьте с общего блюда - трудно уследить, сколько вы съели.

Никогда не отказывайтесь от удовольствий только потому, что у вас нет времени выполнить комплекс целиком. Лучше хоть какая-нибудь нагрузка, чем никакой.

Правильно составьте расписание. Если предстоит тяжелый рабочий день, начните его с тренировки. А если вы хотите подавить излишний аппетит перед ужином, то занимайтесь в 17-18 часов. Стресс и усталость снимет тренировка вечером, около 20 часов.

Перенос основной нагрузки на большие мышцы нижней части тела (бедр, ягодич) помогает сжечь максимум калорий. Полезны ходьба, бег, езда на велосипеде.

Рутинная работа по дому - аэробика, ведь при банальном мытье полов сжигается 250-400 калорий в час, глажении белья - 250, машинной стирке - 160, уборке постели - 210-240.

Избегайте алкоголя - он усиливает аппетит и ослабляет волю.

Мозги рекомендуется жарить сырыми: они будут гораздо вкуснее и сохранят питательные вещества.



Пестрый салат

Картофель и яйца отварить, яблоки очистить и мелко натереть. Картофель и яйца также мелко натереть (но не до состояния пюре). Лосось размять. Выложить слой яблок, обильно полить майонезом, слой картошки, также обильно полить майонезом (на каждый слой уходит около одного 150-граммового пакетика), слой яиц (полить майонезом), слой лосося (слегка полить майонезом). Лук нарезать крупными кольцами и красиво разложить сверху. Салат готовить как минимум за 6 часов до подачи на стол.

Из крабовых палочек

250 г крабовых палочек, 1 средняя луковица, 3-4 вареных моркови, 4 яйца, майонез. Крабовые палочки и лук мелко порезать, натереть морковь на крупной терке, а яйца - на мелкой. Укладывать в высокую салатницу слоями, промазывая

майонезом. Украсить мелко натертым яичным желтком.

Слоеный салат с курицей и орехами

Ингредиенты на 6 порций: майонез 350 г, морковь 4 шт., картофель 3 шт., яйца 4 шт., сыр 150 г, куриное мясо 250-300 г, грецкие орехи 6 шт.,

шампиньоны 100 г.

Отдельно отварить курицу, морковь, картофель, яйца и грибы. Грибы можно не отваривать, а обжарить вместе с луком. Равномерно натереть половину моркови на плоское блюдо, затем слой натертого сыра (1/2 нормы), яйца и картофеля. Обильно смазать майонезом. Поверх майонеза расположить отварное куриное мясо, накрыть слоем грибов и посыпать рублеными грецкими орехами. Повторить слои в следующем порядке: картофель, яйца, майонез, сыр, морковь. Обязательно дать ночь настояться в холодильнике.

Салат с черносливом

Отваренный и мелко порезанный картофель, грибы (любые) обжаренные с луком, мясо отваренное мелко порезанное, сыр, тертый на крупной терке.

Каждый слой хорошо промазывать майонезом. Сверху залить майонезом. Уложить несколько штук чернослива без косточек, обмазать их майонезом. Сверху салат посыпать грецкими орехами.

Слоеный салат с курицей

Куриная грудка - 1 шт., картофель - 1 шт., лук репчатый - 1 шт. (маленького размера), сыр (твердый) - 100-150 г, орехи грецкие - 100 г, майонез.

Куриную грудку положить в холодную воду, добавить соль, перец и отварить до готовности. Затем мясо остудить, отделить мякоть от косточек. Мясо вручную поделить на волокна или мелко порезать. Картофель вымыть и отварить в мундире, затем почистить и порезать небольшими кубиками. Лук очистить и мелко порезать. На большую плоскую салатницу выложить слой картофеля, посыпать мелко порезанным луком и промазать с помощью плоского широкого ножа майонезом. Поверх картофельного слоя выложить слой куриного мяса, опять смазать майонезом. Сыр потереть на мелкой терке и обильно посыпать мясной слой и еще раз смазать майонезом. Орехи размять в ступке или смолоть в комбайне (но только не пропускать через мясорубку) и обильно посыпать поверх сырного слоя.



Зелень дольше сохранится, если ее предварительно помыв и просушив, сложить в стеклянную банку с плотно закрытой крышкой и поставить в холодильник.

Целые тома книг написаны по кулинарии. Человеческой жизни, пожалуй, не хватило бы, чтобы попробовать все французские блюда. Две важные особенности присущи французской кулинарии, и о них нельзя упомянуть. Во-первых, приготовление пищи и еда так же важны для французов, как любовь и искусство поддержать разговор. Во-вторых, кулинария у французов - одухотворенное искусство. Многие блюда носят поэтические названия. А среди поваров нашелся один, который писал свои кулинарные рецепты стихами и перекладывал их затем на музыку старинных мелодий.

Суп по-королевски

Мясо только что поджаренного цыпленка отделяют от костей, кладут в кипящий бульон и варят на слабом огне 15-20 мин. Затем мясо вынимают, охлаждают и пропускают через мясорубку вместе с миндалем и замоченным в бульоне белым хлебом. Добавив несколько ложек бульона, мясо протирают через сито в кастрюльку с бульоном и подогревают. При подаче кладут в тарелку ломтик обжаренного на сливочном масле белого хлеба.

Вафли

Яйцо 1 шт., мед 2 ст.л., слив. масло 2 ст.л., молоко 1 стакан, мука 1 стакан, щепотка соли.

Перемешать молоко, мед, соль, половину нормы муки венчиком. Затем добавить взбитое яйцо и взбить еще до однородной массы. Во взбитую массу добавить растопленное масло, оставшуюся муку и продолжать взбивать еще. На противень вылить 3 ст.л. теста и сформировать круглую вафлю приблизительно 12,5 см в диаметре. Выпечь в духовке 12-15 минут, снять их с противня лопаточкой, свернуть в трубочку.

Бульон с лапшой и яйцом

Для бульона: 1 жирная курица до 1,5 кг, порезанная на кусочки; 1,2 л воды; петрушка, сельдерей, морковь, луковица, соль, перец, лавровый лист.



Знаменита кухней и винами



рока, порезать, залить водой и поставить варить на слабом огне под крышкой на 3 часа. Фасоль замочить на ночь в слегка подсоленной воде. На следующий день соединить сваренные накануне

Для лапши: 1 стакан муки, 1 яйцо, 100 г молока, соль.

Смешать муку и соль, добавить яйцо и молоко. Замесить тесто. С помощью лопатки протереть частями тесто сквозь сито, чтобы получить лапшу. Отварить 5 минут. Положить курицу в кастрюлю вместе с овощами, варить до мягкости. Курицу вынуть, бульон процедить, овощи выкинуть. Мясо снять с костей, порезать. Положить в тарелки лапшу, нарезанное мясо, нарезанное кружочками вареное яйцо. Залить бульоном, посыпать петрушкой.

Кассуле - бобы в горшочке

500 г белой фасоли; 250 г шкурки от окорока, 250 г баранины или свинины, 100 г чесночной колбасы, 3 луковицы, 2 моркови, 80 г гусиного жира или смальца, соль, перец, тимьян, лавровый лист, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки мелко нарубленной зелени, 1 рюмка белого вина.

Накануне снять шкурку с око-

шкурки и размягченную фасоль, залить бульоном, оставшимся от варки шкурок, и водой, в которой размачивалась фасоль, и поставить варить.

Баранину разделить на части и обжарить в смальце. Добавить мелко нарубленный лук и размятый чеснок, прикрыть крышкой и поставить тушить. К фасоли через 2 часа добавить соль, перец, тимьян, лавровый лист и нарезанную кружками морковь. Когда фасоль и мясо будут готовы, соединить их, добавить вино и остаток жира и тушить блюдо еще в течение 20 минут. Соус должен загустеть, но настолько, чтобы закрывать фасоль и мясо.

Колбасу нарезать дольками и обжарить на сковороде. Все продукты переложить в огнеупорную посуду (лучше всего в горшочек), посыпать зеленью, еще раз посолить и поперчить и поставить на 1 час в духовку. Если сверху будет образовываться корочка, ее следует удалить. Вся излишняя жидкость должна выкипеть. Подать бобы в горшочке.

Чтобы тертый хрен не потемнел, после измельчения его следует залить 3-5%ным раствором уксуса.



Пити

200 - 250 г баранины, 2 луковицы, 1 помидор, 3-4 штуки алычи, 1-2 картофелины, 1 столовая ложка гороха, замоченного предварительно на 10 часов, 6 зерен черного перца, 1 столовая ложка зелени кинзы, 1 столовая ложка зелени петрушки, 0,5 столовой ложки зелени чабера, 5-6 тычинок шафрана.

Заложить в горшок мелко нарезанный лук, мясо, алычу, замоченный горох, залить 0,5 литра кипятка, плотно закрыть крышкой или блюдцем и поставить в духовку на 30 - 40 минут.

Добавить картофель, нарезанный четвертушками, соль и черный перец и оставить в духовке еще на 30-40 минут. Если вода сильно выкипела - долить кипятка. Через 1-1,5 часа заправить пряностями, дать постоять в духовке 2-3 минуты, после чего подавать к столу.

Суп готовится в специальном, обливном изнутри, невысоком горшочке, объемом около 1 литра. И так как готовится каждая порция отдельно, то и подавать можно прямо в горшочке: так намного вкуснее.

Примечание: для этого супа лучше использовать горох нхут. Если Вы достанете нхут, то после 10-часового замачивания и разбухания его следует очистить от внешней кожицы, т.к. этот горох имеет две оболочки, в отличие от обычного.

Куриный суп по южно-африкански

Курица - 1, банка зеленого горошка, луковица - 2, порошок карри, сливки или сметана, яблоко - 2 шт., слив. масло - 4 ст.л.

Из курицы сварить 2 л крепкого бульона. Горошек сварить до мягкости, протереть сквозь сито, пассеровать на растительном масле.

Лук мелко порезать, поджарить на масле с крупно потертым яблоком. Соединить с горошком, добавить порошок карри и немного бульона и потушить минут 15. Посыпать мукой, залить остальным бульоном и посолить.

Подавать со сметаной.

Суп гороховый с копченой птицей

500 г копченой птицы, 100 г гороха лущеного, 100 г муки, 100 г жира, 100 г лука репчатого, 200 г гренков, зелень по вкусу.

Горох перебрать и промыть так же, как фасоль, и залить водой. Варить копченую птицу до тех пор, пока она не станет мягкой, а горох не разварится до пюреобразного состояния. Лук мелко нарезать, спассеровать на жире, снятом с бульона, и положить в суп за 15-20 минут до его готовности; одновременно заправить суп белым соусом и довести до вкуса.

При подаче положить в тарелку кусок птицы и посыпать суп зеленью. Отдельно к супу подать гренки из белого хлеба, нарезанные мелкими кубиками.

Луковый суп по-парижски

3 стакана нарезанного мелкими кубиками сладкого репчатого лука, 3 ст.л. сливочного масла, 3 ст.л. пшеничной муки, 6 стаканов крепкого мясного бульона, 1 лавровый лист, 0,25 ч. л. молотого черного перца, 6 ломтиков белого хлеба, 1,5 стакана натертого сыра, соль.

Репчатый лук со сливочным маслом положить в сотейник и обжаривать до тех пор, пока весь лук не окрасится в коричневый цвет. Добавить в лук, размешивая, муку, а затем постепенно влить мясной бульон. Положить лавровый лист и черный перец. Поставить на слабый огонь и варить примерно 30 минут. Вынуть лавровый лист и добавить соли по вкусу. Подсушить без масла на сильном огне нарезанный тонкими ломтиками свежий белый хлеб.

Разлить суп по суповым тарелкам, положить в каждую по ломтику слегка поджаренного белого хлеба, посыпать хлеб натертым сыром (0,75 стакана), накрыть крышками или поставить в теплую духовку на несколько минут, чтобы сыр растопился.

Суп картофельный с сосисками

300 г мяса, 300 г сосисок, 1 луковица, 100 г сметаны, 2 желтка, 1 морковь, 7-8 картофелин.

Сварить бульон из мяса с овощами, добавить очищенный и крупно нарезанный картофель, отварить его до мягкости и процедить суп через дуршлаг. Протереть в бульон лук, морковь и картофель, вскипятить, заправить сметаной с желтками и добавить в него очищенные и обжаренные сосиски.

ПАШТЕТ СТОЛИЧНЫЙ

1 кг картофеля, 2 яйца, 1 кг свежей печени (говяжьей или куриной), 3-4 луковицы, 50-70 г сливочного масла, соль, перец по вкусу, мука или панировочные сухари.

Из картофеля с небольшим количеством молока и двумя желтками приготовить пюре. Печень нарезать на небольшие кусочки и обжарить в двух столовых ложках растительного масла до готовности, после чего два - три раза пропустить ее через мясорубку. Глубокую сковородку или форму слегка смазать маслом и обсыпать мукой (или сухарями). Лук мелко порезать и обжарить в масле, на котором жарилась печень. В большой миске соединить печень, жареный лук и мягкое сливочное масло, все хорошенько взбить до однородности. Посолить и поперчить по вкусу. Взбить в крутую пену яичные белки и осторожно соединить их с картофельным пюре. Посолить и поперчить по вкусу и разделить на три части: одну побольше и две поменьше. В подготовленную сковороду выложить большую часть пюре и разровнять, далее слоями печень и пюре. Сверху украсить майонезом, тертым сыром и т.д. Поставить в духовку и запечь до золотистого цвета.

В КОПЫЛКУ

МАРИНОВАННАЯ КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА

7 кг капусты, 2 стакана воды, 10 горошин душистого перца, 5 листиков лаврового листа, кусочек корицы, 0,5 стакана яблочного уксуса.

Разобрать кочан на отдельные листья. Вырезать стволы, нашинковать тонкую часть листа и положить в стеклянную банку. Приготовить маринад. Для этого вскипятить воду, бросить туда нашинкованные стволы капусты, душистый перец, гвоздику, 2-3 лавровых листа, кусочек корицы. Когда капуста (стволы) будет готова, снять кастрюлю с огня и добавить стакан яблочного уксуса. Остальную капусту залить горячим отваром. Капуста будет готова к употреблению через 2 недели. Подавать к столу можно как гарнир к отварной свекле или паренкам из репы, моркови или тыквы.

ПУДИНГ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ С ГРИБАМИ

600 г говяжьей печени, 100 г масла топленого, 50 г сушеных белых грибов, 1 столовая ложка муки, щепотка соли, 1 стакан сметаны, 1 луковица, 6 желтков, 4 белка.

Грибы вымыть и поставить варить. Печень порезать на большие куски, положить в кастрюлю, добавить 1 столовую ложку масла, 1 луковицу и подлить немного воды. Тушить печень до тех пор, пока она не побелеет. Остудить, пропустить через мясорубку вместе с тушеной луковицей, добавить нарезанные соломкой отваренные грибы, 100 г сметаны, 6 желтков и 4 взбитых белка. Перемешанную массу сложить в обмазанную маслом и посыпанную сухарями кастрюльку, положив на дно кружок промасленной белой бумаги. Накрыть крышкой и поставить варить на пару на 3/4 часа. С оставшимся маслом растереть муку, щепотку соли, развести 1 1/2 стаканами оставшегося горячего грибного бульона, хорошо проварить до загустения, прибавить сметану. Готовый пудинг подать нарезанным на порции и политым частью грибного соуса. Остальной соус подать отдельно в соуснике. К пудингу можно подать картофельное пюре.

СЛАДКАЯ КОЛБАСКА

Растапливаем сливочное масло, добавляем в него "ириски" - получается жидкая масса. Когда она немного остынет (но не сильно) добавляем кукурузные палочки. Перемешиваем. Затем берем полиэтиленовые кулечки или пленку и заворачиваем в них небольшие порции данной массы, чтобы получилась форма колбасок. Кладем в холодильник.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА НА ПАРУ С СОУСОМ БЕШАМЕЛЬ

600 г капусты, 100 г редиски, 50 г зеленого лука, столовая ложка пшеничной муки, для тех, кто ест яйца - 2 яичных желтка.

Капусту разобрать на небольшие розетки и отварить на пару в течение 2-3 мин., выложить в салатницу. Промытые, очистки и стволы вместе с нашинкованным луком и морковью отварить в 200 г воды, процедить бульон. Развести муку холодной водой в чашечке, разболтать с желтками и ввести в кипящий процеженный бульон. Чтобы мука и яйца не свернулись, огонь не должен быть сильным. Постоянно помешивая, довести полученный соус до готовности, слегка остудить и прибавить ложку сливочного масла, если вы его употребляете. Цветную капусту облить соусом, обсыпать мелко нашинкованным луком. Нарезанную мелкими кубиками отваренную морковь вместе с отварным луком уложить кольцом вокруг капусты. Редиску очень мелко нарезать и обсыпать ею капусту.

КАФЕ-ЛАТТЕ

В отличие от капучино, кофе-латте делают из большого количества взбитого горячего молока и малого количества кофе. Кофе-латте имеет бежевый цвет и подается не в чашке, а в высоком стакане.

В копилку

СВЕКОЛЬНЫЙ СУП С СЫРНЫМИ КЛЕЦКАМИ

500 г свеклы, 850 мл мясного бульона.

Для клецек: 200 г сыра, 60 г свеженатертых хлебных крошек, 1 яйцо, 3 столовые ложки зеленого лука, нарезанного колечками, 1 чайная ложка свеженатертого хрена, соль, перец, натертый мускатный орех, 60 г сливок.

Духовку разогреть до 200°C. Свеклу помыть, положить на противень и накрыть алюминиевой фольгой. Запекать примерно полтора часа. Переложить свеклу в миску, накрыть, охладить, очистить от кожуры.

Примерно 100 г свеклы нарезать тонкой соломкой. Оставшуюся - нарезать маленькими кубиками и разогреть в бульоне. Затем кубики свеклы вместе с бульоном довести до консистенции пюре.

Для клецек нарезать сыр мелкими кубиками или размять его вилкой. Смешать его с хлебными крошками, яйцом, двумя столовыми ложками зеленого лука, хреном и специями. Чайной ложкой отделить от массы небольшие клецки и положить их в кипящую подсоленную воду на 8 минут для пропитывания. Долить в суп сливки и взбить мешалкой.

Подать суп вместе со свекольной соломкой и клецками. Сверху посыпать оставшимся зеленым луком.

СУП ИЗ ФАСОЛИ С КОПЧЕНОЙ ПТИЦЕЙ

500 г копченой птицы, 200 г фасоли, 100 г моркови, 100 г петрушки и сельдерея, 250 г лука репчатого, 100 г жира, лавровый лист, перец, зелень.

Перебрать и промыть фасоль, залить ее холодной водой или бульоном, положить копченую птицу и варить. Когда птица станет мягкой, вынуть ее из супа, немного охладить и разрубить на порции.

Коренья и лук мелко нарезать, спассеровать на жире птицы или на жире, снятом с бульона, и за 15-20 минут до готовности супа положить в него вместе со специями (лавровый лист, перец).

При подаче положить в тарелку кусок вареной птицы, суп посыпать мелко нарубленной зеленью.

СУП РИСОВЫЙ С ЛИМОНОМ

500 г мяса, 100 г костей мясных, 100 г риса, 150 г лука, 100 г масла топленого, 1 яйцо (желток), 1 лимон, зелень.

В мясной бульон положить пассерованный мелко нарезанный лук, промытый рис, соль и варить суп 30 минут. Затем добавить цедру, снятую с лимона при помощи терки, довести суп до кипения и заправить желтками яиц, разведенными небольшим количеством бульона.

Подать с мясом, лимоном и зеленью.

СУП ИЗ ГУСЯ

500 г гуся, 1 луковица, 1 морковь, 1 петрушка, 4-5 кислых яблок, 3/4 стакана риса, 2 желтка, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

Сварить гуся с кореньями почти до готовности, добавить разрезанные пополам и очищенные яблоки. Рис промыть, сварить отдельно, залив его небольшим количеством бульона.

Перед подачей бульон процедить, протереть в него коренья и яблоки, добавить рис, поставить суп на огонь, вскипятить.

Смешать желтки со сметаной и постепенно влить в суп, хорошо размешать. Положить в суп вареную мякоть гуся, порезав ее предварительно.

СУП ГОРОХОВЫЙ С БАРАНИНОЙ

120 г баранины, 30 г гороха лущеного, 20 г бараньего сала (курдюк), 15 г лука репчатого, 75 г картофеля, 15 г алычи, 10 г барбариса сушеного, шафрана, зелени.

В кипящий бульон засыпать предварительно замоченный горох. За 20 минут до готовности супа добавить сырой крупно нарезанный репчатый лук, картофель, рубленый курдюк (баранье сало), алычу, барбарис и настой шафрана. Варить суп лучше в порционной посуде, в которой и подавать его на стол.

СУП «МИНЕСТРОНЕ»

На одну порцию: 100 г жирной ветчины, 100 г постной ветчины, 100 г репчатого лука, 100 г моркови, 150 г белокочанной капусты, 150 г картофеля, 1,5 литра бульона, 250 г помидоров, 50 г гороха, 125 г фасоли, 50 г риса, 15 г чеснока, 100 г сыра, 10 г базилика, соль, лавровый лист.

Итальянская кухня признана одной из лучших в мире. Вопреки утверждениям, что итальянцы едят только макароны и пиццу, они, разумеется, едят и закуски, и супы, и мясо с большим количеством овощей.

Натереть на терке половину полагающейся по рецепту жирной ветчины; постную ветчину нарезать кубиками и все вместе поджарить до бледно-желтого цвета с тонко нарезанным луком.

Овощи мелко нарезать, добавить базилик и лавровый лист и обжарить до желтизны.

Ветчину смешать с овощами, залить посоленным бульоном, положить очищенные помидоры, горох, фасоль, рис и варить на слабом огне 45-50 минут.

Оставшуюся ветчину растереть с чесноком, ввести в суп в конце варки. Отдельно подать тертый сыр.

Суп из куриных потрохов

Потроха от двух кур, 4 луковицы, 2 столовые ложки масла, 250 г помидоров, 2 столовые ложки риса, 2 желтка, 3 столовые ложки сметаны.

Потроха опалить, желудки освободить от пленки, все хорошо промыть и поставить варить до полуготовности. Затем вынуть из бульона, очистить от косточек и порезать на мелкие кусочки.

Лук мелко нарезать и обжарить в масле до золотистого цвета. Туда же положить нарезанные потроха, все хорошо подрумянить на огне, добавить очищенные от кожи и нарезанные кусочками помидоры. Тушить все вместе, часто помешивая, на среднем огне, до тех пор, пока масло не покраснеет. Залить бульоном, вскипятить, всыпать рис, сварить до готовности.

Перед подачей заправить сметаной, смешанной с желтками. Суп хорошо прогреть, не доводя до кипения, так как желтки могут свернуться.

В копилку

Суп из шампиньонов

500 г грибов, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 луковица, 1 столовая ложка муки, 1 литр бульона из костей, соль, черный молотый перец, 1 стакан сливок, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 столовая ложка мелко нарубленной зелени петрушки.

Шампиньоны очистить, промыть и пропустить через мясорубку, затем потушить в масле вместе с натертым луком на медленном огне в течение 10 минут.

Муку подсушить на сковороде, не доводя до изменения цвета, затем влить немного горячего бульона, хорошо перемешать, чтобы не было комочков, добавить приправы и влить весь оставшийся бульон.

Снять суп с огня, влить сливки, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и крупно нарубленными яйцами.

Суп из цыпленка с вермишелью

1 цыпленок, 1 головка репчатого лука, 1-2 моркови, 1 ломтик сельдерея, 2-3 корня петрушки, 15-20 горошин черного перца, 1 небольшой лавровый листик, 1-2 яйца, лимонный сок или винная кислота, сливочное масло, мелко нарезанная зелень петрушки.

Цыпленка промыть, залить холодной водой и довести до кипения. Затем посолить, прибавить лук, морковь, сельдерей, корень петрушки, черный перец и лавровый лист.

Цыпленка варить до готовности, затем вынуть, а бульон процедить и всыпать в него вермишель.

Суп доварить и заправить яйцами и лимонным соком или винной кислотой. Цыпленка разрубить на куски, отделить мясо от костей, мелко нарезать и слегка обжарить в сливочном масле. Положить в супник или распределить по тарелкам. Посыпать мелко нарезанной зеленью и залить супом.

Суп с ангельским хлебом

1,5 литра мясного бульона, 150 г мякиша пшеничного хлеба, 50 г ветчины, 40 г мякоти говядины, 40 г тертого сыра, 100 г муки, 1 сырое яйцо, один желток, тертый мускатный орех, соль.

Мякиш хлеба размочить в мясном бульоне и сильно отжать. Ветчину с говядиной пропустить через мясорубку и тщательно перемешать с хлебом, тертым сыром, яйцами, солью и мускатным орехом.

Из смеси сформовать шарики величиной с грецкий орех, обвалять в муке, опустить в кипящий бульон и через 10 минут подавать к столу.

Суп с ветчиной и клецками

2 луковицы, 2 моркови, 1 пастернак, 4 стакана воды, 350 г ветчины, предварительно замоченной в холодной воде на 4 часа, 1 лавровый лист, 1/2 среднего кочана капусты, соль и перец по вкусу. Для клецек: 4,5 столовой ложки муки, 100 г свиного фарша.

Нарезать лук кружками, а морковь и пастернак - соломкой. Поместить в холодную воду с ветчиной и лавровым листом. Довести до кипения и оставить на медленном огне на 40 минут.

Вынуть ветчину из кастрюли и нарезать ее кубиками. Положить ветчину обратно вместе с измельченной капустой и довести до кипения.

Приготовление клецек: смешать муку с фаршем. Слепить 12 маленьких шариков. Поместить их в кипящий суп, накрыть и оставить на медленном огне на 15 минут. Добавить соль и перец.

Суп харчо с орехами

500 г жирной говядины, 1-1/2 стакана очищенных грецких орехов, 1 столовая ложка кукурузной муки, стручковый перец, чеснок, винный уксус, зелень кинзы, соль по вкусу.

Говядину обмыть, нарезать мелкими кусочками, положить в кастрюлю, залить 8-10 стаканами холодной воды и поставить варить. После двух часов варки положить толченые или провернутые через мясорубку орехи, истолченный вместе стручковый перец, чеснок и соль, муку, разведенную небольшим количеством бульона, уксус, затем зелень кинзы и варить еще 10 минут.

В копилку

ПЕЧЕНКА С КАРТОФЕЛЕМ

125 г печенки, 6 г муки, 7 г маргарина животного, 8 г масла сливочного, 120 г картофеля, 100 г соуса, 8 г сыра, перца, зелени.

Поджарить кусочки печенки. На дно блюда или порционной сковороды налить тонкий слой соуса, положить на него куски жареной печенки, а рядом с ней уложить два-три клубня очищенного сваренного картофеля средних размеров, одинаковой величины (лучше обточенных в форме бочоночков), залить печенку и картофель горячим густым соусом сметанным с луком или без лука, томатным с грибами либо красным со свежими грибами, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в жарочном шкафу или в электрогриле до образования на поверхности соуса корочки.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА НА ПАРУ

600 г цветной капусты, 2 головки репчатого лука, пучок зелени, чайная ложка клюквы или брусники.

Лук нарезать колечками и потушить в минимальном количестве воды. Для этого на дно небольшого чугуна налить 3/4 стакана воды. Когда она закипит, бросить нашинкованный лук. Сначала тушить на сильном огне, но как только вода вновь закипит, огонь убавить. Тушится лук 3-4 мин. Цветную капусту разобрать на небольшие розетки, стволики очистить и нашинковать тонкими кружочками. Капусту уложить в эмалированный дуршлаг и установить в кастрюлю на кипящей воде. После варки капуста должна остаться "с хрустинкой". Выложить ее в глубокую тарелку или салатную вазу, облить бульоном с тушеным луком, сверху украсить ягодами клюквы или брусники.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С КАБАЧКАМИ

400 г капусты, 200 г молодых кабачков, пучок зелени, одна столовая ложка подсолнечного масла, чайная ложка лимонного сока, 0,5 чайной ложки меда.

Разобрать капусту на маленькие розетки, мелкие стволики нарезать кружочками, более крупные стволики нарезать на очень мелкие кубики. Кабачки разрезать вдоль на четыре части, затем нарезать их на тонкие ломтики и сложить в салатную вазу. Отварить в небольшом количестве воды остатки капусты, процедить бульон, при желании добавить в него 1-2 чайные ложки муки и сварить соус бешамель. В охлажденный соус влить сок лимона или помидорный сок (можно с ломтиками мелко нарезанного помидора), облить этим соусом салат и сверху присыпать мелко нашинкованной огородной зеленью.

ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Картофель 2-2,5 шт., горошек зеленый 1 ст. ложка, масло сливочное 2 ч. ложки, молоко 1/4 стакана, раствор соли 1/2 ч. ложки.

Из печеного или вареного картофеля приготовить пюре. Консервированный зеленый горошек прокипятить вместе с отваром, откинуть на дуршлаг, смешать с пюре, добавить молоко и прокипятить. На пюре положить кусочек масла.

Вместо зеленого горошка пюре можно смешать с мелко нарезанными вареными стручками молодой фасоли или морковью.

ПЕЧЕНКА В СОУСЕ ПО-СТРОГАНОВСКИ

140 г печенки, 15 г маргарина животного, 5 г муки, 20 г лука, 30 г сметаны, 5 г соуса "Южный", 150 г гарнира, зелень.

Зачищенную печенку нарезать брусочками так же, как мясо для "Бефстроганов". Посолить, обжарить на жире, посыпать подсушенной, как для соуса, пшеничной мукой, добавить шинкованный пассерованный репчатый лук, соус "Южный" или "Московский" острый, сметану, перемешать и прокипятить. Подать, посыпав зеленью петрушки или укропом, с картофелем, жареным ломтиками (из вареного), или с картофельным пюре. Печенку можно приготовить также с томатом-пюре, который добавить (10 г) к печенке одновременно со сметаной.

КАРТОФЕЛЬ ФАРШИРОВАННЫЙ

Картофель 2 шт., масло сливочное 2 ч. ложки, яйцо 1/2 шт., сметана 1 ст. ложка, раствор соли 1/2 ч. ложки, зелень - щепотка.

Два клубня картофеля средней величины вымыть, очистить, снова вымыть и испечь в духовке. Затем срезать верхнюю часть клубней и вынуть из середины мякоть чайной ложкой. Подготовленные клубни картофеля наполнить фаршем, поместить их в смазанную маслом низкую посуду или сковороду, полить сметаной и запечь в духовке. Приготовление фарша: вынуть из печеного картофеля мякоть, 3/4 этой мякоти протереть через сито, добавить сырой желток, масло, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа и раствор соли. Все это хорошо растереть деревянной ложкой или пестиком, прибавляя понемногу горячее молоко или мясной бульон (2 столовые ложки). В фарш можно добавить вареную телятину, курицу, индейку, нежирную вареную ветчину, нарезанную мелкими кубиками, соленую сельдь без кожи и костей, предварительно вымоченную и нарезанную небольшими кусочками, или зеленый горошек.

Здравствуйте! Куда только нас не заносили наши кулинарные странствия - от Украины до Мексики и обратно. Вся кухня интересная, вся достаточно экзотическая и непростая. Но есть ведь в мире страна, признанная эталоном экзотики, более того - простоты, элегантности, необычности и технического совершенства, а мы до сих пор туда не добрались.

Неопытный человек может подумать, что очень уж легко живется японскому повару. Особенно по сравнению с китайским, который спит и видит, как бы сделать, чтобы человек не догадался, что он такое ест. Впрочем, это частенько и к лучшему. Стоит ли знать, что парадное и дорогое блюдо «битва тигра с драконом» готовится из кошатины пополам со змеятиной?

Блюдо, о котором пойдет речь, в принципе предназначено для встречи гостей. Основа этого блюда - рыба. Вряд ли, конечно, такая, как в Японии. Так что берите любую рыбу без особо мелких костей, всякая годится. Но лучше - свежую. Хотя можно и мороженую, сам пробовал. Вот за этим разговором я ее уже и нарезал на кусочки. Хотя и не так красиво, как японец. Но тоненько и не очень большими кусками - как раз положить в рот.

К этой рыбе, безусловно, подаются овощи. Все-равно какие. Японский овощ - не такая уж и экзотика. Летом подрежьте помидоров и сладкого перца. Зимой - тоненько нарежьте обыкновенную картошку. Вполне возможен сельдерей, практически обязательна морковь. Овощи красиво разложите на блюде, можно даже на той самой деревянной доске, на которой их резали - но не просто так, а с сознанием того, что есть же на свете народ, которому не выйти полюбоваться цветущей вишней все равно, что у нас пригласить гостей к праздничному столу без водки. Можно выложить из них красивый узор. Можно даже сочинить хокку

- три строки без всякой рифмы, но передающие эмоцию. Ну, скажем, так:

Помидоры в январе...

Неужели это и есть

Звериный оскал капитализма?

Поставим нагреваться казанчик с хорошим рафинированным растительным маслом. Пока кипит масло, приготовим соусы. Японские соусы изысканны именно своей простотой. К своим замечательным суши, не жареной рыбе, а вообще сырой, они подают любимый всем Востоком соевый соус и тертый хрен. Тоже, знаете ли, замечательное растение.

Второй соус еще проще. Надавим в соусник лимонного сока - чистого, без всякого сахара, чтоб от одной мысли о нем скулы сводило и слюна фонтанировала. А мы этот сок еще и посолим. Ужас? Нет, очень распространенное на Востоке вкусовое сочетание, и мы сейчас его оценим. Еще одна мелочь - приготовить кляр. Тут все просто - яйцо и мука. И в то же время сложно - как добиться оптимальной густоты, чтоб жидкое тесто обволакивало то, что в него опустят, и в то же время не оставляло комков. Просто и в то же время сложно - совсем по-японски!

Вот масло и вскипело. Переливаем его в нашу экзотическую посуду, ставим на стол, а дальше уж пусть дорогие гости управляются сами, разве что покажу, как это делается. На-

колел на свою вилочку рыбку и опустил сначала в кляр, а потом в кипящее масло. Жарится такой кусочек чрезвычайно быстро. Вот и готово. Ма-кайте в сами какой-нибудь соус и пробуйте. Прелесть - просто тает во рту! Можно и овощи так же поджарить, а можно и

сырыми. Сакэ к этому не купишь, а здорово бы! Имитировать его не сложно - разбавьте водку сладковатой горячей водичкой, этаким грог получится. Чего еще не хватает для гармонии, японская мать! Раз ве что хокку сочинить. Вот, скажем, такое:

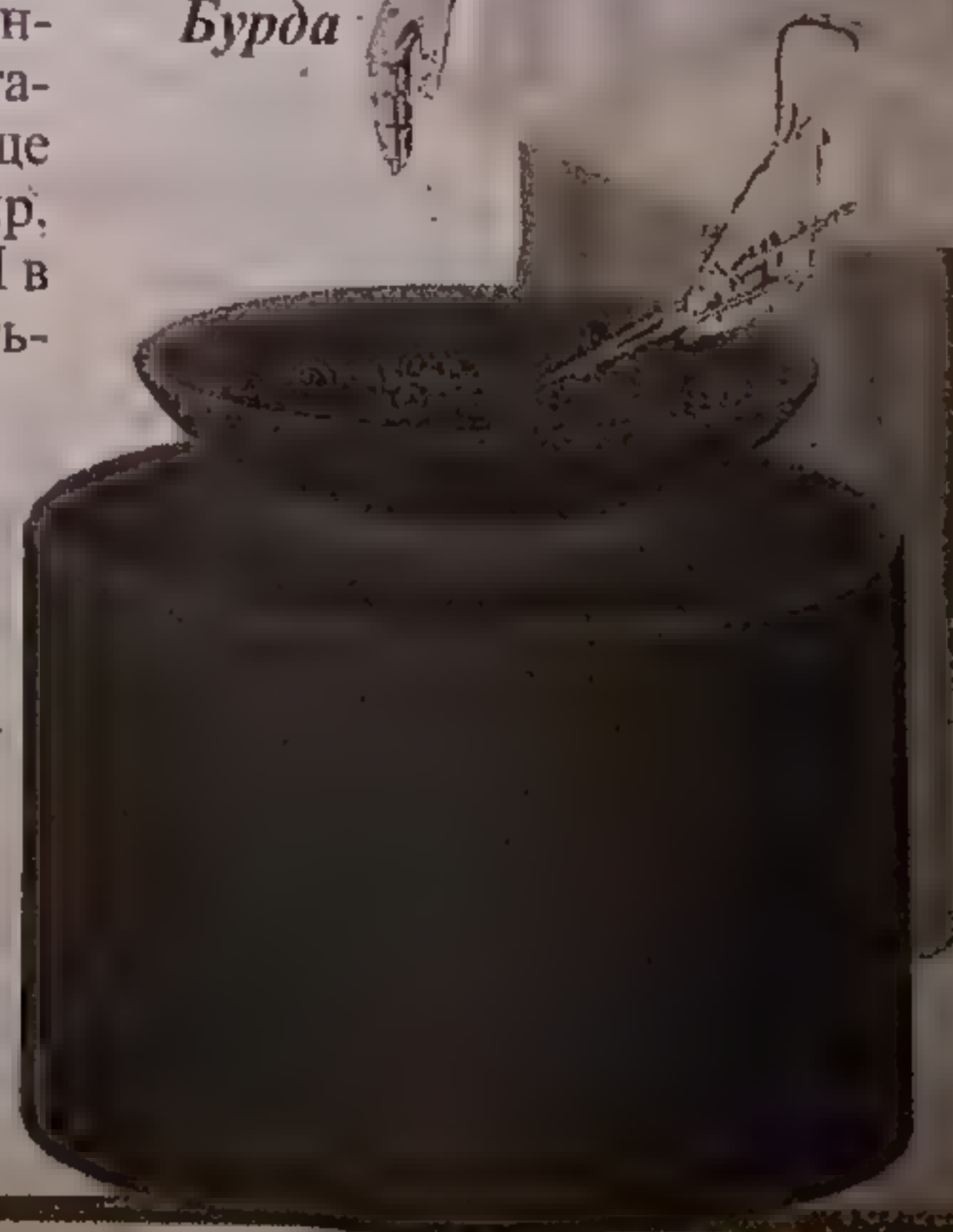
Японцы это едят,

А мы - нет.

Не в этом ли дело?

Задумайтесь! И спешите рецепт. Пригодится.

Борис
Бурда



Чтобы редис лучше сохранялся, положите его в посуду с водой не корешками, а ботвой и поставьте в прохладное место.

БАНАНОВЫЙ
ПУДИНГ

5 стол. ложек сливочного масла, 5 стол. ложек сахара, 2 яйца, 4 спелых банана, 1 стол. ложка лимона, 1 стол. ложка панировочных сухарей, 2 чашки сока ананаса, немного сливочного масла или маргарина для запекания.

Взбить масло, сахар и желтки. Бананы очистить, раздавить вилкой и добавить лимонный сок, смешанный с заранее взбитыми желтками. Непрерывно помешивая до-
б а -

непрерывно помешивая, варить соус до кипения. Как только соус загустеет, снять с огня, процедить и добавить ванилин.

ПУДИНГ ИЗ ИНЖИРА

1-2 неполные стол. ложки сахара, 2 яйца, 60 г сливочного масла, 120 г белого хлеба без корки, 250 г инжира, 1 стакан молока, немного панировочных сухарей.

Сахар и желтки взбить, добавить растопленное сливочное

чашку сливочного масла, чашку сметаны и 200 г сухого творога из-под пресса, размешать. Выпекать час.

ПУДИНГ С ИЗЮМОМ

1/2 кг черствого хлеба, 1 стакан молока, 3-4 яйца, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана изюма, 1 стол. ложка сливочного масла или маргарина.

Черствый белый хлеб очистите от корки и натрите на терке. Влейте стакан кипящего молока, раз-



Попробуйте ПУДИНГИ

вить сок ананаса и панировочные сухари. Взбить белки с сахаром и осторожно добавить в общую массу. Поместить все в специальную форму, смазанную маслом, поставить в разогретую духовку и запекать в течение 30-40 минут при средней температуре. Подать в горячем или холодном виде.

ОРЕХОВЫЙ ПУДИНГ

На 150 г орехов - 3 яйца, 250 г хлеба, 3/4 стакана сахара, 1 стакан молока, 100 г сливочного масла.

Орехи очистить и пропустить через мясорубку. Яичные желтки растереть с сахаром и соединить с ореховой массой, намоченным в молоке белым хлебом и растопленным сливочным маслом. Все перемешать, добавить взбитые белки и выложить в форму, смазанную маслом. Выпекать 30 минут. Готовый пудинг полить ванильным соусом.

Ванильный соус можно приготовить так: на 1 стакан молока - 2 яйца, 1/2 стакана сахара, ванилин, чайная ложка муки. Сахар растереть с яичными желтками и мукой, развести горячим молоком и,

масло, размягченный в молоке белый хлеб, а также молоко и сушеный мелко нарубленный инжир. Все хорошо перемешать, в конце добавить отдельно взбитые белки с сахаром. Форму для пудинга смазать маслом и посыпать панировочными сухарями, выложить в нее массу и кипятить в течение 2 часов на паровой бане.

ПУДИНГ ИЗ РИСА
С ВАРЕНЬЕМ

1 стакан риса сварить в 3 стаканах молока, в горячий сразу же положить цедры с 1 лимона или какого-нибудь другого ароматизатора.

Добавить 1 ложку масла, растертого с 4 желтками и 1/2 стакана сахара, положить 3-4 истолченные горькие миндалинки, 3 сбитых белка. Варенье густое, желательно малиновое, можно другое, самые ягоды, смешать с 3 сбитыми белками, в форму выложить ряд риса, ряд варенья, ряд риса, ряд варенья, ряд риса, выпекать час. Подавая, облить малиновым сиропом.

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА

5 желтков, чашку сахара растереть до бела, положить немного ванили,

мешайте и дайте постоять 30-40 минут, чтобы набухло. Добавьте в массу желтки, сахар, по желанию - цедру лимона, изюм, распущенное сливочное масло или маргарин. Введите взбитые белки и выложите все в форму, смазанную жиром и обсыпанную молотыми сухарями. Запекайте в средне разогретой духовке в течение полчаса. Подавая, полейте фруктовым сиропом.

ШОКОЛАДНЫЙ
ПУДИНГ
(английский)

3 стол. ложки какао, 1-2 стол. ложки сливок, 60 г сахара, 125 мл молока, 125 г мелких панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 1 стол. ложка коньяка, 2 стол. ложки тертого миндаля, 1/2 чайн. ложки соды, 60 г муки.

Смешать какао с сухарями и залить молоком и сливками (можно без сливок). Размачивать 10 минут. Масло растереть с частью сахара, добавить желток, муку и соду, затем панировочные сухари, миндаль и коньяк. Отдельно взбить белки с сахаром и осторожно перемешать с тестом. Пудинг варить на водяной бане 1-1,5 часа. Подавать в горячем виде с ванильным соусом.

Ставшая неэластичной губка будет как новая, если ее выдержать несколько часов в уксусе, а затем прополоскать в теплой воде.

Рецепты от звезд

Есть множество вариантов приготовления гренок. Можно обмакивать ломтики батона в смесь молока и яйца (без сахара), обжаривать и лишь потом посыпать сахаром.

Можно делать не сладкие гренки - обжаривать ломти в масле и пока обжаривается вторая сторона, посыпать сверху тертым сыром. А вот самый простой рецепт.

СОСТАВ:

1 яйцо, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка молока, батон, сливочное масло.

Смешать яйцо, сахар и молоко. Батон порезать на ломтики. Ломти обмакивать в яичную смесь и обжаривать с двух сторон на сливочном масле.

Можно попробовать другой способ.

3 яйца, 1 столовая ложка молока или сливок.

Лев Лещенко:



На завтрак
предпочитаю
гренки

чуть подсушенные ломтики белой булки или батона.

В смесь яиц и молока добавить мелко нарезанный укроп и молодой зеленый лук, красный перец, соль или немного порошка карри вместо перца и соли. Жарить на пальмовом или кукурузном масле.

Для тех кто постится, или просто дома нет молока, можно прекрасно обойтись и сладкой водой. Обжаривать в этом случае, конечно, надо на растительном масле.

Замечательные гренки получаются, если смешать сырое яйцо, добавить немного тертого сыра, мелко порезанный репчатый лук, этой массой намазать булку и жарить на растительном масле сначала начинкой вниз, потом - с другой стороны.

МЕДИЦИНА • КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ

СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКТОРЪ

Наш еженедельник продолжает заботиться о здоровье, давать всевозможные полезные рекомендации и советы. Среди оных найдете способы лечения таких болячек как, изжога, гепатит, бронхиальная астма, мастит, подагра. Кстати, в номере есть рецепты из народной медицины и для маленьких детей.

А для тех, кого мучают боли в позвоночнике, на 20 полосе даются советы по уходу.

Для женщин мы расскажем, что такое косметический лед, и какие чудеса он творит с внешностью.

Расскажет "Семейный лекарь" и о том, как можно лечиться вкусом. Да, не удивляйтесь, есть такое лечение.

И, конечно, в номере масса ответов на ваши, уважаемые читатели, вопросы.

Родная УСАДЬБА



В свежем номере "Родной усадьбы" читайте полезный материал, подготовленный для любителей свежих огурчиков: ведь на улице зима, свежие овощи безумно дороги - так самое время для выращивания огурцов в квартире. Заинтересовались? Тогда читайте материал "Огурцы в декабре" на 6-й полосе.

"Каскад", "Язык дракона", "Огненный вулкан" - догадались, о чем это мы?! Конечно, о новых сортах жгучей паприки. Материал о самых интересных и урожайных перцах - на 2-й полосе.

А еще оригинальные советы о том, как можно устроить "выгодное" картофелехранилище в тумбочке, соорудить мини-атюрный погреб из старой ванны, самостоятельно подковать лошадь, вырастить хризантемы на участке, деликатесный овсяный корень и спаржу и вырастить декоративный цикламен дома..

Читайте еженедельник "Родная усадьба"!

В копилку

СУП ХАРЧО

Хорошая мозговая говяжья косточка, 300 г мяса (говядины), 100 г копченостей (желательно свинины), 3 шт. лука, 4-5 шт. чеснока, 4-5 ст. ложек томатной пасты или 5 шт. помидоров.

Косточку варить около 2 часов, потом добавить мелко нарезанные говядину и копчености, минут через 15 посолить, поперчить (крупномолотый перец чили), добавить перец горошек и лавровый лист.

Лук мелко нарезать, рис предварительно замочить на 10-15 мин. (пока не побелеет, если рис качественный, то можно не замачивать). Добавив рис и лук в суп, положив томатную пасту, довести до кипения и сделать огонек поменьше.

Готовность определяется по готовности риса. Когда рис сварится, добавить в суп 4-5 зубчика чеснока среднего размера и выключить газ.

СУП С КНЕЛЯМИ ИЗ ПЕЧЕНИ

500 г мяса, 200 г печени, 1 луковица, 1 морковь, 1 петрушка, 2 картофелины, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 яйца, 1 столовая ложка панировочных сухарей, соль и перец по вкусу.

Приготовить бульон из мяса, лука, моркови, петрушки и целных картофелин. Печень пропустить через мясорубку, растереть с растопленным маслом, желтками и сухарями. Добавить взбитые белки, перец и соль по вкусу. Осторожно перемешать. Брать смесь чайной ложкой, смоченной горячим бульоном, и опускать в бульон небольшие кнели. Когда они всплывут на поверхность, снять суп с огня.

Растереть сваренные целные картофелины и опустить пюре в суп.

ЩИ СУТОЧНЫЕ

800 г квашеной капусты, 400 г мяса, 200 г говяжьих костей, 2 моркови, 3-4 корня петрушки, 2-3 головки репчатого лука, 3-4 столовые ложки томат-пюре, 3 столовые ложки пшеничной муки, 100 г сливочного масла, 100 г сметаны.

В кастрюлю с двумя литрами воды положить мясо и кости и сварить бульон. Муку прожарить на сковороде до золотистого цвета (без масла).

Капусту, мелко нарезанные петрушку и морковь, слегка поджаренный лук, томат-пюре и муку тушить с маслом в кастрюльке около 40 минут, затем переложить в кастрюлю с мясом и бульоном и прокипятить.

По вкусу можно добавить растертый чеснок. Сметана и мелко нарубленные зелень петрушки и укроп подаются на стол отдельно.

СУП С МАКАРОНАМИ И СЫРОМ

600 г мяса, 3 луковицы, 3 моркови, 3 петрушки, 2 репы, 100 г макарон, 60 г масла, 1 стакан сливок или сметаны, 2 желтка, тертый сыр.

Из мяса сварить бульон. Репу, лук, морковь и петрушку мелко нарезать и слегка подрумянить в масле. Подрумяненные овощи проварить вместе с бульоном до мягкости, процедить и протереть, добавить отваренные макароны. 50 г масла мелко порубить, растереть с 2 вареными желтками, смешать со сливками или сметаной и этой смесью заправить готовый суп.

Подавать суп с натертым сыром.

СУП-КУЛИШ ЗАПОРОЖСКИЙ

1 кг свинины, 7-8 шт. картофеля, 1-2 шт. репчатого лука, 1 морковь, 600 г гречи, специй.

В кастрюлю с холодной водой положить мясо, специи, лук, морковь. Посолить и варить примерно около 1,5 часов. После этого из кастрюли вынуть лук, морковь и мясо. Добавить гречневую крупу и нарезанный на небольшие кусочки картофель. Посолить.

Долить холодной кипяченой воды, довести до кипения и варить еще примерно 20-25 минут. Мясо нарезать мелкими кусочками и положить в кулиш. Подавать с бутербродами (хлеб с маслом).

СУПЧИК ПОХМЕЛЬНЫЙ

0,5 пачки говяжьего фарша, 150 г мороженой фасоли, 150 г мороженой цветной капусты, 1 небольшая луковица, 2 горсти любых макаронных изделий.

Лук мелко порезать, обжарить на подсолнечном масле. В кипящую воду опустить мелко крошенный фарш, мороженные овощи, макароны и обжаренный лук. Минут через 10 положить лавровый листочек, посыпать молотого черного перца и варить еще 10 минут.

СУП ШОТЛАНДСКИЙ

109 г баранины, 15 г моркови, 16 г репы, 22 г сельдерея, 6 г лука-порей, 12 г лука репчатого, 14 г крупы перловой, 3 г зелени петрушки, 0,1 г перца, соль.

Баранину (лучше всего шейную часть) заливают холодной водой, кладут репчатый лук (нарезанный), доводят до кипения, снимают пену и варят на слабом огне в течение 1 часа, бульон процеживают. Овощи нарезают мелкими кубиками и вводят в бульон вместе с предварительно ошпаренной перловой крупой и варят до готовности.

Из мяса удаляют кости, нарезают, перед подачей кладут в суп и кипятят. Лишний жир снимают. Суп солят, перчат. Подают очень горячим, посыпав рубленой зеленью петрушки.

ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ПОМИДОРАМИ

Картофель 2 шт., помидор 1/2 шт., масло сливочное 1 ч. ложка, раствор соли 1/2 ч. ложки, зелень укропа - щепотка.

Вымыть картофель щеткой и, не очищая, испечь в духовке. Вынуть ложкой мякоть из клубней, добавить раствор соли, сливочное масло и хорошо перемять вилкой. На пюре положить ломтики помидоров и поставить в духовку на 5 минут. Пюре посыпать укропом.

ЗРАЗЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Картофель 2 шт., говядина 50 г, лук репчатый 1/8 шт., масло сливочное 2 ч. ложки, сметана 1 ст. ложка, яйцо 1/4 шт., раствор соли 1/2 ч. ложки.

Картофель вымыть щеткой, сварить в подсоленной воде, очистить от кожуры, протереть горячим через сито или пропустить через мясорубку. Прибавить яйцо, раствор соли, хорошо перемешать и разделить в виде круглых тонких лепешек. На середину лепешки положить фарш, соединить края и придать зразам овальную приплюснутую форму. Зразы на сковороде с маслом поставить в духовку и запечь. Подавать со сметаной. Приготовление фарша: сырое мясо нарезать небольшими кусочками, влить раствор соли, подлить немного воды и тушить до мягкости в закрытой посуде. Готовое мясо пропустить через мясорубку, прибавить бульона, в котором тушилось мясо; бульон надо взять в таком количестве, чтобы фарш получился достаточно сочный, но не слишком влажный.

КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА С ОВОЩАМИ

500 г капусты, по 100 г корней сельдерея и петрушки, репчатого лука, гвоздика, душистый перец, имбирь, веточка зелени.

Сельдерей, петрушку и лук мелко нашинковать и потушить в минимальном количестве воды. Тушить не более 5 мин., затем ввести нарезанные "копеечками" стволики капусты. Мелко нашинковать листья капусты и смешать с тушеными овощами. Корни петрушки, сельдерея и лук должны остаться немного "с хрустинкой". Перед подачей посыпать зеленью.

СЛАДКАЯ ГОРКА

Поломать на мелкие кусочки 1 кг печенья, обжарить 1 кг орехов арахиса, сварить 2 банки сгущенного молока, все перемешать и выложить на блюдо. Приятного аппетита!

В КОПИЛАКУ

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С МАСЛОМ И ЯЙЦАМИ

50 г сливочного масла и 2 яйца, 500 г капусты, пучок огородной зелени, один корень редиски.

Кочан капусты очистить от поврежденных листьев, а грубые стволики - от кожуры. Из листьев и кожуры сварить бульон, процедить и, когда он немного остынет, добавить масло. Яйцо сварить вкрутую и мелко нарезать. Капусту слегка отварить на пару, уложить в салатницу, полить бульоном с распущенным маслом и обсыпать мелко нарезанной огородной зеленью, смешанной с крутым яйцом. Из редиски сделать розочку и положить в виде украшения на горку салата.

ПЕЧЕНКА В СОУСЕ

100 г печени, 5 г муки, 10 г маргарина животного, 75 г соуса, 150 г гарнира, перца, зелени.

Подготовленную печеньку нарезать на широкие порционные куски, посыпать их солью, перцем, запанировать в пшеничной муке и слегка обжарить с обеих сторон на животном маргарине. Печенку положить в горячий соус (сметанный с луком, томатный с грибами, луковый с корнионами или с красным вином и чесноком) и довести до готовности при температуре не выше 80-85°. Для этого поставить посуду с печенкой на мармит или в жарочный шкаф либо оставить на умеренно нагретом участке плиты на 20-25 минут. Подать, посыпав петрушкой или укропом, с картофелем отварным, жареным или картофельным пюре, с рассыпчатой пшеничной, гречневой или рисовой кашей.

КЛЕЦКИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Картофель 2 шт., масло сливочное 2 ч. ложки, молоко 2 ст. ложки, сметана 1 ст. ложка, яйцо 1/2 шт., раствор соли 1/2 ч. ложки.

Картофель вымыть и, не очищая от кожуры, испечь в духовке или сварить на пару. Готовый картофель разрезать пополам, вынуть ложкой мякоть и протереть ее горячей через сито или пропустить через мясорубку. К картофельной массе добавить яичный желток, горячее молоко, раствор соли, растопленное масло и взбитый в пену белок. Эти продукты следует класть постепенно, в перечисленном порядке, вымешивая массу веселкой. В подсоленный кипяток опустить чайной ложкой клецки и варить при слабом кипении 5-6 минут. Всплывшие клецки вынуть шумовкой на сито или дуршлаг, дать стечь воде, затем переложить в посуду с растопленным маслом. Подать горячими со сметаной.



- Почему лучше пить пиво, чем водку?
- Потому что печень одна, а почек две.



- Каким образом глухонемые доверяют друг другу тайны?
- Надевают варежки, прежде чем говорить.



Новости:
Россия сделала свой



буду?

- Будешь, но не захочешь.



Врач слушает легкие больного и приговаривает:

- Хорошо... Хорошо... Очень хорошо...
- А чего же хорошего?
- Хорошо, что у меня такого нет!



Новый Русский приходит в магазин и спрашивает:

АЖЕЖДОТЫ

вклад в разоружение Ирака, послав дивизию прапорщиков в Багдад. Оружие массового поражения уже успешно найдено, разворовано и перепродано американцам!



Лежат две контактные линзы в одном стакане:

- Надо же, уже полдвенадцатого дня, а мы еще ни в одном глазу!



- Доктор, у меня с ногами плохо!

- С ногами хорошо, без ног плохо. Следующий!



Прыгают десантники. Все выпрыгнули. Выпускающий:

- Иванов, ты же первый выпрыгнул?
- Да, товарищ капитан, парашют не раскрылся - пришлось вернуться!



- Что-нибудь поймали? - интересуется прохожий у рыбака.

- Да, - мрачно отвечает рыбак. - Поймал одного и бросил в реку.
- Наверное, маленький был.
- Да, ростом примерно с вас

и такой же назойливый.



Приходит мужик в женское общежитие. Вахтер его спрашивает:

- Вы к кому?
- А кого Вы мне посоветуете?



- Доктор, что это такое на рентгенограмме?

- Это? Это мы после диплома с ребятами снялись. Группой на память.



- Товарищ солдат, зачем вы идете в столовую с автоматом?

- Товарищ капитан, я не хочу еще раз остаться без компота!



Поддатый мужчина заходит в автобус и садится. Кондуктор:

- Мужчина, а за проезд?!
- О! За проезд!



- Доктор, а я жить

вайт:

- У вас книги есть?
- Есть.
- Дайте две.



Вокзал. Мужик орет:

- Отдайте чемодан, а то как в тот раз будет!
- Отдали и спрашивают мужика:
- А что в тот раз было?
- А в тот раз не отдали.



- Официант! Отбивная очень жесткая!

- Тогда я заменю вам отбивную на бифштекс.
- Но я ее уже начал...
- Ничего, бифштекс уже тоже начал.



Суп в горшочке

600 г мяса, 10 тарелок воды, 1 луковица, 1 репа, 1 морковь, 1 петрушка, 1 сельдерей, 800 г капусты свежей, 200 г ветчины, 5 картофелин, 4 помидора, пучок зелени петрушки и укропа.

Сварить мясо до полуготовности без корней. Лук и корни нарезать соломкой. Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Также порезать мясо, вынутое из бульона.

Помидоры порезать каждый на 8 частей и промыть холодной водой, чтобы удалить зерна. Капусту нарезать вместе с кочерыжкой тонкими крупными ломтями, картофель очистить и не резать.

В обливной горшок положить рядами ветчину, корни, вареное мясо, капусту. В середину гарнира положить связанные в пучок зелень петрушки и укропа. Сверху положить помидоры и цельный картофель. Все это залить бульоном, плотно закрыть крышкой и поставить на 1-1/2 часа в духовку со средним жаром, чтобы суп не кипел, а «томился».

Подавать суп в горшочке, вынув пучок зелени.

Суп из телятины с томатом

400 г телятины, 1 телячья ножка, 2 луковицы, 2 моркови, 1 петрушка, 1 сельдерей, 2 лавровых листа, черный перец горошком и соль по вкусу, 1 стакан сметаны, 2 яйца, 100 г томата.

Хорошо опаленную и очищенную телячью ножку тщательно промыть в горячей воде, соскребая все подпаленные и загрязненные места, разрубить вдоль пополам, а затем на несколько частей, залить холодной водой, добавить луковицу, морковь, сельдерей и петрушку. Дать вскипеть на сильном огне, после чего убавить огонь и варить так, чтобы бульон почти не кипел. Когда мясо начнет отходить от костей, в этот же бульон положить слегка обжаренную телятину, добавить вторую луковицу, перец горошком, соль и лавровый лист. Когда мясо сварится, бульон процедить, добавить в него томат, дать покипеть 10 - 15 минут.

Перед подачей нарезать телятину и мясо ножом небольшими кусками, дать вскипеть супу и заправить его сметаной, смешанной с яйцами. Суп с заправкой прогреть, не давая кипеть. К супу отдельно подать вермишель или рис.

Суп гороховый

500 г мяса, 250 г гороха, 200 г корней и лука, 2 столовые ложки масла.

Сварить мясной бульон. Замоченный заранее горох положить в бульон и варить около 1-1/2 часа. Промытые и очищенные корни и лук нарезать мелкими кубиками, слегка поджарить на масле и за 15 минут до подачи на стол положить в суп, добавив соль.

В копилку

Суп из корней и зелени

600 г мяса, 100 г репы, 150 г моркови, 50 г петрушки, 50 г лука, 50 г сельдерея, 2 столовые ложки зеленого горошка, 2 столовые ложки консервированных зеленых бобов, 1 небольшой кочан цветной капусты.

Для клецек: 50 г сливочного масла, 3 яйца, полстакана муки, полстакана воды.

Сварить бульон из мяса, все корни разрезать очень тонко (в виде спичек), обжарить в разогретом масле до золотистого цвета.

Обрезки от корней положить в бульон и варить вместе с мясом. Залить бульоном в таком количестве, чтобы он только слегка покрывал корни. Накрыть крышкой и держать на пару до тех пор, пока весь бульон не впитается в корни.

Отдельно отварить в соленом кипятке разобранную на мелкие корешочки цветную капусту. Консервы зеленого горошка и зеленых бобов отцедить от сока.

Сварить клецки: вскипятить масло с водой, посолить, всыпать муку, размешать на огне, слегка остудить, втереть яйца по одному, готовое тесто брать на кончик ложки и опускать в соленый кипяток.

Всплывшие на поверхность готовые клецки отцедить, сложить в миску, добавить жареные корни, горошек, зеленые бобы, цветную капусту, залить горячим процеженным бульоном и подавать.

Суп с цыпленком

1 порция цыпленка, 1,5 столовые ложки сливочного масла, 1 маленькая луковица, 2 чайные ложки муки, 2 стакана воды, 1 куриный кубик бульона, соль, перец, сок 1/2 лимона, тосты, нарезанные на маленькие квадратики, 2 чайные ложки порезанной петрушки.

Обжарить цыпленка в масле, срезать с костей мясо. Поджарить лук в остатке масла до прозрачности. Добавить муку, тщательно перемешать и поджаривать в течение 2 - 3 минут. Постепенно добавлять воду, довести до кипения, помешивая, пока смесь не загустеет.

Добавить бульонный кубик и мясо цыпленка. Положить кости цыпленка на сковородку, посолить, поперчить, и добавить лимонный сок. Накрыть сковородку и оставить на огне еще 10 минут.

Тем временем сделать тосты из хлеба и нарезать их на маленькие квадратики. Удалить кости цыпленка из супа. Проверить, достаточно ли соли. Разлить суп в неглубокие тарелки и подать, посыпав тостами и петрушкой.

Суп по желанию можно украсить: из готовых тостов вырезать ромбики, сердечки, квадратики и т.д. с помощью формочки.

В копилку

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

500 г капусты, чайная ложка меда, столовая ложка лимонного или клюквенного сока, немного корицы и гвоздики.

Сок смешать с медом, разобрать кочан на отдельные листья, подрезая стволы у кочерыжки. Вырезать стволы из каждого листа. Тонкие части листьев сложить стопкой и тонко нашинковать. Сбрызнуть соком лимона или клюквы и перетереть руками, чтобы нашинкованная капуста не топорщилась на тарелке, слегка сбрызнуть маслом и подать к столу.

ТВОРОГ С МОЛОКОМ И СЛИВКАМИ

150 г творога, 250 г молока или 100 г сливок, 15 г сахара, 1 г корицы.

Непротертый творог положить в глубокую тарелку и залить холодным молоком или сливками. Молоко и сливки к творогу можно подать отдельно в молочнике или стакане. Кроме того, к творогу на розетках подают корицу в порошке, сахарный песок или сахарную пудру.

КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ

Куриная печень, лук, сметана, петрушка, сок половинки лимона.

Печень хорошо промыть, нарезать тонкой соломкой. На растительном масле обжарить лук, прибавить печень и жарить на среднем огне до готовности. Следить за огнем, чтобы не пригорело. Добавить пару ложек сметаны, сок половинки лимона и дать протушиться несколько минут. Зелень петрушки мелко порезать и посыпать сверху печени. Печень получается сочная, в соусе. Подавать можно к спагетти, рису, картофелю.

ПЕЧЕНЬ С МАНДАРИНАМИ ПО-ЯПОНСКИ

1 стакан риса, 2 стакана воды, 0,5 стакана зеленого горошка, 300 г печени, растительное масло, мука, соль, перец красный молотый, соевый соус (вместо него можно использовать зелень), 2 мандарина, 1 стакан консервированных мандаринов.

Отварить рис. Горошек потушить и смешать с рисом, добавить соевый соус и поставить в теплое место. Печень посыпать солью и красным перцем, обвалять в муке, обжарить с 2 сторон в сильно разогретом масле. Мандарины также слегка обжарить и уложить сверху на рис и печень.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ЛИМОНОМ

500 г цветной капусты, лимон, зелень петрушки, укропа и кинзы, чайная ложка меда.

Капусту очистить от внешних листьев и разделить на розетки. Такие стволы нарезать "копеечками", толстые очистить от грубой корочки и нарезать маленькими кубиками. Мелкие розетки цветков капусты оставить целыми. Из стволыков и промытых листьев сварить 0,5 стакана бульона, процедить и в этом отваре прокипятить 2-3 лавровых листка и 2 - 3 горошины душистого перца. Когда отвар остынет, смешать его с соком лимона, прибавить чайную ложку меда и облить нашинкованную капусту. При желании можно сделать соус бешамель. Для этого 2 чайные ложки муки слегка развести водой и влить в кипящий отвар из стволыков и промытых листьев капусты, добавить цедру и сок лимона.

ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ

500 г печени, 2 яйца, мука 5 столовых ложек, соль, растительное масло для жарки.

Печень пропустить через мясорубку, посолить, вбить в массу два яйца, добавить муку и хорошо перемешать или взбить с помощью миксера. Масса должна получиться как густая сметана. Жарить как оладьи на раскаленной сковородке с растительным маслом или оливковым. Подавать со сметаной, кетчупом, майонезом.

КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА С ХРЕНОМ

500 г капусты, стручок болгарского перца, 100 г хрена, луковица. Натереть хрен на мелкой терке.

Нарезать болгарский перец кольцами (при желании можно использовать и зерна), мелко нашинковать луковицу. Все потушить в минимальном количестве воды под крышкой. Для этого залить в кастрюлю 0,5 стакана кипятка и поставить ее сначала на сильный огонь, затем его ослабить. Держать на огне не более 4-5 мин. Краснокочанную капусту разобрать на листья, вырезать стволы, нарезать их "копеечками" и тушить вместе с перцем, луком и хреном. Нашинкованный тонкий лист капусты помять рукой и залить горячим соусом. При желании можно добавить столовую ложку сухого вина и сбрызнуть маслом.

КОТЛЕТЫ ИЗ ПЕЧЕНИ

500 г говяжьей печени, 1 луковица, 1 яйцо, 2 столовые ложки муки, соль, специи.

Печень с луком пропустить через мясорубку, добавить яйцо, муку, соль и специи по вкусу. Все тщательно перемешать и сформировать котлетки типа оладушек т.к фарш жидкий.

«Наша солянка - с грибами, а с маслинами - барская»

Дорогая «Моя кухня»!
Помогите разнообразить
свой стол солянками.
Заранее огромное спасибо.
Ольга Афанасьева

Вариант с грибами

Губчатые грибы (шляпки молодых подберезовиков) отварить. Кусочки грибов при этом становятся как бы раскисшими. Залить сметаной и тушить минут десять. Посолить. Добавить немного мелко нарезанной отварной картошки, перемешать, вбить пару яиц, и вернуть ненадолго на огонь, чтобы солянка слегка загустела. Сверху густо посыпать укропом и петрушкой.

Мясная солянка

На 500 г говядины: 2 луковицы, 2 соленых огурчика, 2 ст.л. томат-пасты, 100 г сухого белого вина, 1 долька чеснока, специи, соль по вкусу.

Мясо нарезать небольшими кусками, обжарить на жиру вместе с луком, и выложить. Отдельно потушить порезанные огурцы, перед окончанием смешать их с томат-пастой. Огурчики также выложить в латку, добавить чеснок, специи (зелень, лавровый лист, перец горошком), влить вино и тушить на слабом огне 40-50 мин.

Солянка на сковороде

На 500 г мяса (для бульона): 100 г ветчины, 100 г сосисок, 4-5 соленых огурцов, 2 головки лука, 1 ст. ложка томатной пасты (или пюре), 1 ст. ложка масла (сливочного), 1 ст. ложка ка-

персов, 1 ст. ложка оливок и маслин (можно больше, по вкусу), 100 г сметаны, перец черный горошком.

Сварить мясной бульон. Мясо достать и мелко порезать. Лук нашинковать, слегка поджарить с маслом, а затем тушить с томатной пастой 5-10 минут.

Огурцы очистить от кожицы, разрезать на 2 части и нарезать ломтиками. Ветчину и сосиски также нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю с приготовленным луком, добавить мясо из бульона, огурцы, каперсы, оливки, соль, лавровый лист, залить бульоном и варить примерно минут 25-30.

При подаче положить маслины, лимон (без кожуры), зелень петрушки и укропа. Можно добавить нарезанные кружочками помидоры. И приятного аппетита!

Домашняя солянка

Варится бульон (150 г костей на порцию, остальные продукты приведены тоже в расчете на порцию). Затем в него кладется пассерованный с томатом, нарезанный соломкой лук (50 г) и нарезанные ромбиками очищенные от шкуры и семян соленые огурцы (именно соленые, а не маринованные) и варится 5 минут. Затем в бульон закладывают соль, лавровый лист, черный перец горошком, маслины без косточек (20 г), каперсы (10-15 г) и подготовленные нарезанные ломтиками толщиной 3-4 мм и длиной 2-3 см

мясопродукты: по 40 г телятины и говядины, 20 г ветчины вареной, 20 г сосисок и 50 г почек (желательно говяжьих). Все варится еще 5 минут.

Подается на стол приправленная сметаной, парой оливок без косточек, долькой лимона, очищенного от цедры и посыпанная зеленью петрушки.

Есть возможные варианты солянки, как «по-ленинградски», когда мясопродукты не режутся ломтиками, а кладутся порционными кусками, когда добавляется картофель. Технология приготовления рыбной и грибной солянки аналогична.

Солянка скромная

Рис 200 г, лук 4 шт., чеснок 4 зубчика, цуккини 600 г, томаты 2 банки, колбаски 500 г, оливковое масло 8 ст.л., соль, перец. Бульон 1,5 л, фасоль 2 банки.

Сварить рис в 500 г подсоленной воды (время варки 20 минут), откинуть на дуршлаг. Лук и чеснок мелко порубить.

Цуккини разрезать вдоль пополам. Цуккини и колбаски нарезать ломтиками. Томаты откинуть на дуршлаг, сок собрать, мякоть измельчить. Потушить лук, цуккини и колбаски в масле. Добавить чеснок, помидоры, томатный сок и приправить. Влить бульон, вскипятить, накрыть и варить 10 мин. Откинуть фасоль на дуршлаг, добавить в суп. Варить 5 минут.

Разложить рис по тарелкам, разлить по ним суп.

Морковь лучше сохранится, если перед укладкой на хранение ее обрызгать водным настоем шелухи репчатого лука.

Десерты от читателей

Очень Вкусный тортик «Люблю тебя»

Сливки 33% жирности, упаковка коржей для торта.

Покупаем любые коржи для тортов. Разрезать заготовку на 3-4 слоя (в зависимости от идеи завода-изготовителя). Взбить сливки до тех пор, пока они не превратятся в очень густую массу (но еще не станут маслом). Причем в середине процесса не забудьте добавить 1-2 ст.л. сахара. Взять первый корж и смочить его любой пропиткой (рекомендую сладкую воду с ромом или коньяком в пропорции 1:1), после чего смазать его густым слоем сливок. Аналогичным образом расправиться с остальными коржиками. А остатками сливок смазываете бока своего замечательного тортика. Начинаете украшать шоколадной стружкой, фруктами или еще чем-то вкусным и красивым.

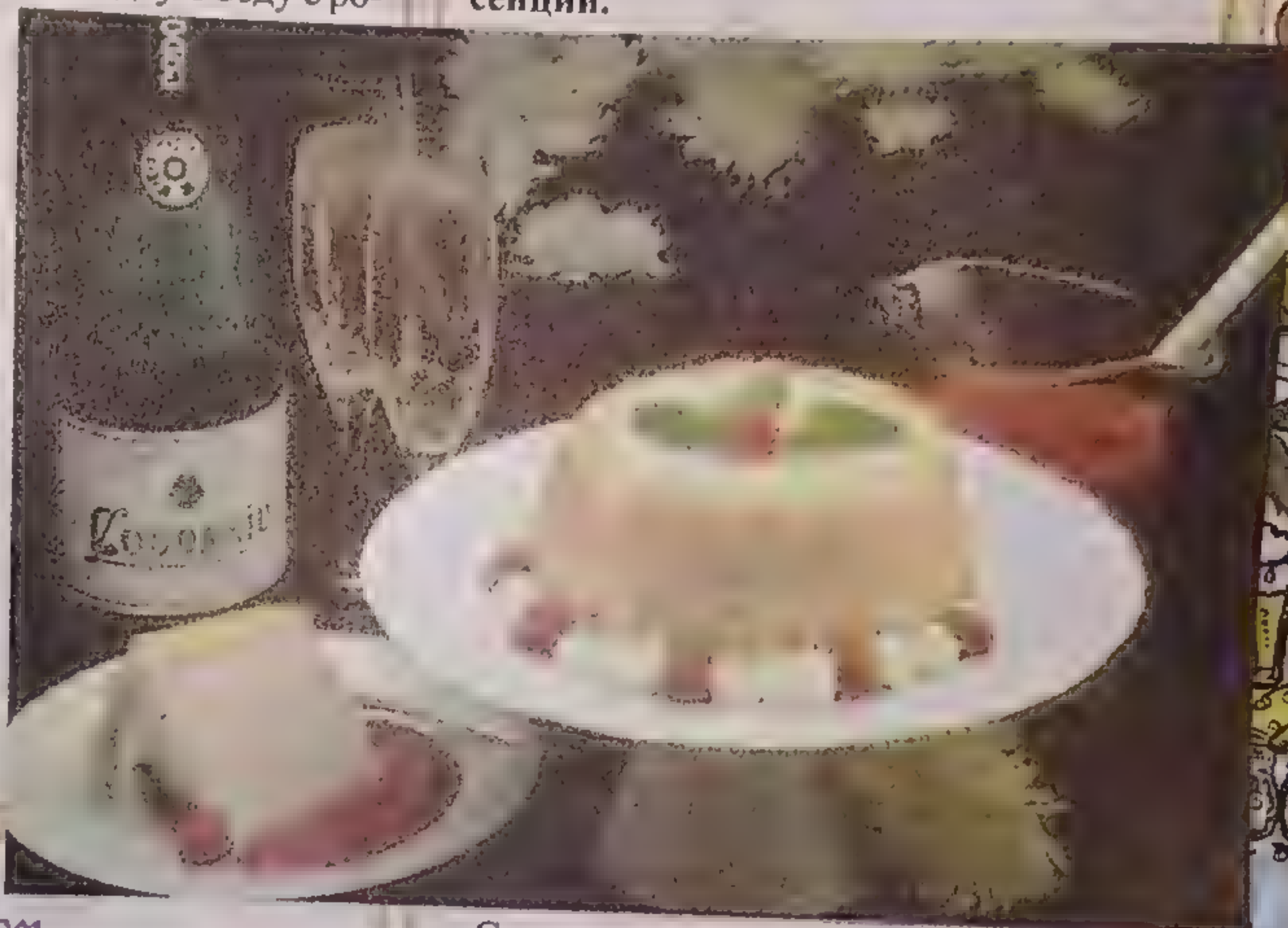
P.S. В сливки при взбивании тоже можно добавить какао-порошок, фруктовые концентраты или коньяк - хуже не будет. Любовь и преклонение того, для кого это все делается, гарантировано.

Юлия Черных

Миндальный торт

А мы дома готовим вот такой торт.

4,5 столовой ложки муки, щепотка соли, 5 столовых ложек сливочного масла или маргарина, 0,5 стакана сахара, 2 яйца, слегка взбитых, несколько капель ванильной эссенции, 2 столовые ложки абрикосового джема. Для украшения: 6 столовых ложек сливочного масла, 1 стакан с верхом сахарной пудры, несколько капель миндальной эссенции.



Сливочный торт с апельсином

4 столовые ложки муки, щепотка соли, 5 столовых ложек сливочного масла, 5 столовых ложек сахарного песка, 2 яйца, слегка взбитых, 1 апельсин.

Для масляного крема: 5 столовых ложек сливочного масла, 1 стакан с верхом сахарной пудры, сок апельсина, засахаренные дольки лимона и апельсина.

Растереть сливочное масло с сахаром до легкой воздушной консистенции. Вбить яйца по одному. Измельчить апельсиновую корку, добавить ее в смесь, вместе добавить муку и соль. Распределить смесь поровну между двумя тщательно смазанными маслом формами. Выпекать при температуре 180 °C в течение 25-30 минут. Выложить на решетку и остудить. Взбить масло до легкой воздушной консистенции, понемногу добавляя сахарную пудру, каждый раз взбивая смесь. Добавить сок апельсина до того, как используется весь сахар. Смазать слои торта сливочным кремом, а также покрыть им бока и верх торта. Украсить засахаренными дольками лимона и апельсина.

Анна Крылова

Смешать муку с солью. Растереть сливочное масло с сахаром до легкой воздушной консистенции. Вбить яйца по одному. Добавить сухие ингредиенты и ванильную эссенцию, перемешать. Поместить в смазанную маслом форму для рулетов размером 30x20 см. Выпекать в духовке при умеренной высокой температуре в течение 15 минут. Выложить на решетку, остудить, выровнять края пока пирог еще теплый. Сделать масляный крем: взбить сливочное масло до воздушной консистенции, добавить миндальную эссенцию. Понемногу добавлять сахарную пудру, каждый раз взбивая. Поместить корж на плоскую поверхность и разрезать на 3 части. Слегка подогреть джем, смазать им все слои торта и соединить их вместе. Украсить торт масляным кремом, пригладив боковые стороны и делая сверху красивые завитки.

Алексей Виноградов

Чтобы хрен хорошо сохранился,
его нужно присыпать сухим сахарным песком.

Запеченная цветная капуста

1 кг цветной капусты, 1 луковица, смесь молотых пряных трав, мускатный орех, перец, 125 мл белого вина, 1 ч. ложка с верхом муки, 125 г масла, 100 г тертого сыра, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1 ч. ложка с верхом молотой паприки, 100 г окорока.

Подготовленную цветную капусту разделить на соцветия. Капусту, мелко нарезанный лук, пряности и вино выложить в форму для микроволновой печи и накрыть крышкой. Запекать при уровне мощности 10 20 мин.

Приготовить белый соус из муки, масла и 125 мл жидкости, в которой варилась цветная капуста. Залить соусом капусту. Смешать сыр, сухари, паприку, нарезанный окорок и посыпать ее этой смесью. Запекать без крышки при уровне мощности 10 3 мин., пока сыр не расплавится.

Выложить капусту на листья и украсить петрушкой.

Семечки поджаренные

Закинуть семечки на блюдо (распределив их равномерно) и поставить все на 100% мощность в микроволновку. Не подгорят, и сырыми не останутся.

Лук-порей с маслом

450 г лука-порея, 300 мл бульона, 75 г масла, соль, перец, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки или шалфея.

Положить лук в большую миску с кипящим куриным бульоном и варить при уровне мощности 10 12-14 мин., время от времени помешивая, пока лук не станет нежным, но все еще хрустящим. Вынуть, хорошо просушить и вновь положить в миску, добавив

масло, соль, перец. Держать при уровне мощности 10 2 мин., пока не растает масло.

Посыпать петрушкой или шалфеем.

Овощной суп с говяжьим языком

1 луковица, 100 г моркови, 150 г цветной капусты, 150 г капусты брокколи, 2 ст. ложки масла или маргарина, 1 стакан белого вина, 1 лавровый лист,

розмарина и готовить 12-15 минут. Смешать белый соус со сливками и добавить к овощам.

Говяжий язык нарезать мелкими кубиками, добавить к супу, заправить суп солью, перцем, мускатом, кайенским перцем, сахаром, лимонным соком, томатным соусом и готовить 6-8 минут при уровне мощности 10.

Пицца с рыбой

Для теста: 3/4 стакана муки, 1 чайная ложка сухих дрожжей, 1/3 стакана теплой воды, 1/2 чайной ложки сахара, 1/2 столовой ложки сливочного масла, 1 чайная ложка оливкового масла, 1 столовая ложка манки, 1 яйцо.

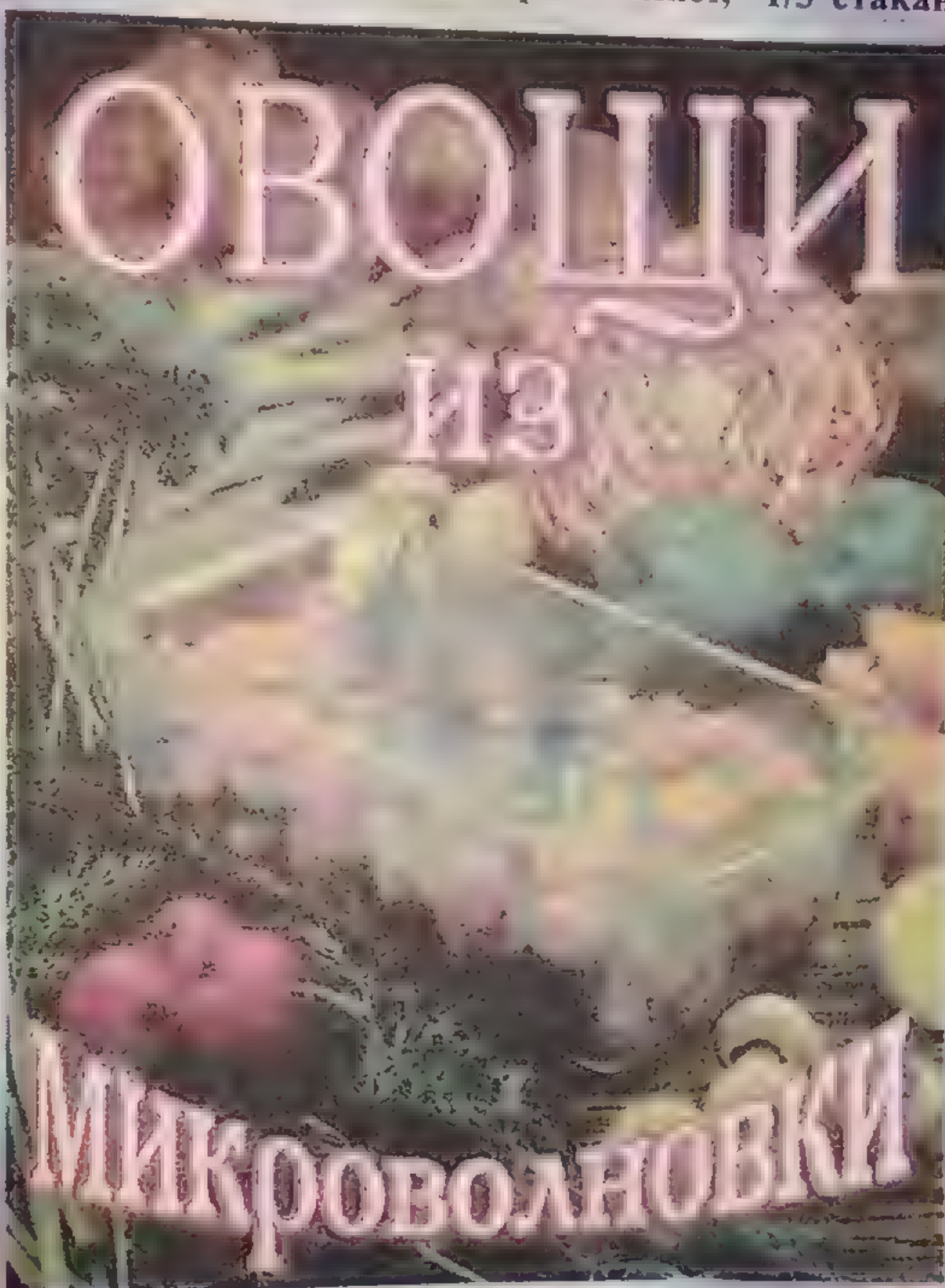
Для начинки: 100 г копченого лосося (или другой рыбы), 2 помидора, 1 красная луковица, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка каперсов, 180 г мягкого сыра (типа сулгуни), 2-3 веточки укропа.

Замесить тесто. Для этого дрожжи и сахар развести теплой водой, дождаться появления пузырьков. Смешать с маслом, яйцом и мукой, тщательно вымешивать на столе около 5 минут, раскатать в кружок диаметром около 30 см.

Тесто смазать оливковым маслом, посыпать манкой и поместить в печь на 6-7 минут при уровне мощности 10. Не остужая, покрыть доньшко кружками нарезанных помидоров, нарезанным ломтиками плавленым сыром и колечками красного лука. Снова поместить в печь на 5 минут при уровне мощности 10.

Нарезанную кусочками рыбу сбрызнуть лимонным соком, выложить на подготовленную пиццу, добавить каперсы и посыпать мелко нарезанным укропом.

Подать немедленно.



1 веточка розмарина, 0,4 л белого соуса, 250 мл сливок, 100 г сваренного языка, соль, молотый перец, 1-2 г мускатного порошка, 1-2 г кайенского перца, 1-2 г сахара, немного лимонного сока, немного томатного соуса, 2-3 ст. ложки резаной петрушки.

Лук и морковь очистить и нарезать мелкими кубиками. Капусту очистить, промыть, подсушить. Положить овощи с маргарином или маслом и белым вином в микроволновую посуду. Добавить лавровый лист и веточку

Маринированные огурцы не заплесневеют в открытой банке, если сверху положить натертый хрен.

Винегрет из селедки

300 г соленой селедки, 4 вареные картофелины, 1 луковица, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 ч. ложка столовой горчицы, перец, 1 ч. ложка уксуса, зелень.

Картофель нарезать тонкими ломтиками. Селедку очистить и мелко нарезать, лук мелко нашинковать. Картофель, селедку, лук смешать, заправить маслом, смешанным с горчицей, перцем, уксусом. Посыпать зеленью.

Картофельный салат с консервированным тунцом

3-4 вареные картофелины, 1/2 корня сельдерея, 1 луковица, 200 г консервированного тунца. Для заливки: 2 ст. ложки растительного масла, 1-2 ст. ложки белого и красного вина, лимон, соль, перец, зелень петрушки, базилик, 1/2 ч. ложки горчицы.

Сваренный в кожуре картофель очистить и нарезать ломтиками. Добавить сваренный и нарезанный ломтиками сельдерей, мелко нарезанный лук и разобранное на кусочки мясо тунца, а также консервный соус. Белое и красное вино смешать с растительным маслом, лимонным соком, горчицей и специями. Маринад хорошо размешать и залить им салат. Салат поставить в холодное место.

Салат рыбный

200 г отварной рыбы (толстолобик, карп, минтай, треска), 100 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла.

Отделить филе рыбы от костей, разрезать на небольшие кусочки. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, зеленый горошек и растительное масло. Все перемешать.

Салат камчатский

150 г рыбы (треска или другая рыба), 1-2 картофелины, 1-2 свежих или соленых помидора, 1 вареная морковь, 2 ст. ложки зеленого горошка, 1 ст. лож-

Православная страничка

Рождественский пост

Великому празднику Рождества, великой радости встречи с Христом предшествует Рождественский пост. Он начинается 28 ноября и длится шесть недель до 6 января включительно.

Рождественский пост менее строг по степени воздержания, чем Великий, и напоминает Петровский пост. Если не случается никакого праздника, то в понедельник, среду и пятницу полагается растительная пища без постного масла, во вторник и четверг - с растительным маслом, а в субботу и воскресенье до 2 января к ним прибавляется рыба.

Кроме того, рыба разрешается в большие праздники - Введение во храм Пресвятой Богородицы (4 декабря), день святителя Николая Чудотворца (19 декабря), в престольные праздники, на какой бы день они ни пришлось, а также в дни памяти некоторых святых, если эти дни приходятся на вторник или четверг. Если же эти дни попадут на среду или пятницу, то разрешается масло.



ка брусники или клюквы, пучок салата или зеленого лука. Салатная заправка: 100 г подсолнечного масла, 100 г 3-процентного уксуса, 1 ч. ложка сахара, перец молотый, соль.

Вареные и сырые овощи нарезать тонкими ломтиками, смешать с зеленым горошком, брусникой или клюквой. Вареную рыбу нарезать небольшими кусочками. Все продукты смешать и полить салатной заправкой. Салат оформить кусочками рыбы, помидорами, зеленью.

**Соленая сельдь
с жареным луком**
150-200 г соленой сельди (филе), 1-2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка томатного пюре, 1 ч. ложка сахара.

Лук нарезать ломтиками и обжарить до мягкости на растительном масле, затем добавить томат-

пюре и продолжить обжаривание до окрашивания масла в оранжевый цвет, после чего добавить сахар, соль, молотый перец и охладить. На филе сельди положить обжаренный с томатом лук.

Сельдь по-аюбительски

500 г соленой сельди, 1-2 ч. ложки горчицы, 1/2 стакана растительного масла, зелень по вкусу.

Сельдь разделить на чистое филе (без кожи и костей) и слегка отбить, придавая ей форму пласта. Пласты смазать с двух сторон горчицей, уложить в банку, залить растительным маслом и оставить на холоде. Перед подачей выложить на селедочницу, предварительно свернув пласт в виде трубочки, украсив зеленью. В качестве гарнира можно подать отварной картофель в холодном или горячем виде, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Шницель получится сочным и нежным, если перед тем как панировать мясо, положить его в воду с добавлением уксуса.



Блюда

Уважаемая редакция газеты "Моя кухня"! Опубликуйте, пожалуйста, рецепты с топинамбуром.

Евгения Березовская

Хотя топинамбур (он же земляная груша, иерусалимский артишок) известен в России с конца XVIII века, сажают его на шести сотках пока не

многие. Между тем это неприхотливое растение имеет нежный вкус. Блюда из него получаются аппетитные и полезные. Ведь топинамбур содержит мало клетчатки и большой набор микроэлементов: марганец, калий, кальций, цинк, магний и пр., витамины С, В1, В2, белки, пектин, аминокислоты, органические, жирные кислоты и сахара в форме инулина, что особенно важно для больных, страдающих сахарным диабетом. Едят клубни как очищенными, так и вместе с кожей: в кожнице и под ней много железа и кремния.

маслом. Салат украсить мелко нарезанными помидорами.

САЛАТ С РЕПОЙ

Репка - 300 г, топинамбур - 200 г, лук репчатый - 100 г, укроп (зелень) - 30 г, масло растительное - 50 г, 1 лимон.

Топинамбур и репу промыть, очистить, натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный репчатый лук и зелень укропа, заправить растительным маслом, полить лимонным соком, перемешать.

САЛАТ ИЗ ТОПИНАМБУРА

Топинамбур - 500 г, укроп (семена) молотый - 1 столовая ложка, мята лимонная - 30 г, масло растительное - 2 столовые ложки, соль - по вкусу.

Топинамбур очистить, как молодой картофель, промыть, натереть на крупной терке, добавить молотые семена укропа, измельченные листья мяты, посолить, полить растительным маслом и все хорошо перемешать.

ТОПИНАМБУР ЖАРЕННЫЙ

Топинамбур - 500 г, масло растительное - 100 г, соль - по вкусу.

Топинамбур вымыть, очистить, нарезать кружочками, обжарить в растительном масле, посолить. Подавать с измельченной зеленью петрушки и сметаной.

СКОРЫЙ СУП ИЗ ТОПИНАМБУРА

В четыре стакана кипяченого молока добавляем столовую ложку муки, смешиваем с двумя ложками сливочного масла, кипятим. Добавляем тертую грушу, 400 г, соль по вкусу, лук и петрушку, кипятим 5 минут. Суп пальчики оближешь.

ОКРОШКА ИЗ ТОПИНАМБУРА

Для блюда надо: очищенный и нарезанный ломтиками или соломкой топинамбур (300 г), одно

из топинамбура

вареное яйцо, 5 г мелко нарезанного зеленого лука, 10 г зелени укропа, 500 г кефира, соль по вкусу.

ТОПИНАМБУР ОТВАРНОЙ

Топинамбур - 500 г, масло сливочное - 50 г, сухари измельченные - 4 столовые ложки.

Сухари растолочь или измельчить на терке, обжарить на сливочном масле. Топинамбур вымыть, очистить и отварить в подсоленной воде до готовности. Выложить на тарелку и полить сверху маслом с жареными сухарями.

ТОПИНАМБУР МАРИНОВАННЫЙ

Топинамбур - 1 кг, вода - 150 мл, лук репчатый - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, петрушка - 1 пучок, оливковое масло - 4 ст. л., помидоры (мелкие) - 250 г, лимонная кислота.

Топинамбур очистить,

вымыть, нарезать кубиками, опустить в холодную воду с добавлением лимонного сока. Воду довести до кипения, положить в нее очищенный топинамбур, и варить примерно 10 мин. до готовности. Измельчить одну луковицу, 2 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, перемешать с отварным топинамбуром, заправить оливковым

САЛАТ С КУКУРУЗОЙ И ЯЙЦАМИ

Топинамбур - 500 г, кукуруза консервированная - 100 г, 4 яйца, майонез - по вкусу.

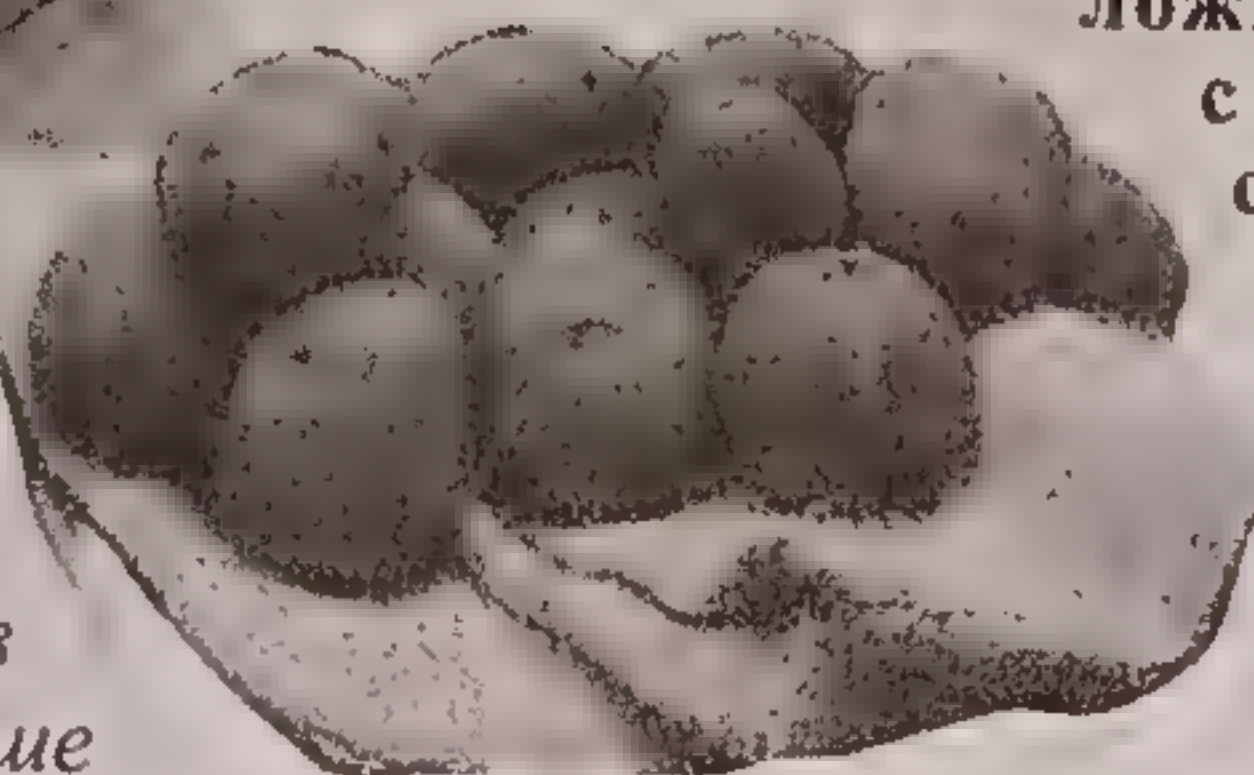
Топинамбур очистить, залить крутым кипятком и отваривать в течение 5 минут. Яйца сварить вкрутую, очистить, охладить. Соединить порубленные кубиками топинамбур, яйца и консервированную кукурузу (без сока), заправить майонезом, перемешать.



12. Если запекаете мясо в духовом шкафу, обязательно поливайте его мясным соком или горячим бульоном.

КАРТОШКА

для АЖУЖИ



Очищенный картофель до тепловой обработки можно хранить в холодной воде, но не больше 1 часа. Картофель содержит много крахмала, а потому на воздухе быстро темнеет; нарезанный картофель не следует держать в воде, так как из него легко вымывается крахмал. Лучший способ варки картофеля, который обеспечивает наиболее полную сохранность витаминов, следующий: вымытый очищенный картофель положите в кастрюлю, залейте крутым кипятком так, чтобы картофель был покрыт водой, добавьте раствор соли и варите в закрытой посуде до готовности, но так, чтобы картофель не переварился. Сильно разваривающийся, рассыпчатый картофель варите на пару, так как при обычной варке он становится водянистым, невкусным, и пищевая ценность его понижается. При варке картофеля с кожурой, "в мундире", разрушается около 25% витаминов, а при варке очищенного картофеля - 30-40% витаминов. Отвар, оставшийся после варки очищенного картофеля, употребляйте в соусы, супы и каши.

Картофель жареный
Картофель 2,5 шт., масло растительное 1 ст. ложка, раствор соли 1/2 ч. ложки.

Очищенный картофель на-

резать тонкими

ломтиками, кубиками или брусочками, положить на сковороду с разогретым маслом, полить раствором соли, перемешать и жарить в духовке до мягкости, изредка перемешивая.

Так же можно жарить картофель на плите. Для этого сковороду с картофелем закрыть крышкой и жарить на не очень сильном огне. Когда картофель подрумянится, перемешать его, полить раствором соли, снова накрыть крышкой и дожарить до готовности. Наблюдать за тем, чтобы картофель во время жарки не подгорел, и, если требуется, перемешать его еще 1-2 раза, убавив нагрев.

Пюре из картофеля с мясом

Картофель 2 шт., мясо вареное 30 г, масло сливочное 2 ч. ложки, молоко 1/4 стакана, раствор соли 1/2 ч. ложки, зелень укропа и петрушки - щепотка.

Очищенный картофель сварить на пару, протереть горячим через сито или хорошо перемять деревянным пестиком, разбавить горячим молоком, влить раствор соли, добавить

сливочное масло и прокипятить. Вареную говядину, телятину или нежирную вареную ветчину нарезать мелкими кусочками в форме кубиков (0,5 см), перемешать с картофельным пюре. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Картофель в мундире

Вымытый картофель положить в кастрюлю, залить горячей водой и варить до полуготовности при слабом кипении, закрыть посуду крышкой. После этого влить раствор соли (1 ч. ложка раствора соли на 1 л воды) и варить до готовности, но не переваривать. Слить воду с картофеля, очистить его и горячим подать со сливочным маслом.

Картофель с морковью

Картофель 1,5 шт., морковь 1/2 шт., масло сливочное 2 ч. ложки, раствор соли 1/2 ч. ложки.

Сырой очищенный картофель сполоснуть холодной водой, нарезать крупными кубиками (1,5-2 см), залить небольшим количеством кипятка, влить раствор соли и сварить до готовности. Вымыть и очистить морковь, срезать с нее верхний слой (оставшуюся сердцевину употребить в суп), нарезать мелкими кубиками (5-7 мм), положить в небольшую кастрюлю с растопленным маслом, подлить 1-2 столовые ложки воды, закрыть крышкой и, время от времени помешивая, тушить морковь до мягкости. Готовую горячую морковь и картофель сложить в одну посуду и перемешать.

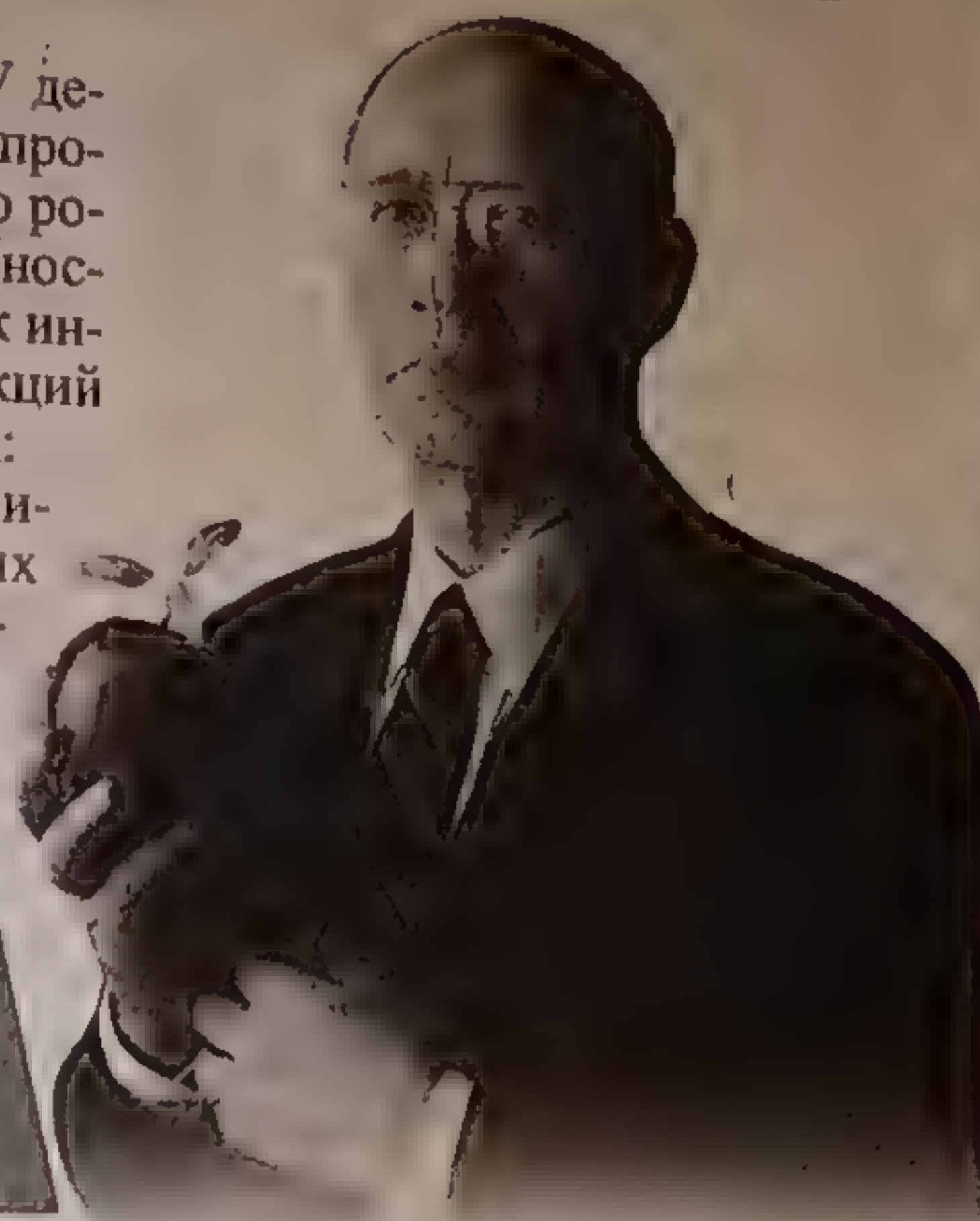
Чтобы придать блюду легкий аромат чеснока, нужно зубчик чеснока наколоть на вилку и опустить его в блюдо на несколько секунд

О здоровье

Около 60% населения находится в состоянии так называемой маладаптации. Каждый из нас должен иметь определенный запас прочности, выражающийся в уровне адаптивных возможностей нашего организма. Врачи хорошо знают, что для выявления скрытых дефектов состояния функционирования отдельных органов и систем используются так называемые нагрузочные про-

вещества, микроэлементы). У детей школьного возраста эта проблема приводит к нарушению роста, снижению работоспособности, снижению устойчивости к инфекциям и нарушению функций целого ряда органов и систем:

- дефицит витамина С примерно у 80%, а в некоторых случаях 100% населения имеет независимо от уровня доходов;



ФОРМУЛА

оптимального питания

бы. Жизнь эти нагрузки нам предоставляет ежедневно и ежечасно - сложная экологическая обстановка, различные дополнительные эмоциональные стрессы. В XXI веке большая часть населения развитых стран находится в состоянии маладаптации. Единственным рычагом, способным повысить наши с вами адаптивные возможности и перевести из состояния маладаптации в состояние здоровья, является здоровое, полноценное, и как мы сейчас говорим, оптимальное питание.

Характеристика нашего питания сегодня, касающаяся практически всего населения РФ - это избыточное потребление животных жиров, приводящее к появлению избыточной массы тела и ожирения - 55% взрослого населения старше 30 лет, а также дефицит полиненасыщенных жирных кислот.

Недавно еще мы не имели такой проблемы, как дефицит полноценных животных белков. Последние пять лет эта проблема становится достаточно серьезной, особенно для низкодходных групп населения, которых у нас достаточно много. Врачи наблюдают состояния, которые характеризуются дефицитом белка.

Очень важная проблема - дефицит так называемых микронутриентов (витамины, минеральные

- дефицит железа, кальция, опять-таки связанный с резким - в два раза за последние шесть лет - уменьшением потребления молока и молочных продуктов, главного источника кальция в нашем питании;

- дефицит железа и развитие железодефицитной анемии, особенно у женщин детородного возраста, у беременных женщин, у детей первых лет жизни вырос в связи с уменьшенным потреблением мяса и мясopодуков;

- дефицит витаминов группы В;

- дефицит энергии, то есть общее, как интегральный показатель, состояние питания в настоящее время наметилось у низкодходных групп населения, особенно у мужчин.

Дефицит микронутриентов - это общая тенденция, характерная для населения всех развитых стран. Главная наша проблема, которую мы недопонимаем, но которую должны переломить, - резкое снижение наших энергозатрат. Сегодня в России энергозатраты средней женщины - 1900 килокалорий, у мужчин это 2200 килокалорий. Это крайне низкие энергозатраты. Причина - и в общих социальных условиях (мы забыли о спорте и физкультуре), и незанятость большей части населения в производстве, а также в тех социальных благах, которые мы получили за последние десятиле-

тия, то есть улучшение бытовых условий, внедрение электроники и других средств, помогающих в домашних условиях облегчить наш труд. Но расплата за это - резкое снижение энергозатрат. При этом потребность в микронутриентах практически не изменилась, а с учетом экологической обстановки даже возросла.

В настоящее время Госсанэпиднадзор вооружен самыми современными методами анализа. Суперсовременными методами можно обнаруживать фальсифицированные продукты. Например, некоторые соки, содержат синтетический краситель, хотя они не должны его содержать. Это безопасный продукт, но он фальсифицирован и вводит нас в заблуждение.

Формула пищи XXI века, которую мы должны правильно донести до населения это - натуральные традиционные продукты, генетически модифицированные натуральные продукты, натуральные продукты заданного модифицированного состава (это уже прерогатива и опыт пищевой промышленности) и, наконец, биологически активные добавки, которые способствуют улучшению структуры нашего питания.

Из статьи Тутельяна В.А.,
директора ГУ НИИ питания
РАМН, доктора медицинских наук

Чтобы отбивные получились сочными, перед жаркой натрите их подсолнечным маслом и молотым перцем, а солите в самом конце готовки.

РОССИЙСКИЙ КЕТЧУП - ЧТО ЭТО?

Здесь необходимо уточнить, о каком таком кетчупе идет речь. Дело в том, что по нашим ГОСТам продукта под таким названием нет - есть томатный соус. А вот за рубежом, откуда к нам и пришло это название, кетчуп и соус - абсолютно самостоятельные продукты, и подменять одно понятие другим не позволено никому. Кетчупом там называется столовая приправа, приготовленная из томатной пасты с пряностями и специями. Но это у них. У нас все несколько проще: каждый производитель разрабатывает свою собственную рецептуру, согласовывает технические условия на производство, и называет свой продукт как хочет. Чаще всего, называют кетчупом. Но ведь вопрос не в том, как будет называться продукт, а каков он из себя - хорош или не очень.

ЧТО ВНУТРИ?

Российские производители согласны с тем, что хороший кетчуп можно приготовить только из томатной пасты. Кстати, почему именно пасты, а не помидоров? Не вдаваясь в технологические тонкости, скажем, что паста не только удобнее для последующей переработки, но и... полезнее! В томатных волокнах содержится полезное вещество каротинол-лейкопин, которое освобождается только при термической обработке.

По российским технологическим нормативам, помимо томатной пасты, в кетчуп можно добавлять яблочное или сливовое пюре (но не более 20%), которое способствует густоте и придает продукту коричневатый цвет, а также специи, кусочки овощей (например, чеснок) и вкусо-ароматические добавки. Но вкус - это еще полдела, нужно обеспечить со-

Английская кухня знает, по сути, всего три-четыре приправы. Зато одна из них, созданная не столько в самой Англии, сколько в ее колониальной периферии, имеет поистине космополитическую известность. Речь идет о кетчупе, получившем наряду с майонезом и горчицей статус международной приправы. В последние годы кетчуп уверенно "поселился" в повседневной потребительской корзинке россиян. Рынок предлагает великое разнообразие марок томатного соуса - на любой вкус, кошелек и аппетит. Но как раз в этом разнообразии таится подвох. Что и как выбирать, чтобы потом не пожалеть о своем выборе?

Советы хозяйкам



ТЕСТ для кетчупа

хранность продукта и гарантировать постоянство его качественных характеристик на какое-то время. Для этого применяют консерванты (как правило, сорбат калия или бензоат натрия) и антиоксиданты, а также стабилизаторы - они "связывают" свободную воду и таким образом сохраняют консистенцию кетчупа. Все эти "страшные" названия, пугающие потребителей, на самом деле могут быть не так уж страшны.

Срок годности, который устанавливает сам производитель, может быть различным. Он зависит как от способа обработки томатов (холодная или горячая), использования консервирующих добавок - уксуса, пряностей, лимонной кислоты или других консервантов, самой технологии приготовления кетчупа, а также вида упаковки. Самый большой срок хранения у стерилизованных кетчупов в стеклянных бутылках - до 2 лет. Нестерилизованные кетчупы в том же стекле хранятся до года, а в полимерной таре - не более 6 месяцев.

По внешнему виду кетчупа тоже можно судить о его качестве: он должен быть непрозрачный, густой, без мелких пузырьков (это говорит о брожении, что

в свою очередь говорит о нарушении технологии производства), а цвет кетчупа может варьироваться от красного или малинового до красно-коричневого. Неестественные оттенки - оранжевый, фиолетовый, темный бурый или, наоборот, розовый цвет говорят о неестественных компонентах соуса. На вкус его лучше и не пробовать.

ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Товароведы провели экспертизу разных марок кетчупа: "Балтимор", "Хан", "Краснодарский" и "Хайнц". Вкус, запах, цвет и консистенция образцов оценивались вслепую - все "конкурсанты" оставались безымянными, выступая под номерами. По результатам экспертизы наибольшее количество баллов (4,80) набрал кетчуп "Хан". Далее с небольшим отрывом следует "Хайнц" (4,66), на третьем месте оказался "Балтимор" (4,34), на четвертом - "Краснодарский" (3,34 балла). Что касается дизайна упаковки, который оценивался отдельно, то и здесь "расстановка сил" не изменилась: кетчуп "Хан" получил 4,89 балла, "Хайнц" - 4,83, "Балтимор" - 4,55, "Краснодарский" - 4,17.



Кулинарный гороскоп



Понедельник - великолепный день для встреч и свиданий, а брак, заключенный в этот день, будет долгое время удерживаться на любви. Во вторник выяснение отношений приведет лишь к взаимным обвинениям, конструктивных решений не предвидится. Вам необходимо стремиться к взаимопониманию. Овен должен придерживаться правильного рационального питания.



В понедельник и вторник не стоит копаться в мелочах. Сэкономленное время лучше уделить любимому. В четверг ему лучше не перечить, если хотите избежать конфликтной ситуации с неясной перспективой. Тем более что не так уж он будет и неправ. Телец должен знать меру в еде, чревоугодие до хорошего не доведет. Нужно помнить, что вкусное - не всегда полезное.



В начале недели любимый человек может потребовать от вас чего-то невыполнимого. Подождите расстраиваться и приступать к решительным действиям - к середине недели он остынет и успокоится. Совместная субботняя поездка куда-нибудь подальше сможет ощутимо улучшить отношения. Близнецам ни в коем случае нельзя вычеркивать из своего рациона белковые продукты: яйца, сыр, орехи.



Вы будете склонны идеализировать отношения и предмет своих чувств. Можно, конечно, продолжать оставаться в этом состоянии, благо, неприятным его не назовешь, но тогда не стоит принимать никаких ответственных решений. Исходить лучше все-таки из объективных посылок: Рак - раб своего желудка, и ему необходимо строжайшее соблюдение диеты.



Постарайтесь не идти наперекор всем, и вся, даже если вам кажется, что иного выхода у вас нет, а смирение - признак слабости. Вам нужно спокойствие. В субботу постарайтесь принять окончательное решение, устраивают ли вас взаимоотношения с любимым человеком или нет, будьте с собой предельно откровенны. Львам для нормальной жизни полезно питаться добычей из птицы (индейка, курица). Но не стоит увлекаться...



Не относитесь к новым знакомствам легкомысленно. Ваш скептицизм в этом плане ни от чего вас не защитит. Не торопитесь отвергать все новое. В конце недели не исключено неожиданное любовное приключение. Девам не мешало бы придерживаться вегетарианской диеты. Забудьте о шашлыках.



Хорошая неделя для того, чтобы заниматься своей внешностью, покупать одежду и менять прическу. Вами все будут восхищаться вне зависимости от результата изменений. Вероятны признания в любви и внимание со стороны даже совершенно незнакомых вам людей. В воскресенье есть опасность ссоры из-за пустяка. Правило для Весов - не набивайте желудок всем.



Начиная с середины недели, вы будете притягивать представителей противоположного пола, которые будут стремиться объясниться с вами. При этом слова могут быть подобраны и совершенно неадекватные, лучше слушать эти излияния в пол-уха. Романтическая встреча, назначенная на пятницу, обещает грандиозные перспективы. Скорпионам, несмотря на их любовь к хрену, горчице и другим остротам, не стоит ими злоупотреблять.



В начале недели желательно уединиться подальше от внешнего мира и постараться разобраться со своими мыслями и чувствами. Понедельник - удачный день для встреч и свиданий. В четверг могут возникнуть определенные проблемы во взаимоотношениях с любимым человеком. Стрельцам очень полезна минеральная вода. Одна - две бутылки в день и хорошее самочувствие вам гарантировано.



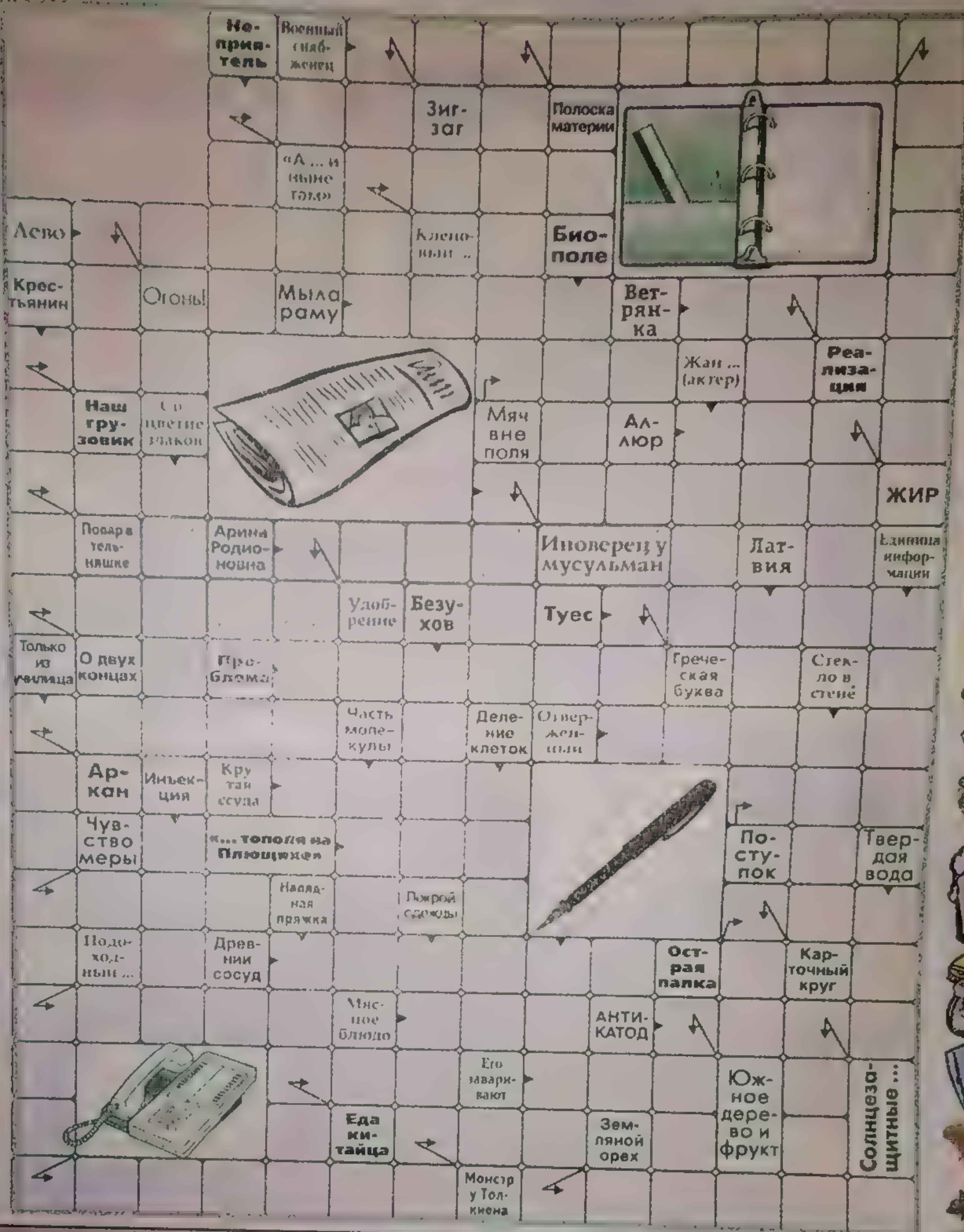
Ваши отношения с любимым будут полны взаимопонимания. Ваши перспективы на обретение любви на этой неделе будут напрямую зависеть от того, насколько серьезно вы намерены подойти к вопросу развития отношений. На легкий флирт можно не рассчитывать, а вот на нечто серьезное и долговременное - пожалуйста. Козероги любят изыск в еде - красивая скатерть, столовые приборы из серебра, не говоря уже о сервировке. Так устройте себе праздник!



Ваше счастье в ваших руках. Судьба улыбается вам, не упустите своего шанса, действуйте. Но не спешите хвастаться достигнутым, берегите ваши отношения от зависти. Уделите больше внимания своим детям, им необходим ваш совет и помощь. Водолеи относятся к той категории людей, которым стоит исключить из своего рациона все сладкое.



На этой неделе случайность может принести шанс стать счастливым. Постарайтесь его не упустить. Тому, кого любите, самое время сделать подарок, даже если формального повода к тому нет. К сожалению, Рыбы чаще других получают пищевые отравления. Рыбам нужно отказаться от консервов и острых блюд.



Дата выпуска номера 24.11.2003 г. Цена свободная
Газета зарегистрирована МПТР РФ №114 №77-15859
Распространение: коммерческий отдел ИД "Медиа-пресс"
Тел.: (8-834) 24-45-46.

Письма можете направлять по адресу: mona-bibina@bk.ru

4
Деликатес из субпродукта с.3

Моя

ТИРАЖ 28400



№38(80)

Маринованные
рыбы

с.4

Щеги
с салом

с.7

Как выбрать
меду

с.27

РЕЦЕПТ
ОТ ЗВЕЗДЫ



с.17

Виктор Рубин:
«Крышечки
к пиву»

Гороскоп-
скажиборд.
пироготти

Супы из пива

Американский пивной суп

1 стакан пива, 0,5 стакана воды, 100 г черного хлеба, цедра от лимона, 1 чайная ложка сахара, 1-2 столовых ложки взбитых сливок.

Хлеб накрошить или мелко нарезать, залить пивом и дать настояться от 2 до 10 ч.

Настоявшуюся смесь вскипятить, добавить цедру от лимона и варить на медленном огне 15 мин. Размешать смесь до однородной массы, добавить сахар и немного снова нагреть, не доводя до кипения.

Налить готовый суп в тарелку, сверху украсить взбитыми сливками.

Голландский пивной суп с вином

0,5 л пива, 1 стакан красного сухого вина, 4 яичных желтка, 1 чайная ложка бутербродного масла, 50 г черного хлеба, 0,5 чайной ложки тертого мускатного ореха.

Вылить в кастрюлю пиво и вино, разогреть до кипения. Масло, желтки и сахар растереть и влить тонкой струйкой в кипящий суп, постоянно помешивая.

Подсушить в духовке или тостере кусок хлеба, затем натереть его на терке и смешать с мускатным орехом, смесь добавить в суп. Подавать горячим.

Шведский суп из пива

0,5 л пива (пополам темного и светлого), 1 столовая ложка муки, 1 яйцо, 1 желток, 2-3 столовых ложки молока, 1-2 столовых ложки сахара, корочки лимона, имбирь, соль.

Пиво вылить в кастрюлю, добавить лимонные корочки и вскипятить. Половину муки размешать с 1 ложкой холодного молока и вылить в кипящее пиво.

Яйцо растереть с оставшейся мукой, сахаром и солью, затем добавить молоко, тщательно размешать и влить в суп. Кипятить 5 мин. на медленном огне. За это время желток взбить с несколькими ложками супа и добавить в кастрюлю. Суп готов, подавать горячим.

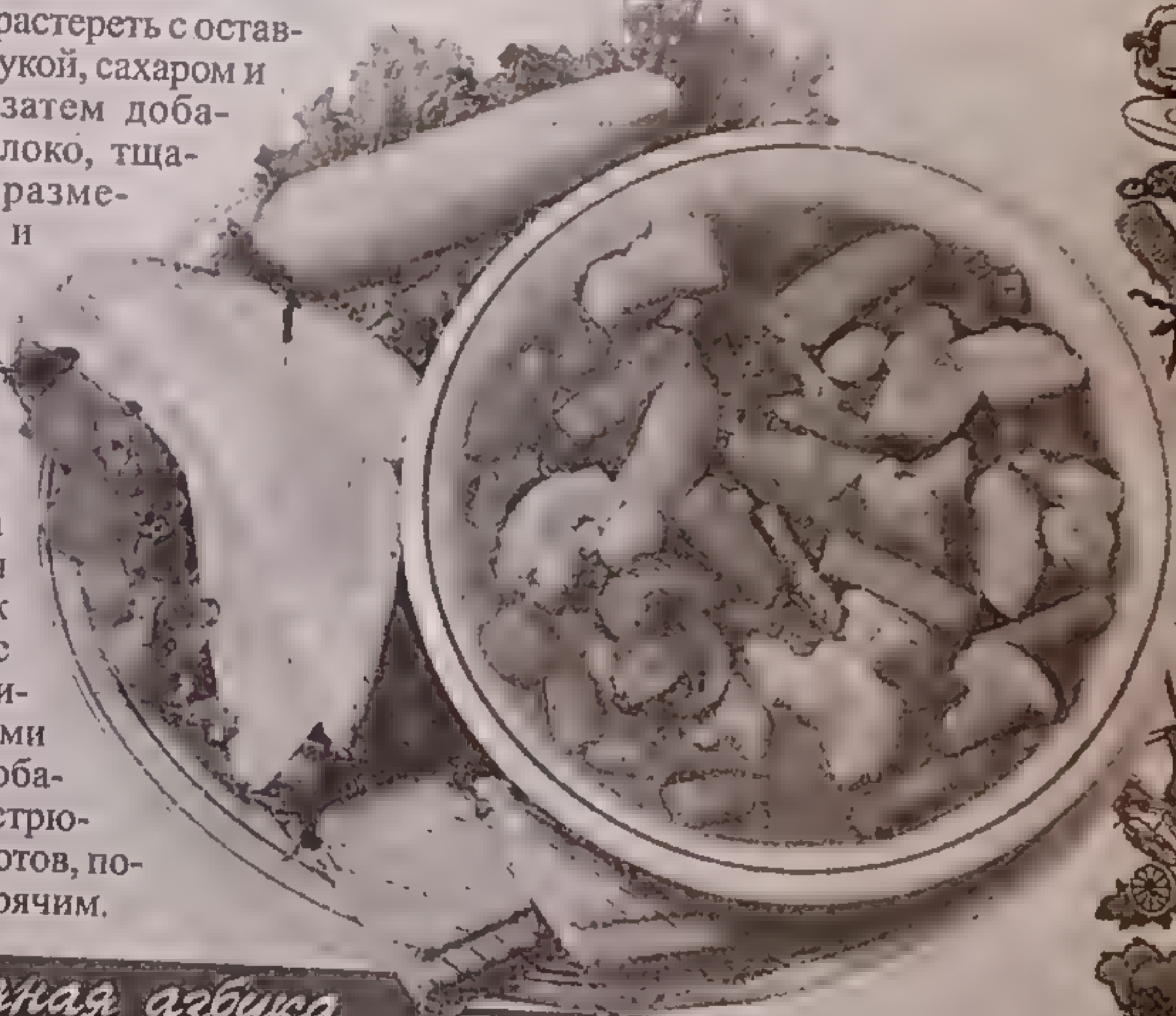
Немецкий суп из пива

0,5 л светлого пива, 1 столовая ложка муки, 1-2 яйца, 1-3 столовые ложки сахара, гвоздика, корица, лимонная цедра (соотношение ингредиентов Вы сможете определить на свой вкус).

Смешать гвоздику, корицу, лимонную цедру, муку и всыпать в кастрюлю с пивом.

Довести до кипения, часто помешивая. Взбить яйца с сахаром и влить тонкой струйкой в кипящее со специями пиво. Через несколько секунд суп готов.

Подавать его нужно горячим.



Прямая азбука

Валуаз - соус французской кухни, в состав которого входят красный мясной бульон, белое сухое вино, а также ароматные травы (керверль, эстрагон).

Ваниль - теплолюбивое растение семейства орхидных, плоды которого содержат до 4% остропархучего вещества со жгучим привкусом. Используется как специя. Добавляется в тесто для пирогов, булочек, в сырковую массу, сырники, пудинг, в мороженое и даже в манную кашу с плодами.

Варенец - топленое молоко у восточных славян.

Велюте - основной белый соус, на основе бе-

лого мясного бульона. Используют как основу для приготовления супа-пюре с молоком или сливками.

Визига - жилы из хребта осетра, которые будучи хорошо разварены, превращаются в прозрачную студенистую массу. Использовалась при приготовлении кулебяки.

Винегрет - разновидность салатов с обязательным добавлением свеклы.

Вольвант - лепешка из слоеного сдобного теста.

Высадить - выпарить жидкость до нужной густоты.

Рецепты читателей

и на второе

Хачапури за 10 минут

Сыр или брынза, лаваш, пару ложек сметаны, можно майонез.

Взять кусочек сыра или брынзы, натереть его на терке или порезать кусочками. Лаваш обыкновенный разрезаем на куски (примерно на 4 части) и смазываем каждую часть сметаной, выкладываем сыр (или брынзу) и заворачиваем конвертом. Теперь или на сковородку под крышку на несколько минут (сыр должен расплавиться) или в микроволновку.

Елена Орлова

Картофельные котлеты с соусом

Картофель, панировочные сухари (можно любые другие сухарики), сметана 250 г, грибов (любых) 300 г, лук репчатый.

Очищенный картофель отварить, затем сделать пюре (не жидкое, но и без комочков), остудить. Из пюре сделать небольшие котлетки и обвалить их в сухарях (можно растолочь любые сухарики с разными вкусами). Обжарить на раскаленной

сковороде, смазанной подсолнечным маслом. Соус: в небольшой кастрюле поджарить репчатый лук, затем положить туда грибы (лучше шампиньоны), потушить минут 10. И залить это все сметаной, помешивая, довести до кипения. Приятного аппетита!

Ольга Малышева

Шашлычки из куриных сердец

Куриные сердечки; для маринада: растительное масло, соевый соус, сахар (мед), чеснок, приправы, перец.

Сердечки нужно зачистить, надрезать пополам вдоль, чтобы вымыть сгустки крови. Замариновать в соевом маринаде. Затем сердечки плотно нанизать на предварительно намоченные деревянные шпажки, причем так, чтобы при этом форма сердечек стала прежней (как бы скалывая их). В полость сердечек можно положить кусочки сладкого перца или жгучего. Сердечки обжарить на сковороде, поливая маринадом.

Светлана Судакова

Мозги в сухарях жареные

100 г мозгов, 10 г кореньев и лука для варки, 5 г уксуса, 6 г муки, 15 г сухарей, 6 г яйца, 12 г сала растительного или маргарина сливочного для жарки, 10 г масла сливочного или 15 г зеленого, 100 г соуса, 150 г гарнира, лаврового листа, перца горошком.

Сваренные половинки мозгов отсушить, посолить, запанировать в пшеничной муке, смочить сырым взбитым яйцом, после чего запанировать в толченых сухарях или крошках пшеничного хлеба и, обжарив в жире, прогреть в жарочном шкафу.

При подаче мозги полить маслом или положить на них по кусочку зеленого масла. Соус томатный или красный с вином подать в соуснике. Гарнир - картофель жареный, картофельное пюре, зеленый горошек или гарнир из двух, трех или четырех разных видов овощей (сложный).

Мозги вареные в соусе

150 г мозгов, 10 г кореньев и лука для варки, 5 г уксуса, 30 г шампиньонов или белых грибов, 100 г соуса, 100-150 г гарнира, лаврового листа, перца горошком, зелени.

ДЕЛИКАТЕС

Сырые мозги, очищенные от пленок целыми или половинками положить в посуду с холодной водой (1-1,5 л воды на 1 кг мозгов), добавить соль, уксус, коренья и лук, лавровый лист, перец горошком. Как

из
Субродукта

только вода с мозгами нагреется до температуры кипения, посуду отставить на слабый огонь, закрыть крышкой и варить мозги без кипения в течение 25-30 минут. После варки мозги охладить, не вынимая из отвара, и хранить в нем до приготовления блюда. Сваренные целые мозги разделить пополам; половинки мозгов разрезать вдоль на 2-3 ломтика, залить паровым соусом и прогреть до кипения. При подаче на

блюдо с рассыпчатой рисовой кашей положить мозги, а на них ломтики прогретых шампиньонов и полить соусом, посыпать зеленью петрушки.

Так же можно приготовить мозги с соусом красным с вином, острым с эстрагоном, луковым с корнионами (пикантным), а также перечным соусом с уксусом. На гарнир вместо рисовой каши можно подать картофельное пюре.

МАРИНОВАНИЕ И ЗАСОЛКА

РЫБЫ

Рыба

пресноводная
"небл" "дососину"

Рыбы (щуки, жереха, голавля, язя) - 1 кг; для засолочной смеси (100-200 г); соль - 2 части; сахарный песок - 1 часть; толченый душистый перец или кориандр - по вкусу.

Рыбу острым ножом вскрывают по всей длине со стороны спинки. Голову и узкую часть хвоста отрезают и откладывают для ухи, куда идут также икра или молоки, пузырь и печень; можно отрезать и все плавники. Внутри рыбу ни в коем случае нельзя промывать водой, а следует начисто протереть чистой тряпкой. Желательно вырезать позвоночник и, сделав легкие надрезы, выдернуть ребра плоскогубцами. Рыбу внутри умеренно посыплют тщательно перемешанной засолочной смесью, после чего складывают боковинами и помещают в кастрюлю под умеренный гнет. Кастрюлю ставят в погреб или холодильник. Через два дня рыба готова к употреблению. Цветом и вкусом она приближается к малосольной лососине, мелкие косточки растворяются. После засолки по желанию ее можно закоптить.

Универсальная рыба

Рыбу можно мариновать горячим и холодным способом. Для маринования подходят окунь, плотва, сельдь, салака, щука, лещ, толстолобик, судак, карп, угорь, форель, голавль, красноперка и другие породы рыб. Мелкую рыбу маринуют потрошеной целиком, крупную - разделяют на филе и нарезают на порционные куски.

Обычно для приготовления 1 л маринада берут 100 г соли и 200 г сахара, которые растворяют в небольшом количестве кипящей воды. В полученный охлажденный рассол вливают 500 г 10%-ного уксуса и охлажденную кипяченую воду, доведя, таким образом, объем маринада до 1 л. Затем в маринад добавляют 1 г лаврового листа, 1 г укропа, 3 г душистого перца и 1,5 г горчичного семени. При холодном способе маринования рыбу укладывают в посуду, посыпают нарезанным полукольцами луком, заливают маринадом (в соотношении 1:1) и ставят на 3-5 суток в холодильник.

Для равномерности маринования рыбу несколько раз тщательно перемешивают. Готовую рыбу вынимают из маринада, нарезают кусками массой 100-150 г, перекладывают в подготовленные стеклянные банки и вновь заливают маринадом. Кроме того, мариновать можно и предварительно обжаренную на растительном масле рыбу. Обжаренную рыбу кладут в подготовленные стеклянные банки, заливают охлажденным маринадом и хранят в холодильнике также не более 2-3 дней. Хранить маринованную холодным способом рыбу необходимо, плотно закрыв банки крышкой, в холодильнике при температуре 2-10 град. С. Максимальный срок хранения от 3 до 6 месяцев.

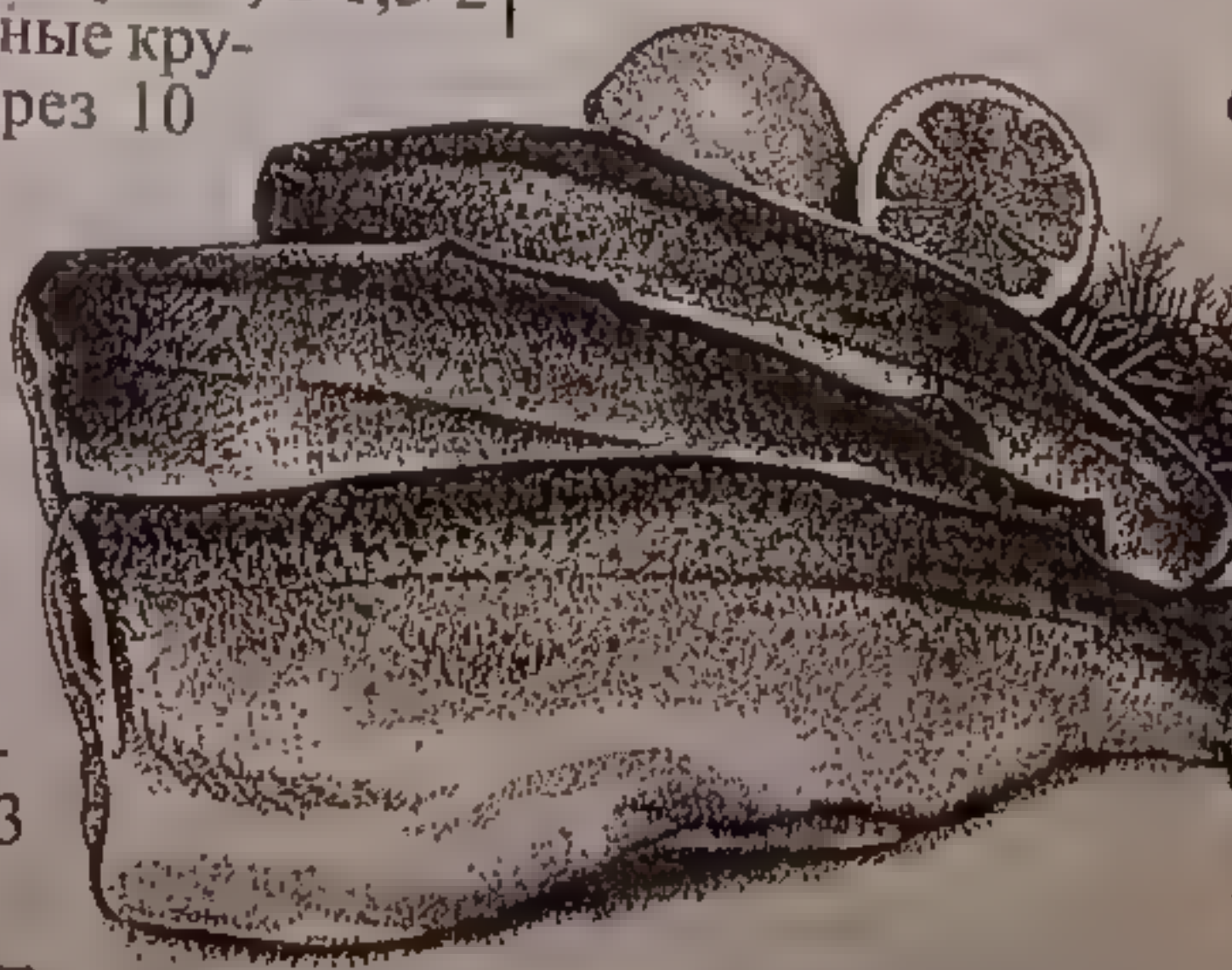
При горячем мариновании обработанную рыбу нарезают кусками, посыпают мелкой солью и выдерживают на холоде примерно 30 минут. Чтобы приготовить маринад, в котором затем будет вариться рыба, в 1,5-2 литра кипящей воды кладут 2-3 нарезанные кружочками моркови, 3-4 луковицы, а через 10 минут - 1-2 столовые ложки уксусной эссенции, 20-30 горошин перца, 3-5 лавровых листов, соль и сахар по вкусу. Рыбу заливают горячим маринадом, покрыв куски полностью, и варят на слабом огне 15-20 минут. Маринованную рыбу закладывают в стеклянные ошпаренные банки, заливают горячим маринадом, закрывают полиэтиленовой крышкой и хранят не более 2-3 дней в холодильнике.

Малосольная

рыба

Рыба - 1 кг; соль - 100-200 г; сахар - 10-40 г.

Малосольными можно приготовить лососевые, форель, сельдь, салаку, камбалу, скумбрию и другую рыбу. Мелкая рыба готова через несколько часов, а крупная - на следующий день. Разделанную на филе с кожей и чешуей рыбу посыпают солью и сахаром. На пергаментную бумагу укладывают слой филе (кожей вниз), сверху слой мелко нарезанной зелени укропа и второй слой филе (мясом вниз). После этого рыбу заворачивают в пергамент и помещают под гнетом в холодильник.



МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

МЫ УЖЕ ПРИВЫКЛИ К ТОМУ, ЧТО КАК ТОЛЬКО РЕЧЬ ЗАХОДИТ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ, НА ПЕРВЫЙ ПЛАН ВЫХОДЯТ ОВОЩИ И ФРУКТЫ. И ЭТО ПЕРВОНАЧАЛЬНО НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, ВЫРАЩЕНЫ ОНИ НА СОБСТВЕННОЙ ФАБРИКЕ КУЛЬТУРЫ НА РЫНКЕ ИЛИ В МАГАЗИНЕ, В НИХ СОДЕРЖАТСЯ МАССА ПОЛЕЗНЫХ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ, В КОТОРЫХ ПУТИТСЯ НАШ ОРГАНИЗМ.

с «фазенды»

Огурцы, например, не только улучшают аппетит, но и обладают желчегонным, мочегонным и слабительным эффектом. Огуречный сок в чистом виде или смешанный с медом полезен при катаре верхних дыхательных путей. Свежий огуречный сок оказывает выраженное бактерицидное действие.

Помидоры особенно полезны детям, пожилым людям и беременным женщинам, так как в них содержится много калия и витамина С, а также людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Они способствуют улучшению пищеварения. В народной медицине кожицу и сок свежих помидоров используют при лечении гнойных ран.

Стручковый перел содержит большое количество витамина С и меньшее количество витамина Р и витаминов группы В. Настойку стручкового перца, смешанную с подсолнечным маслом, рекомендуют втирать в кожу при миозитах и радикулитах.

Кабачки обладают слабым мочегонным действием, нормализуют перистальтику ки-

шечника, полезны при отеках сердечного происхождения.

Баклажаны полезны при атеросклерозе и заболеваниях печени, поскольку усиливают выведение холестерина из организма, снижают его концентрацию в крови, способствуют рассасыванию холестериновых бляшек в сосудах. Повышенное содержание калия в плодах улучшает работу сердца, активизирует работу почек.

Плоды тыквы бедны клетчаткой и органическими кислотами, но богаты пектином, в связи с чем очень полезны при болезнях органов пищеварения. Они усиливают выведение холестерина, обладают мочегонным действием. Рекомендуются при отеках у больных, страдающих заболеваниями сердца и почек. Кашица из свежей тыквы способствует заживлению ран при ожогах. Семена тыквы с давних пор применяют для выведения из организма ленточных и круглых глистов.

Свекла применяется при лечении гиповитаминозов. Сок корнеплодов дает хорошие результаты при лечении малокровия, особенно в сочетании с соком моркови и редьки. Рекомен-

дуется по 1-2 ст. ложки смеси в день перед едой в течение 2-3 месяцев. Свекла в вареном виде по 100-150 г в день улучшает перистальтику кишечника, нормализует стул при запорах, полезна при заболеваниях печени. Вареная свекла также снижает артериальное давление и уменьшает возбудимость коры головного мозга. Кашицу из корнеплодов можно прикладывать к язвам для уменьшения воспалительных явлений.

Яблоки, как сырые, так и печеные, а также яблочные настои обладают мочегонным и послабляющим действием, усиливают выведение мочевой кислоты из организма. Они рекомендуются при запорах, колитах, малокровии, подагре, мочекаменной болезни, ревматизме. Кашица из антоновских яблок издавна применяется для выведения бородавок.

Плоды сливы содержат углеводы, калий, кальций, фосфор, железо, витамины С и группы В, пектин, яблочную, винную и другие органические кислоты. Они обладают хорошим послабляющим действием и особенно рекомендуются при запорах.

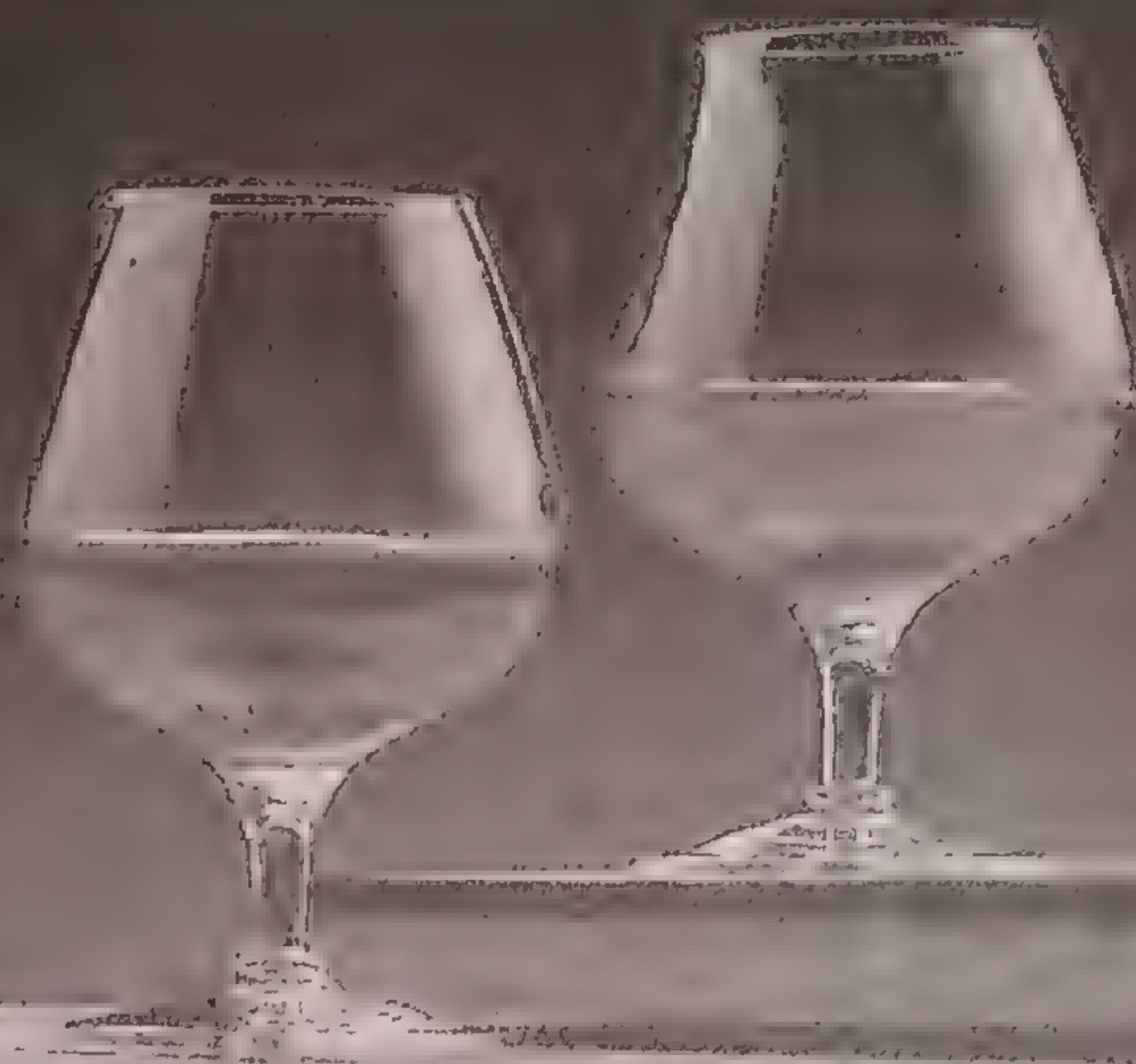
Ягоды черной смородины содержат углеводы, клетчатку, органические кислоты, калий, кальций, магний, фосфор, железо, марганец, медь, цинк, фтор, каротин, витамины группы В, Р, С. Кисель, отвар или сок из ягод рекомендуется при поносе; сок, настой и экстракт из свежих растений - при гастрите со сниженной секрецией желудка; сок ягод с медом - при сильном кашле и простудных заболеваниях; водный настой и отвар из листьев - при отеках, простудных заболеваниях. Витаминные настойки и варенье помогают при атеросклерозе, гипертонической болезни, ревматизме, различных кровотечениях.

Ягоды красной смородины улучшают аппетит, оказывают послабляющее действие, выводят из организма соли мочевой кислоты.

Вишневый сок рекомендуется как отхаркивающее средство, а отвары из плодоножек вишни - как мочегонное средство при мочекаменной болезни и отеках. Свежие листья можно прикладывать как тампоны при наружных кровотечениях.

Наталья РОСТОВА

К О Н Ь Я К



История благородного напитка

Коктейль с коньяком
Все перечисленные компоненты смешать. Напиток подать сильно охлажденным.

Коньяк - 30 г, водка "Столичная" - 40 г, сахар - 10 г, лимон - 1/3 шт., цедра, лед пищевой.

Коньяк с виноградным соком
40 мл коньяка, 10 мл белого десертного вермута, 25 мл виноградного сока, 2-3 кубика льда.

Смешать в стакане со льдом все жидкие компоненты, охлажденную смесь слить через ситечко в конусный бокал небольшого объема.

Коньяк с лимонным соком
40 мл коньяка, 20 мл лимонного сока, 10 сахарного сиропа, 1 кубик льда, 1 кружок лимона.

Смешать в стакане со льдом все жидкие компоненты, охлажденную смесь слить через ситечко в конусный бокал небольшого объема. Бокал украсить кружком лимона.

Из всех крепкоалкогольных напитков коньяк, пожалуй, - самый изысканный и благородный. Он широко распространен во всем мире, это слово знакомо всем - от папуасов с южных островов до эскимосов из арктических пустынь. Шло время, коньяк все больше завоевывал мир и в настоящее время 95% мирового производства этого благородного напитка идет на экспорт. Высокие ароматические свойства коньяка сделали его не только весьма популярным напитком, но и незаменимым компонентом при производстве конфет, шоколада, пирожных и тортов.

История коньяка началась в XVI веке, когда во Франции в департаменте Шарант местные виноделы стали производить такое количество легкого виноградного вина, что сбывать его на территории страны было нелегко. В этих условиях очень активно стал развиваться экспорт виноградных вин в Англию, Швецию, Норвегию и другие европейские страны. Однако легкое вино портилось в дороге, да и таможенные сборы были довольно высокими. Решением проблемы стала перегонка вина в более крепкий дистиллят - коньячный спирт. Виноделы считали, что потребитель сможет разбавить продукт и получить снова вино в полном объеме. Однако со временем сам коньячный спирт, выдержанный в дубовых бочках, так понравился производителям, что приобрел статус самостоятельного напитка. К концу XVII века нидерландские и английские виноделы уже начали вывозить простой коньячный спирт без всяких добавок. Этот продукт, разбавленный водой, называли брэндуайн.

Как и любое значительное событие, происхождение коньяка стало обрастать легендами. Так, в одной из них говорится, что уроженец города Бордо некий шевалье де ла Круа-Мароне, уйдя с военной службы, занялся любимым делом - перегонкой вина. Он так любил это дело, что пристрастился к низкоградусному спирту. Однажды в горячем бреду ему приснилось, что дьявол, чтобы отнять у него душу, кинул его в кипяток, но не получил нужного результата. Тогда он кинул его снова. Проснувшись, шевалье сделал то же самое со своим вином. Так и получается коньяк - результат двойной перегонки вина.

Коньяк с гранатовым соком
60 мл коньяка, 20 мл белого десертного вермута, 20 мл апельсинового сока, 20 мл гранатового сока, 2-3 кубика льда.

Смешать в стакане со льдом все жидкие компоненты, охлажденную смесь слить через ситечко в конусный бокал небольшого объема.

Коктейль "Тройка"
30 мл коньяка, 30 мл водки, 30 мл вишневого ликера, лед.

Все компоненты смешать в шейкере со льдом. Приготовленную смесь вылить через ситечко в высокий конусный бокал. Бокал и соломинку предварительно украсить сахарной корочкой.

Коктейль "Таран"
40 мл коньяка, 25 мл ликера "Шартрез", 10 мл перцовой настойки, 5 мл лимонного сока, фрукты консервированные, лед.

Все компоненты смешать в шейкере со льдом, приготовленную смесь перелить в узкий конусный бокал.

Диета

Прежде всего доктор Квасневский советует есть только в спокойной обстановке, расслабившись и тщательно пережевывая пищу. О делах, чтении или телевизоре на время обеда лучше забыть. После еды следует отдохнуть минут пятнадцать, а к активной физической деятельности приступать не раньше, чем через два-три часа. Собственно, в этом нет ничего нового, и большинство диетологов полностью поддерживают Квасневского. Но вот от перечня тех продуктов, которые он рекомендует употреблять в пищу, у многих из них могут волосы встать дыбом. Дело в том, что в результате многолетних исследований Квасневский пришел к выводу, что есть нужно только такую пищу, которая очень легко усваивается организмом и дает при этом много энергии. По его мнению, такой пищей являются исключительно ... животные белки и жиры. То есть, мясо и сало.

Что касается витаминов, необходимых для нормальной жизнедеятельности, то они содержатся в достаточном количестве и в мясе. Особенно в субпродуктах, которыми мы часто пренебрегаем: печени, сердце, легких, почках, хрящиках и т.п. Обычно диетологи советуют нам употреблять больше растительных жиров. Например, подсолнечного

Если вы хотите быть здоровым человеком и иметь идеальную фигуру, забудьте о модных фруктово-кефирных диетах и начинайте активно потреблять... жирную пищу. Во всяком случае, так советует польский диетолог Ян Квасневский, чья система питания становится все более популярной в Европе. Конечно, его идеи несколько противоречат тому, что нам внушали в последние годы - только овощи, фрукты и пророщенное зерно. А с другой стороны, предки-то наши сотни лет рубали сало с картошкой - и ничего...

Им была создана система, получившая название «Оптимальное питание», которую диетолог предлагает применить для лечения сердечно-сосудистых, почечных и других заболеваний.

Хочешь стройным стать -

НАЖИМАЙ НА САЛО

или оливкового масла. Ничего против них Квасневский не имеет, но считает куда более полезным для человека жир животный, то же сало, к примеру.

А вот от чего категорически советует отказаться, так это от клетчатки, содержащейся в отрубях, зернах, хлебе и т.п.

Чем же тогда, по его мнению, следует питаться? Яйца-

ми (5-8 штук в день!), мясом, салом, субпродуктами и молоком (особенно полезны сливки и сыры). И все это должно быть не просто жирным, а очень жирным!

При этом доктор Квасневский все же предлагает иногда добавлять в свой рацион и продукты, содержащие минимум углеводов - картофель, макароны, муку, овощи. Но немного: в день достаточно несколько картофеля или одного кусочка хлеба.

Вот типичное меню на один день для взрослого человека:

Завтрак - яичница как минимум из трех яиц со шкварками, кусочек хлеба (обязательно обмакнуть в жир) и неслад-

кий чай.

Обед - 150 граммов полужирного карбонада, обжаренного в яйце и сухарях, несколько картофеля, растертых в жире от жарения, а также небольшой маринованный огурец.

Как утверждает диетолог, этого вполне достаточно на целый день, поскольку пища очень сытная. Но если возникает желание еще и поужинать, то - на здоровье.

В его диете вообще нет строго определенного времени для приема пищи, есть надо только тогда, когда захочется. Захотелось вечером? Да ради Бога! Для ужинов прекрасно подойдут два сырника с маслом, ложечка несладкого мармелада и стакан жирных сливок.



ВИНЕГРЕТЫ

Винегрет классический

Капуста - 300 г, яблоки - 3-4 шт., отварной картофель - 4-5 шт., репчатый лук - 1-2 небольшие луковицы, сок одного лимона, свекольный сок - 2-3 ст.л., растительное масло - 3 ст.л., соль, сахар, перец.

В свекольном соке растворить соль и сахар, добавить туда же лимонный сок, молотый перец и этим раствором залить мелко нарезанные капусту и яблоки. После добавить нарезанный некрупными кубиками картофель и измельченный лук и все залить растительным маслом. Лимонный сок можно заменить 1/2 ч. ложки лимонной кислоты, разбавленной в воде.

Винегрет со сметаной

Картофель - 3 шт., свекла - 1 шт., соленый огурец - 1 шт., яблоко - 1 шт., лук репчатый - 1 головка, фасоль - 50 г, вареное яйцо - 1 шт., сметана - 2/3 стакана, растительное масло, сахар, перец, зелень, соль - по вкусу, лимон - 1 шт.

Отварить отдельно друг от друга картофель и свеклу, охладить их и нарезать кубиками. Отварить фасоль. Остальные продукты просто мелко нарезать. Лук пассеровать в растительном масле до золотистого цвета. Все соединить в большой посуде и тщательно перемешать, сбрызнуть растительным маслом и соком лимона (или раствором лимонной кислоты), залить сметаной, добавить перец, соль, сахар. Сверху блюдо, перед тем как подавать, украсить зеленью и рубленым яйцом. Вместо фасоли можно также использовать зеленый горошек.

Винегрет из фруктов и овощей

Картофель 3 - 4 шт., яблоко - 1 шт., груша - 1 шт., мандарин - 1 шт., апельсин - 1 шт., морковь - 1 шт., огурец - 1 шт., сельдерей - 50 г, зеленый салат - 50 г, зелень петрушки - 50 г, зеленый горошек - 50 г, майонез - 2/3 стакана, лимон - 1 шт., сахар, соль - по вкусу.

Тщательно очистить яблоко и грушу, удалить сердцевину. Затем все фрукты и овощи нарезать тон-

кими ломтиками и поместить в большую посуду. Добавить горошек, нарезанный сельдерей и зелень петрушки.

Перед подачей к столу винегрет посолить, посыпать сахаром, заправить майонезом и лимонным соком. Украсить ломтиками апельсина, дольками мандарина и зеленым салатом.

Винегрет из грибов

Отварные белые грибы - 4-5 шт., соленые грузди - 3 шт., картофель - 3-4 шт., горчицы - 1 ст.л., растительное масло - 3 ст.л., маринованные каперсы - 2 ст.л., рубленая зелень лука - 2 ст.л., уксус - 1 ст.л., сахар - 1 ч.л., перец, соль.

Белые грибы и грузди нарезать соломкой и смешать с небольшими ломтиками или кубиками отварного картофеля. Растительное масло растереть с сахаром, горчицей, уксусом, рублеными каперсами, зеленью лука, перцем и солью. Получившейся пастой заправить винегрет и поставить в холодильник.

Перед подачей можно украсить зеленью.

Напоказная кухня

Современные повара не утратили опыт своих предшественников, благодаря чему и сегодня можно отведать самые лучшие блюда турецкой кухни. Вопреки распространенному мнению, турки очень умеренно используют специи и пряные травы. Готовя, местные повара стараются сохранять вкус и аромат основного компонента блюда, а не скрыть их соусом или специями. Для них важно, чтобы баклажан сохранял вкус баклажана, ягненок оставался блюдом из ягненка, а тыква - блюдом со вкусом тыквы.



ТУРЕЦКАЯ КУХНЯ

Халва из манной крупы

Манная крупа - 2,5 стакана; молоко - 5 стаканов; фисташки - 1 ст. л.; сливочное масло - 250 г; сахарный песок - 2 стакана.

В кастрюлю насыпьте манную крупу и положите фисташки. Постоянно помешивая деревянной ложкой в течение 30-45 минут, доведите крупу до розоватого оттенка. Обжарьте крупу с фисташками без масла. Снимите кастрюлю с огня.

В другую кастрюлю влейте молоко, сливочное масло, сахарный песок и кипятите, постоянно помешивая деревянной ложкой. Убавьте огонь, готовьте на очень слабом огне до тех пор, пока молоко не выпарится. Снимите с огня, покройте салфеткой и подержите около 25 минут, время от времени помешивайте деревянной ложкой и вновь дайте отстояться, чтобы крупинки халвы были более поджа-

ристыми. Затем переложите на блюдо и подавайте либо в теплом, либо в холодном виде.

Суп из йогурта

Мясной или костный бульон - 1/2 л; горох - 1 ст. л.; рис - 1 ст. л.; сметана - 3 ст. л.; йогурт - 2 стакана; сливочное масло - 1 ст. л.; яйцо (желток) - 1; листья мяты (мелко нарубленные) - 1 ст. л.; перец, соль - по вкусу.

Чечевицу и рис отварить в бульоне отдельно друг от друга. Затем их смешать, приправить солью и перцем.

Сметану, желток и йогурт взбить, осторожно влить в горячий бульон, смешав его с чечевицей и рисом. Все хорошо перемешать.

Чтобы желток и йогурт не свернулись, незадолго до конца варки снять суп с огня.

Перед подачей на стол добавить мелко нарубленные листья мяты и сливочное масло.

Наступший салат

Помидоры - 500 г; стручковый перец - 2-3 шт.; зеленый лук - 5 шт.; огурцы - 4-5 шт.; петрушка - 1/2 пучка; редис - 4 шт.; маслины - по вкусу; для соуса: оливковое масло - 1 стакан; винный уксус - 1 ст. л.; соль.

Помидоры очистить от кожицы, удалить семена и мелко нарезать.

Перец вымыть, удалить из него семена, после чего нарезать кубиками.

Зеленый лук и зелень петрушки промыть и мелко нарезать.

Огурцы разрезать вдоль на четыре части, затем нарезать поперек на небольшие кусочки.

Все овощи положить в салатницу и тщательно перемешать.

Приготовьте соус, хорошо смешав оливковое масло с винным уксусом и добавьте его при непрерывном помешивании в салат.

Подавать к столу, положив салат на листья салата-латука.



A circular logo with a large, stylized letter 'B' in the center. The 'B' is surrounded by decorative, swirling patterns. Below the 'B', the word 'KOMPAG' is written in a bold, sans-serif font. The entire logo is enclosed within a circular border.



Смешиваем растительное масло, чеснок, мед и горчицу. Раскладываем куски свиного мяса на сковороде и заливаем соусом. Ставим в холодильник на сутки, время от времени переворачивая куски мяса. Вынимаем мясо из соуса и жарим 30 - 45 минут. Затем жарим картофель, заливаем соусом. Мясо нарезаем ломтиками и подаем к столу.

Торт "Космос"

5 яиц, 2,5 ст. сахара, 350 г масло слив., 1 ст. сметаны, 1 чайная ложка соды, 1 ст. ложка уксуса, 2 стакана муки, 1 банка сгущенного молока, 2-3 чайные ложки какао, 1 стакан грецких орехов (мелко нарезанных).

5 яичных желтков взбить с сахаром, добавить 150 г масла, стакан сметаны, чайную ложку соды, столовую ложку уксуса и 2 стакана муки. Замесить тесто, разделить на две части и выпекать в духовке при температуре 200°C.

Взбить безе: 5 яичных белков, стакан сахара. Выпекать в духовке при температуре 70°C 2 часа.

Крем: 200 граммов масла взбить с банкой сгущенного молока, добавить какао.

Затем нанести крем на 1 корж, посыпать орехом, положить на него безе, нанести на безе крем, снова посыпать орехом, положить 2 коржа, нанести крем, посыпать орехом и тертым шоколадом.

БУТЕРБРОДЫ С САРДИНАМИ

Багет (можно любой другой белый хлеб), сардины в масле, чуть майонеза, сыр.

Сардины размять вилкой (вместе с маслом из баночки), добавить майонеза (чтобы масса не рассыпалась). Выложить этот паштет на порезанный багет и сверху посыпать тертым сыром. Очень эффектно и вкусно.

ПРАЗДНИЧНЫЙ ПЕЧЕНОЧНЫЙ САЛАТ

Отварить печень в специях (любую, хоть куриную, хоть говяжью). Отварить картофель (из расчета на 1 кг печени штук 6 картошек). Отварить яйца (штуки 4). Предварительно замариновать в уксусе лук (лучше полукольцами резать).

Первый слой: натереть на крупной терке картофель, смазать майонезом. Второй слой: натереть на терке печень (можно ее пропустить через мясорубку), сверху печени выложить маринованный в уксусе лук, потом рубленые яйца, снова густо покрыть майонезом. Сверху потереть любой твердый сыр, можно украсить зернами граната. Салат получается очень вкусным и пикантным.

САЛАТ С ФАСОЛЬЮ

Количество продуктов - на ваш вкус. Красную отварную фасоль (или консервированную) смешать с обжаренным и остывшим репчатым луком. Добавить любые мясные продукты (вкусно с копченым мясом, но можно и отварное - курицу, говядину, свинину), заправить кетчупом, майонезом и приправами (соль, перец, хмели-сунели, карри).

В КОПШАКУ

МОЗГИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ НА ГРЕНКАХ

100 г мозгов, 10 г корней и лука для варки, 50 г хлеба пшеничного, 1 яйцо (желток), 5 г лимонного сока, 25 г масла сливочного, 10 г сыра, 100 г соуса белого, 75 г соуса белого с желтками, лаврового листа, перца.

Говяжьи, свиные или бараньи мозги сварить, как описано выше, с корнями, луком и специями, но без добавления уксуса. Затем положить на решето или дуршлаг. Нарезать из пшеничного хлеба (без корок) ломтики (по 2-3 на порцию) толщиной около 1 см овальной формы или в виде котлет (острыми с одного конца), смазать их сливочным маслом и слегка поджарить в жарочном шкафу. На гренки положить мозги целыми, половинками или разрезанными на ломтики, в зависимости от размера мозга. Соус белый или паровой выпарить при кипении настолько, чтобы он стал примерно наполовину гуще обычного, после чего добавить в него сырой яичный желток и по вкусу сок лимона. Залить этим соусом мозги на гренках, тотчас посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в жарочном шкафу или электрогриле до образования на поверхности соуса румяной корочки.

Подать мозги на блюде, полив маслом. Отдельно в соуснике подать соус белый с яичными желтками. При подаче соус можно налить на тарелку вокруг гренков с мозгами. Также можно приготовить мозgis соусом томатным с грибами и луковым с корнишонами (пикантным) и др.

САЛАТ "ДЕД МОРОЗ"

200 г сыра, 100 г консервированных грибов, 2 яблока, 1 апельсин. Заправка: смешать 2 ч.л. меда, 2 ст.л. лимонного сока, 1 стакан сметаны, 1 ч.л. горчицы.

Сыр и яблоки мелко нарезать, смешать с нарезанным дольками апельсином, добавить нарезанные грибы. Заправкой залить салат. Все хорошо перемешать, уложить горкой, украсить.

БЫСТРАЯ ЗАСОЛКА РЫБЫ

Для рассола: вода - 1/2 л; крупная соль - 2 ст.л.; лавровый лист - 2-3 шт.; черный перец (горошин) - 10 шт.; сахар - 1/2 ч.л.; укроп - 2 шт.

Взять подходящую для засолки рыбу: крупную рыбу порезать на куски толщиной 1,5-2 см, мелкую просто выпотрошить, оставив чешую. Сварить рассол, остудить, затем залить рыбу доверху. Положить сверху блюдце, чтобы рыба оставалась полностью покрытой рассолом. Через 4 часа можно подавать к столу или убрать в холодильник.

В копилку

ОЧЕНЬ ПРОСТАЯ РЫБА В ТОМАТЕ

1 рыба любая, 1 стакан томатного сока, 2 луковицы, 2 моркови.

Обжарить лук и морковь. В небольшую кастрюльку сложить рыбу и лук-морковь, залить посолённым томатным соком так, чтобы сок закрывал рыбу. Тушить на медленном огне минут 40. В конце, как обычно, добавить перец, лавровый лист. Соус получается густой. Вкусно и горячим, и холодным.

КУЛЕБЯКА С РЫБОЙ, СЫРОМ И ЯЙЦОМ

Тесто. Для начинки: 200 г риса, 100 г сливочного масла, соль по вкусу, 5 сваренных вкрутую яиц, 1 - 1,2 кг рыбы, очищенной от костей и кожи. Масло, чтобы жарить рыбу, 1 желток для смазывания.

Для приготовления кулебяки тесто раскатать, положить половину начинки из риса, поверх риса - обжаренные в сливочном масле куски рыбы, посыпать нарубленными яйцами, сверху положить оставшуюся половину риса, соединить противоположные концы теста, защипить шов, перевернуть кулебяку швом вниз, уложить на противень, смазанный маслом, поверхность наколоть вилкой, дать 15 - 20 мин. для расстойки, после чего смазать поверхность желтком, выпекать при температуре 180°C до готовности.

Начинку из риса приготовить так: рис отварить до готовности, промыть, дать воде стечь, приправить мелкой солью и сливочным маслом, перемешать с мелко нарубленными яйцами.

ВКУСНАЯ ТУШЕНАЯ РЫБА

0,5 кг рыбы, 1 большая морковь, 2 небольшие луковицы, 250 г майонеза, 100 г сыра, перец красный, черный по вкусу.

Рыбу, лучше кету или нерку, отварить до полуготовности, но чтобы мясо возможно было отделить от основной большой кости. Пережарить лук с морковью в растительном масле.

Когда все компоненты готовы, разделанную (очищенную от костей рыбу) положить в глубокую сковороду или стеклянную кастрюлю, большими кусками, сверху положить лук с морковью, все это залить бульоном, так, чтобы он не покрывал рыбу до конца.

В майонез добавить перец, полить им рыбу в кастрюле, затем все это посыпать толстым слоем тертого сыра, накрыть крышкой и поставить на огонь или в духовку на 15-20 мин. Когда сыр расплавится, можно снять крышку и дать ему поджариться.

ПРАЗДНИЧНАЯ КУЛЕБЯКА С РЫБОЙ

Для теста: 600-700 г пшеничной муки, 360-400 мл молока, 30-40 г свежих дрожжей, 180-200 г сливочного маргарина, 2 ст.л. сахара, 1 ст.л. растительного масла, щепотка соли.

Для начинки: 800 г свежей рыбы, 5 вареных яиц, 1 рыбина весом 1-2 кг (осетр, белуга, угорь, сиг, судак, щука или окунь), черный молотый перец и соль по вкусу.

Для жарки рыбы: 150 г сливочного масла.

Очистить от костей и кожи 800 г свежей рыбы, обжарить до готовности на сливочном масле, мелко порубить, дать полностью остыть, посолить, поперчить и смешать с мелко порубленными яйцами. Поставить начинку в холодильник.

Большую рыбину освободить от костей и кожи, нарезать кусками и тоже обжарить до готовности на сливочном масле, приправив солью и перцем.

Раскатать готовое дрожжевое тесто в пласт толщиной 1 см, выложить на него половину измельченного рыбного фарша, поверх него уложить куски обжаренной рыбы (тоже охлажденной), а сверху положить оставшийся фарш. Соединить противоположные края теста, тщательно их защипнуть, перевернуть пирог швом вниз, придать ему форму продолговатого овального хлеба, положить на смазанный жиром противень. Наколоть вилкой поверхность и бока, дать расстояться в течение 15-20 минут, смазать яйцом и выпекать при 180 град. до готовности. Как только пирог зарумянится, вынуть его из духовки и подавать к праздничному столу в горячем виде.

Следует помнить: рыба должна быть хорошо прожарена. Отваривают в подсоленной воде только угря. Сигов кладут в пирог сырыми (предварительно очистить, выпотрошить, отделить филе от костей, нарезать на куски).

САЛАТ

«ПРИВЯЖИ К СЕБЕ МУЖА»

1 стакан риса, 4 яйца, 1 свежая рыба (или 2 банки консерв.), 1 лимон, красный перец, соль, 100 г сметаны, 100 г майонеза.

Рис тщательно перебрать и, доведя до кипения, снять с огня (отставить в сторону, чтобы он дошел до готовности). Рис должен получиться рассыпчатым. Одновременно с приготовлением риса замариновать лук.

В глубокую тарелку или чашку положить мелко порезанный лук и залить его уксусом и лимонным соком.

Рыбу разделить, разрезать на мелкие кусочки. Все смешать, добавить вареные яйца. Смешать майонез и сметану в пропорции 1:1 и выжать туда лимон.

Выложить в миску все ингредиенты (рис и лук должны остыть). Залить все это заправкой на вкус, добавить красный перец и соль.

МАННЫЕ КЛЕЦКИ

Крупа манная 300, молоко 400, вода 200, масло сливочное или топленое 20, яйца 2 шт.

В глубокий сотейник влить молоко и воду в количестве, необходимом для заварки густой вязкой каши, добавить соль, жир, нагреть до кипения, всыпать крупу и размешать веселкой так, чтобы не образовалось комков.

После того как крупа набухнет, проварить кашу на слабом огне, не переставая ее помешивать, в течение 5-10 минут. После этого кашу охладить примерно до 70°, добавить в нее сырые яйца в 3-4 приема, тщательно перемешивая после каждой добавленной порции яиц.

Подготовленную кашу для клецек набрать столовой ложкой, затем провести этой ложкой о край посуды так, чтобы срезать излишек каши, в результате ложка заполняется кашей наравне с краями.

Второй ложкой, предварительно окунув ее в воду, снять с первой ложки половину каши и опустить ее в посуду с горячей подсоленной водой (10 г соли на 1 л воды). Затем снова набрать кашу в ложку и т.д. При таком способе разделки клецки получают красивой формы, чем первый, поэтому рекомендовать его можно только для приготовления небольшого количества клецек. Клецки, разделанные второму способу, немедленно отварить при очень слабом кипении в той же воде, в которую они погружались при разделке.

МАННЫЕ КЛЕЦКИ С СЫРОМ

250 г клецек готовых, 15 г масла сливочного, 15 г сыра голландского.

Приготовить и отварить клецки, как сказано выше. При подаче положить их в миску или салатник, полить растопленным сливочным маслом и посыпать тертым сыром.

Сыр можно подать отдельно на розетке.

ПУДИНГ МАННЫЙ (ПАРОВОЙ)

50 г крупы манной, 8 г масла топленого, 100 г воды, 50 г молока, 15 г сахара, 20 г яйца, 30 г сметаны или 75 г соуса фруктового.

Манную крупу подсушить в жарочном шкафу на противне, а затем, не охлаждая, добавить в нее растопленное масло и перемешать. После этого засыпать крупу в кипящую воду, перемешать, чтобы не было комков, и поставить посуду с кашей в жарочный шкаф на 15-20 минут.

В готовую горячую кашу влить холодное молоко, размешать, добавить яйца, взбитые в пышную пену с сахарным песком, слегка перемешать всю массу снизу вверх и разложить в формы, предварительно смазанные растопленным маслом. Сварить пудинг в формах на пару. Подавать в горячем виде с маслом, сметаной или сладким фруктово-ягодным соусом.

В КОПЫЛКУ

ЗАПЕКАНКА МАННАЯ

60 г крупы, 100 г молока, 110 г воды, 10 г сахара, 10 г яйца или 3 г яичного порошка, 15 г масла топленого или сливочного, 5 г сметаны, 5 г сухарей, 75 г соуса.

Сварить вязкую кашу густой консистенции, так, чтобы из 1 кг крупы получилось 3-3,5 кг каши. Готовую кашу охладить примерно до 70° С, добавить сахар, яйца и перемешать. Вместо свежих яиц в кашу можно положить яичный порошок, предварительно разведенный холодной водой.

Заправленную кашу положить ровным слоем (не более 4 см) на смазанный топленым маслом и посыпанный молотыми сухарями противень. Поверхность каши выровнять, смазать смесью из яиц и сметаны, молока или сливок, после чего кашу запечь в жарочном шкафу при 250-280°, так, чтобы на верхней и нижней стороне запеканки образовалась поджаристая корочка. Готовую запеканку, не вынимая из противня, разрезать на порционные куски квадратной или прямоугольной формы.

Подавать запеканку горячей, политой сливочным или топленым маслом, сметаной, фруктово-ягодным или молочным сладким соусом.

ПУДИНГ МАННЫЙ (ЗАПЕЧЕННЫЙ)

160 г каши готовой, 75 г молока, 20 г яйца, 15 г сахара, 10 г масла сливочного, 5 г сухарей, 35 г сметаны, 30 г варенья или 75 г соуса.

В рассыпчатую манную кашу, сваренную на воде, добавить горячее молоко и после размешивания положить растертые с сахаром яичные желтки и взбитые в пену белки.

Подготовленную массу разложить на противень слоем не более 30 мм или на порционные сковороды, смазанные сливочным маслом и посыпанные сухарями, смазать сверху сметаной, смешанной с яйцом, и запечь.

Подавать пудинг со сметаной, вареньем или со сладким фруктовым соусом.

МАННАЯ КАША С МАСЛОМ

200 г каши готовой, 40 г молока или бульона, 15 г масла сливочного или топленого.

В готовую рассыпчатую манную кашу за час до подачи влить горячее молоко или мясной бульон, хорошо перемешать и в закрытой посуде поставить на слабо нагретый участок плиты, на водяную баню или в неслишком горячий жарочный шкаф.

При подаче полить кашу сливочным или топленым маслом, подать кусочек сливочного масла отдельно.

В копилку

САЛАТ "ЭКСПРОМТ"

0,5 кг мяса (можно заменить ветчиной), 1 кг цветной капусты, 1 морковь, 2 ст.л. зеленого горошка, 100 г майонеза.

Мясо, цветную капусту и морковь по отдельности отварить в соленой воде. Все мелко порезать, добавить горошек, соль по вкусу и заправить майонезом.

МОЗГИ ЖАРЕННЫЕ

150 г мозгов, 10 г корней и лука для варки, 5 г уксуса, 6 г муки пшеничной, 7 г маргарина сливочного, 10 г масла сливочного, 150 г гарнира, 75 г соуса, лаврового листа, перца горошком, перца молотого, зелени.

Охлажденные вареные мозги нарезать вдоль ломтиками толщиной около 1 см, посолить, посыпать перцем, запанировать в пшеничной муке и поджарить с жиром с обеих сторон до образования румяной корочки.

При подаче на блюдо, тарелку или порционную сковороду рядом с жареным картофелем или картофельным пюре положить ломтики жареных мозгов, полить их растопленным сливочным маслом и посыпать мелко измельченной зеленью петрушки или укропом. К мозгам можно подать дольку лимона (1/6 шт.) или соус томатный.

Мясной салат "А ля Ру"

Телятина (свежая духовая говядина) - 300-400 г., свежие шампиньоны - 300 г, лук - 1 шт., маринованные (или соленые) огурцы - 3-4 шт., петрушка - пучок, уксус - 1 ст. л., растительное масло - 2 ст. л., соль по вкусу, перец по вкусу, горчица - 1 ч. л.

Мясо отварить и порезать маленькими кубиками, шампиньоны обжарить в сливочном масле, огурцы порезать на кубики. Все хорошенько перемешать, заправить тонко пошинкованным луком, петрушкой, добавить уксус, растительное масло, соль, перец и горчицу. Выставить в холод на пару часиков. Перед подачей еще раз перемешать.

Соус основной

6 ст.л. растительного масла, 3 ст.л. уксуса, 1 ч.л. сахара, щепотка соли.

Взбить венчиком растительное масло, постепенно вливая уксус. Добавить сахар, соль. Добавляя различные приправы, можно создавать самые различные варианты соусов. Например, мелко нарезанный зеленый лук или различные травы и пряности.

Соус подходит для заправки любых салатов.

ПИРОЖНОЕ КОФЕЙНОЕ

Мука 1 стакан, сахарная пудра 1 стакан, яйца 6 штук, уксус 6%-ный 1/2 столовой ложки. Кофейный крем: белки 6 штук, сахар-песок 3 1/2 стакана, масло 300 г, кофе в порошке по вкусу, ванилин по вкусу. Кофейная глазурь: сахар-песок 1 1/2 стакана, вода 1 стакан, уксус 1/2 столовой ложки.

Желтки взбивают с сахарной пудрой в пышную массу, добавляют уксус, на массу кладут муку и взбитые белки, осторожно вымешивают и выкладывают на противень, выстланный смазанной маслом бумагой, разравнивают и пекут в духовке со средним жаром. Готовый бисквит остужают, разрезают по горизонтали на два пласта, сбрызгивают каждый пласт некрепким сладким кофе, кладут 2/3 всего крема, накрывают верхним пластом, покрывают глазурью. Когда глазурь застынет, разрезают пласт на квадратные пирожные, из кондитерского мешка через узорную трубочку украшают оставленным кремом.

Кофейный крем. Белки размешивают с сахаром, ставят на паровую баню и взбивают в крутую пену. Снимают с огня и остужают до температуры парного молока, добавляют по одной столовой ложке растертого масла, смешанного с растворимым кофе и ванилином.

Глазурь. Из сахара и подкисленной воды варят сироп, заливают им растворимый кофе и тщательно перемешивают.

САЛАТ "ЕРАЛАШ"

1 свекла, 200 г капусты, 1 морковь, 1 лук, 300 г постного мяса, 3 столовые ложки растительного масла, соль, перец, 50 г майонеза.

Мясо порезать маленькими кубиками и жарить в кипящем растительном масле с большим количеством репчатого лука, порезанного полукольцами (масла полить "от души", чтобы мясо плавало). Пока мясо томится с луком, на сковороду нашинковать свеклу, морковь и капусту тонкой соломкой и, слегка посолив, помять руками до появления сока. Как только мясо станет мягким, вылить содержимое сковороды прямо на сырые овощи и хорошенько перемешать. Поперчить, добавить майонез, охладить.

Коньяк С Апельсиновой НАСТОЙКОЙ

20 мл коньяка, 20 мл апельсиновой настойки, 10 мл сахарного сиропа, 10 мл лимонного сока, ромовая вишня, лед.

Смешать коньяк, сахарный сироп и лимонный сок в стакане со льдом с помощью барной ложки и вылить охлажденную смесь в широкий бокал. Добавить апельсиновую настойку и опустить в бокал ромовую вишню.

Люблю я

МАКАРОНЫ...

Блюда из тонко раскатанного теста известны с незапамятных времен. Во всяком случае, в Китае ими лакомились на протяжении нескольких столетий. Знали в них толк и в Древнем Египте: на стенах египетских гробниц сохранились изображения людей, изготавливающих что-то вроде лапши; находят и саму лапшу, которую клали в дорогу путнику в царство мертвых. О существовании макаронных изделий (точнее лапши) в античной Греции можно судить по находкам археологов - инструментов, служащих для изготовления макарон (скалки, ножи для резки теста и т.п.). Кроме того, в древнегреческой мифологии говорится, что бог Вулкан изобрел машину, которая изготавливала длинные и тонкие нити из теста. В кулинарной книге Аппикуса, жившего во времена Тиберия (I в. н. э.), описывается блюдо, напоминающее современную рыбную лазанью.

В средние века макароны были распространены на Сицилии, где в то время жили арабы. Именно они первыми стали высушивать ленты теста на солнце, благодаря чему макароны приобрели ценное свойство - длительно храниться и не терять при этом свои вкусовые достоинства. Есть мнение, что слово "maccheroni" получено из сицилийского диалекта - "massaruni" и означает "обработанное тесто". Потребность высушивать макароны, которые можно было съесть свежими, как их и ели в течение столетий, возникла с увеличением торговли и морских перевозок. Нужно было производить, которое могло быть ввезено на корабле для длительных рейсов. Моряки

Амальфи во время частых посещений Сицилии переняли искусство высушивания макарон, и распространяли его в области вокруг Неаполитанского залива.

С XVI века по всей Италии создавались ассоциации изготовителей макарон со своими правилами и уставами. В разных городах мастера назывались по-разному: "маэстри фиделари" в Лигурии, "лазаньари" во Флоренции, "вермичеллари" в Неаполе, "артиджани делла паста" в Палермо. На старых неаполитанских заводах тесто замешивалось ногами, потом сжималось длинным деревянным шестом, на котором затем сидели три или четыре работника. В ритм песен работники вставали и садились, пока тесто не становилось однородным. После этого тесто пропускали через бронзовые матрицы различных видов и получали "фиделини", "вермишели", "тренетте", "лазаньетте" и большой выбор коротких макарон: "фарфалле", "пенне", "ракушки", "фузилли". Сначала их нарезали вручную, потом автоматически с помощью лезвия машины. Короткие макароны складывали в большие ящики, а длинные макароны, обсушенные с помощью больших вееров, размещались на длинных палках, выставлялись на улицу и вешались на специальные вешалки.

В России макароны появились чуть более 200 лет назад. При Петре I среди мастеров, завербованных для строительства судов, был итальянец по имени Фернандо. Итальянец, сам любитель макарон, передал секрет их приготовления русскому предпринимателю, у которого работал. Последний оценил выгоду нового

производства (макароны стоили в пять-шесть раз дороже самой лучшей муки) и наладил их домашнее производство.

Первая российская макаронная фабрика открылась в конце XVIII века в Одессе - через 30 лет после того, как француз Малуэн в 1767 году впервые описал технику изготовления этого продукта. Здесь изготавливали макароны из лучших сортов пшеничной муки, но в технологии была заложена большая доля ручного труда. В 1913 году в России насчитывалось уже 39 макаронных предприятий, производивших около 30 тысяч тонн изделий в год. Технологический процесс был значительно усовершенствован. Непросеянную муку засыпали в дежи тестомесилок, заливали водой и перемешивали. Полученное комковатое тесто на тестокатах превращали в связанную массу, которую раскатывали в ленту на вальцовках. При изготовлении макарон или вермишели ленту сворачивали в рулон весом в 30-50 килограммов, закладывали в цилиндр пресса. Лапшу обычно получали, разрезая ленту на специальных машинах - лапшерезках. Пряди изделий резали ножом, развешивали на жерди или раскладывали на рамки и сушили в камерных сушилках с паровым или жаровым обогревом. В южных городах применялся так называемый неаполитанский способ сушки: на день макароны выносили на воздух, а на ночь убирали в подвал. Днем изделия подсыхали, а ночью - отсыревали. При таком длительном (около недели) способе сушки изделия приобретали прочность, особый вкус и аромат.

Шоколад долгое время был исключительно напитком. Он употреблялся в холодном виде - обжаренные какао-бобы, которые сами по себе имеют горький вкус, смешивались с водой, а затем в эту смесь добавлялся перец чили. Древняя цивилизация ацтеков, которой довелось первой попробовать изобретенный напиток, дала и название, используемое до сих пор.

Они говорили «какава». Удивительно, что за столь долгое время в названии изменилось всего лишь несколько букв.

В отличие от названия, состав шоколада с тех пор претерпел значительные изменения, но путь к этому был длинным. Приблизительно в это же время, а именно три тысячи лет назад, было изобретено и другое лакомство, которое теперь неразрывно связано с шоколадом. Древние египтяне случайно смешали мед, инжир и орехи - и стали обладателями самых первых в мире конфет.

Прежде всего, настоящим шоколадом называется кондитерское изделие, при изготовлении которого используется только какао-масло и какао тертое (растертая смесь крупинок какао-бобов в какао-масле), а не продукт на основе какао-порошка и заменителей какао-масла на основе смеси растительных жиров. Кроме того, важнейшим параметром шоколада является так называемая дисперсность массы, то есть распределение размеров частиц сахара и какао-бобов, входящих в шоколадную массу, по размерам.

Общепринятой нормой для шоколада является критерий качества, согласно которому шоколадная масса не должна иметь частиц более 25 мкм. Поскольку более крупные частицы при таянии шоколада во рту создают ощущение песка. С другой стороны, обилие очень мелких частиц (менее 5 мкм) приводит к появлению так называемой «глинистости» шоколада, т.е. масса становится очень вязкой. Поэтому общепри-

нято шоколад характеризовать спектром распределения частиц. Для современного массового шоколада это диапазон 15 - 30 мкм, а для шоколада класса «премиум» - это узкий диапазон 10 - 20 мкм.

Согласно стандарту шоколад делится на следующие виды:

- Шоколад обыкновенный: содержит не менее 92% частиц с размером менее 30 мкм и процент-

Необходимо отметить, что практически все производители шоколадной продукции борются за снижение размеров частиц в шоколаде, и доля так называемого «обыкновенного шоколада» снижается с каждым годом.

Многие считают, что шоколад неподвластен времени - какие бы изменения не происходили, истинные ценители так и останут-

ся приверженцами шоколада, приготовленного по рецептам, датирующимся веками назад. Это не так. Конечно, классика - понятие неизменное и неопровержимое, но в разное время знатоки отдают предпочтение тем или



ное содержание какао-масла 31 - 33%.

- Шоколад десертный: содержит не менее 96% частиц с размером менее 30 мкм и процентное содержание какао-масла 32 - 35%.

- Шоколад пористый: по параметрам аналогичен десертному шоколаду, но имеет пористую структуру за счет обработки при переменном давлении.

- Белый шоколад: кондитерская масса на какао-масле без добавления какао тертого, размер частиц аналогичен десертному шоколаду.

- Шоколад молочный: это шоколад с добавлением молочных продуктов и содержанием какао-масла от 25 до 31%.

- Шоколад с крупными добавлениями: это шоколад, в который в процессе изготовления введены крупные продукты в виде орехов, цукатов, изюма, вафельной крошки и других ингредиентов.

Сам шоколад в плитке разламывается на кусочки и выкладывается на круглое блюдо, которое необходимо сделать из фольги от шоколада. Шоколадную плитку во время этого необходимо положить на цветную обертку, после чего высыпать в блюдо.



Сам шоколад в плитке разламывается на кусочки и выкладывается на круглое блюдо, которое необходимо сделать из фольги от шоколада. Шоколадную плитку во время этого необходимо положить на цветную обертку, после чего высыпать в блюдо.

Рецепты от звезд

Виктор Рыбин:

"Крылышки к пиву"

Крылышки получаются хрустящими и в то же время сочными. Этот рецепт следует вручить мужчине.

СОСТАВ:

1кг куриных крылышек.
Соус: 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки горчицы, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка сахарной пудры, 2 ст. ложки майонеза.
Нали: майонез 1 ст. ложка, 4 зубчика чеснока (натертого на терке), черный перец, красный перец, кориандр...

Каждое крылышко окунуть в соус. Сложить в миску и поставить на 2-3 часа на холод. Противень слегка смазать майонезом и выложить крылышки (в один слой).



Остаток соуса слить в чашку. Запекать в духовке при 180-200°C 20 мин., при необходимости поливая сверху соусом. Перевернуть и запекать еще 10 мин.

После запекания крылышки сразу выложить на блюдо, чтобы они не впитывали лишний жир.

Если блюдо с крылышками накрыть большой миской или обернуть фольгой, то крылышки будут более мягкими. Если оставить, не накрывая, - более сухими. Этот соус подходит только к крылышкам.

МЕДИЦИНА • КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ

СЕМЕЙНЫЙ
ЛЕКАРЬ

Скажите, уважаемые читатели, как часто вы с понедельника пробовали начать новую жизнь, и каждый раз, начиная ее, вас хватало максимум на неделю? Нет, мы вовсе не хотим вас ругать за то, что вести здоровый образ жизни вы можете так недолго. Ведь именно одну неделю для поддержания здоровья вам и предлагает «Семейный лекарь». Попробуйте, этот недельный распорядок вам наверняка придется по вкусу, и, быть может, вам будет не в тягость продолжать в том же духе.

Еще в свежем номере вас ждут приятные водные процедуры, а также расскажем о таком полезном для здоровья ритуале, как чаепитие, рецепты, кстати, прилагаются.

А также в номере: целебные свойства талой воды, литотерапия, домашняя физиотерапия, физкультурное «лекарство» и продолжение материала «Коварство целебных трав».

Родная

УСАДЬБА

Какой сорт морковки сеять под зиму? Этот вопрос часто задают огородники. Многие предпочитают сеять Нантскую 4, как более распространенный. А вот про сорт Московская зимняя А-515 забывают. Разобраться в этом и многих других «огородных» и «садовых» вопросах вам поможет свежий выпуск «Родной усадьбы».

Бывает, что в начале осени вдруг зацветают некоторые плодовые деревья, но созреть они, конечно, не успевают. И хоть цветков бывает немного, все равно такое явление вызывает закономерную тревогу: не отразится ли оно на предстоящей перезимовке и урожае будущего года? Всю необходимую информацию об этом вы можете найти в нашей газете.

А еще масса полезного и нужного о незаменимой фасоли, осеннем сельдерее и заболеваниях деревьев читайте в «Родной усадьбе».

В копилку

«РАЗЛУКА»

Молоденькие: морковь 2 шт., лук репчатый 2 шт., картофель (чем мельче, тем лучше) 10 шт., кабачок 1 шт., зелень, помидоры 4 шт. Свинина - сырая или копченая 400 г, растительное масло, соль, перец.

Крупно порезать морковь и лук и обжарить в растительном масле.

Параллельно в другой сковороде жарить свинину на сильном огне, чтобы она покрылась хрустящей корочкой и вытопилось сало.

Пассерованные овощи и слегка обугленное мясо сложить в сотейник, закрыть крышкой и поставить в теплое место.

На оставшемся сале обжарить мелкую (такую, чтобы не резать) молодую картошку до образования корочки и выложить ее в сотейник.

В растительном масле пожарить порезанный крупными кубиками и щедро посоленный кабачок. Крышкой закрывать не нужно, иначе будет много сока. Когда кабачок станет прозрачным, поместить его в сотейник к другим овощам. На растительном масле обжарить нарезанные кружками помидоры, густо поперченные.

Содержимое сотейника равномерно и осторожно перемешать, добавить 1 лавровый лист, несколько горошин перца, сверху выложить помидоры, посыпать рубленой зеленью без меры, поставить на медленный огонь - пусть тушится, пока картошка и мясо не станут мягкими.

ВЕТЧИНА В СОУСЕ ИЗ СЛИВОК И ТОМАТОВ

1 луковица, 1 стручок красной паприки, 1 ст. ложка масла или маргарина, 1 зубок чеснока, 1 ч. ложка соли, 4-6 томатов, 250 мл сливок, 1-2 г сахара, 1-2 г кайенского перца, 4 куса ветчины по 140 г, 2 ст. ложки резанной петрушки.

Очистить луковицу, нарезать мелко. Паприку разрезать пополам, удалить семечки, вымыть, мелко нарезать.

Лук, паприку, масло или маргарин, растертый с солью чеснок положить в посуду, готовить 5-7 мин. при уровне мощности 10. Томаты очистить, удалить семена, мелко нарезать и вместе со сливками добавить к овощам. Заправить соус солью, перцем, сахаром.

Куски ветчины положить в соус и готовить 6-8 мин. при уровне мощности 10. Вынуть ветчину, попробовать соус, полить им куски ветчины, посыпать петрушкой.

КАША ПО-ВИТЕБСКИ

Картофель - 8 шт.; крупа (перловка, пшено, рис, гречка) - 1 стакан; молоко - 1,5 стакана; масло сливочное - 2 ст. л.

Картофель отварить, протереть, развести теплым молоком. В приготовленную массу добавить промытую крупу, перемешать и поставить в духовку на 30-40 минут. Перед подачей полить маслом.

СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С ЯБЛОКАМИ

6 свиных отбивных, соль и черный перец, 2 красных яблока, 20 г масла сливочного, 60 г меда.

Жарим отбивные на противне, затем перекладываем их на сковороду.

Нарезаем яблоки на кружочки. Кладем в противень, где жарили отбивные, сливочное масло и тушим яблоки до полуготовности.

На каждую отбивную кладем кружочек яблока и тушим под крышкой на малом огне 30 минут. Заливаем отбивные и яблоки медом. Тушим под крышкой еще минут 15 до готовности.

СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С МЕДОМ И ФРУКТАМИ

4 свиные отбивные, ломтики ананаса, 100 г меда, 100 мл сока ананасового, 1 ст. л. сухой горчицы.

Делаем надрез на каждой отбивной и вкладываем ломтик ананаса. Смешиваем мед с ананасовым соком и горчицей и заливаем каждую отбивную. Запекаем в духовке полтора часа, сбрызгивая отбивные соусом.

ЖАРЕНАЯ ФАСОЛЬ С МЕДОМ

1 кг отварной фасоли, 100 г кетчупа, 60 г меда, 1 луковица, 1 болгарский перец, 1 долька чеснока, 2 ст. л. масла растительного.

ВАРИАНТ 1: слегка поджариваем болгарский перец и чеснок в растительном масле. Смешиваем фасоль, кетчуп и мед в кастрюле. Ставим в духовку без крышки на 45 минут. Огонь умеренный.

ВАРИАНТ 2: жарим 0,5 кг рубленой говядины, пока мясо не потеряет красный цвет и не станет рассыпчатым. Сливаем жир, добавляем фасоль с пассерованными овощами и ставим в духовку на 45 минут.

МАННЫЕ ИЛИ МУЧНЫЕ КЛЕЦКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ

250 г клецек готовых, 15 г сыра, 120 г соуса, 10 г масла сливочного.

На фарфоровую огнеупорную или металлическую порционную сковороду положить горячие вареные манные или мучные клецки. После этого манные или мучные клецки залить соусом томатным, молочным или сметанным, либо сметаной. Посыпать манные или мучные клецки тертым сыром, сбрызнуть сливочным маслом и запечь всильно нагретом жарочном шкафу до образования на поверхности соуса корочки.

Запеченные манные или мучные клецки подать на той же сковороде, на которой они запекались.

РУЛЕТКИ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК

В кусочек сыра заворачиваем крабовую палочку, политую майонезом (можно ее порубить и заправить майонезом). Все это заворачиваем в лист китайского салата. Закрепляем зубочисткой.

СНЕЖКИ

500 г творога, 150 г брынзы, 2 ст.л. мягкого сливочного масла, 1 пучок зеленого лука + 1 пучок петрушки (кинзы), 2 зубчика чеснока, соль по вкусу.

Творог тщательно растереть с маслом до однородной массы, посолить. Медко порубить брынзу, лук и зелень, чеснок выдавить через чесночницу. Все хорошо перемешать, из готовой массы выкатать шарики и уложить на широкое круглое блюдо, украшенное листьями салата. Прекрасная закуска!

ФАРШИРОВАННЫЙ БАТОН

Из длинного батона вынуть мякиш. Половину смешать с банкой любых рыбных консервов (не в томате), добавить немного сливочного масла и зелень петрушки (по желанию), 2 мелко рубленых яйца, посолить, поперчить. Нафаршировать батон полученной смесью и положить в холодильник (не в морозилку!) минимум на 2 часа. После чего нарезать как обычный хлеб (не очень тонко, чтобы содержимое не вывалилось).

ПИРОЖНЫЕ С КЛУБНИКОЙ

250 г муки, 100 г сливочного масла, 120 г сахара, 3 пакетика ванильного сахара, щепотка соли, 1 желток, 1 стол. ложка сметаны, 400 г сливочного йогурта, тертая цедра 1 лимона, 20 мл яичного ликера, 6 пластин белого желатина, 300 г клубники, 1/2 пакетика красного желе, 50 г миндальных листочков.

Замесить тесто из муки, сливочного масла, 50 г сахара, 1 пакетика ванильного сахара, соли, желтка и 1 стол. ложки сметаны. Положить на 2 часа в холодильник. Разогреть духовку до 200 градусов. Выложить на 12 промасленных формочек для пирожных приготовленное тесто. Выпекать 20-25 минут. Затем формочки опрокинуть. Смешать йогурт, лимонную цедру, 50 г сахара, 2 пакетика ванильного сахара и ликер. Ввести распущенный желатин. Слегка застывший крем выложить поверх пирожных. Ягоды помыть, украсить ими пирожные. Приготовить желе, как написано на упаковке, подсластить сахаром. Дать чуть-чуть застыть. Полить им клубнику. Миндаль слегка поджарить и посыпать им пирожные.

В КОПИЛКУ

САЛАТ "ВОРОНА"

Отварные яйца 7 шт., тертый сыр 400 г и чеснок 40 г, майонез 250 г.

Все смешать, заправить майонезом.

СЫРНО-ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Чернослив (размоченный) - штук 5, яблоко кислое - 1, яйца вареные - 3 штуки, сыр - примерно граммов 200, лук - 1, орехи грецкие - 2-3 штуки.

На блюдо укладываем слоями: лук, нарезанный кольцами и немного (минут 5) выдержанный в кипятке, яйца тертые, яблоко тертое, чернослив (нарезанный на небольшие кусочки), грецкие орехи, тертый сыр.

Каждый слой щедро смазывается майонезом и на часок ставится пропитываться.

"С СУХАРИКАМИ"

Мясо (лучше свинину) режем на кубики (примерно 1х1 см), обжариваем на растительном масле, затем обжариваем лук, порезанный полукольцами, туда же тертую жареную морковь.

После жарки маслу лучше дать стечь, чтобы салат не был жирным.

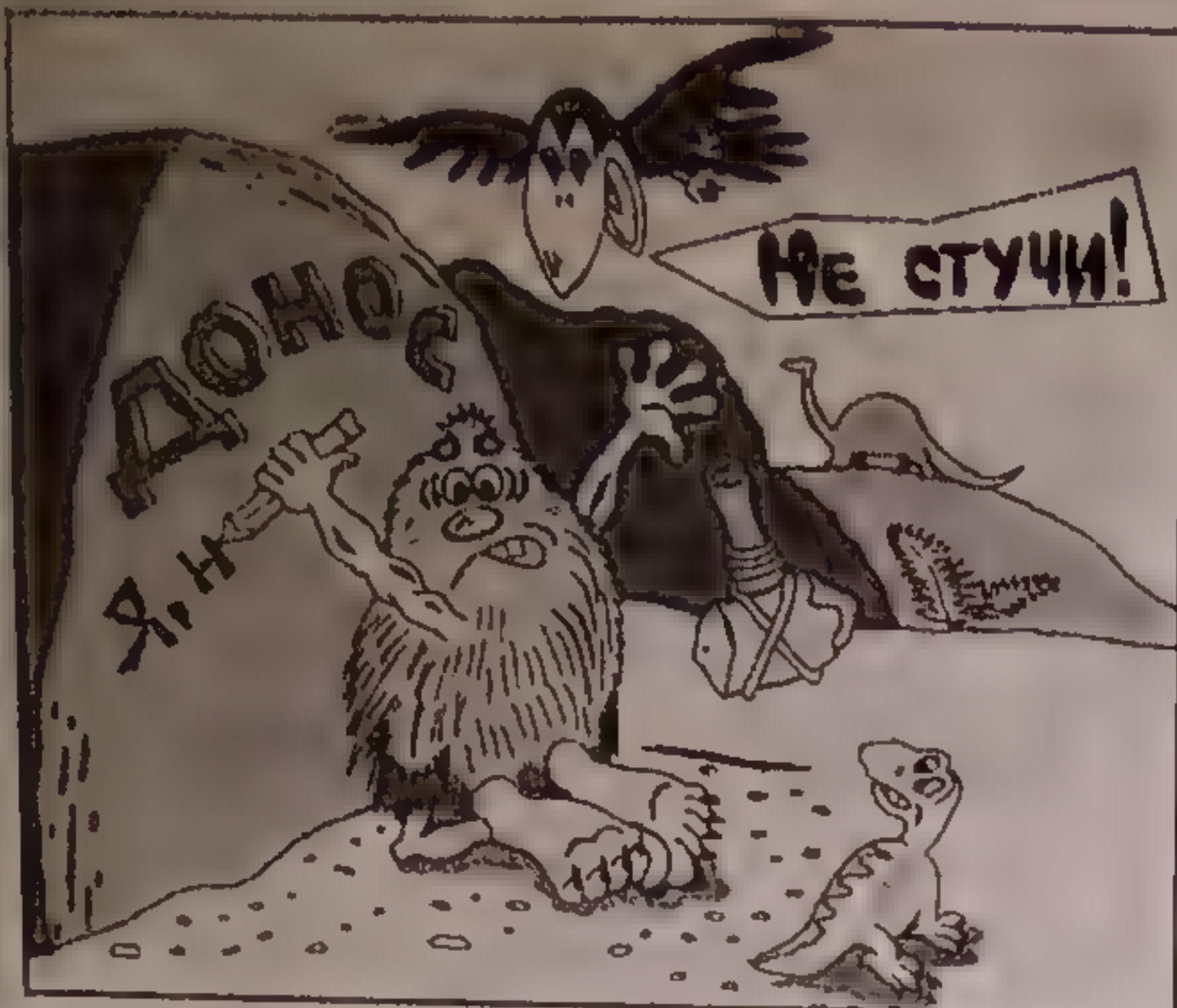
В эти ингредиенты, пока они еще теплые, добавьте тертый сыр, чтобы он немножко подплавился, потом немного измельченного чеснока. Перед подачей заправляем майонезом, сверху насыпаем сухариков (тоже мелко порезанных на кубики).

"АНАНАС"

600 г отварного картофеля, 2 сельди, 3 вареных желтка, 4 ст.л. сметаны, 1 небольшая луковица, 1 ч.л. красной икры (можно заменить вареной морковкой), 150 г размягченного сливочного масла.

Эффектная закуска к водочке. Сельдь очистить, вынуть кости, отделить филе и пропустить через мясорубку вместе с луком и желтками. Картофель разомните в пюре и соедините с селедочной массой. Затем добавьте сметану и тщательно перемешайте.

Сформируйте "ананас", приплюснув для устойчивости нижнюю часть, и поставьте на плоскую тарелку. Заполните маслом кондитерский шприц, через насадку "маленькие звездочки" выдавите "шипы". Затем на каждый "шип" положите по икринке. Воткните в верхушку несколько коротко срезанных перьев лука - и "ананас" готов.



Объявление
Рекламному
агентству тре-
буются на вы-
сокооплачивае-
мую работу де-
вушки не стар-
ше 25 лет с па-
ра мет ра ми
90х60х90. Обяза-
тельное усло-
вие: наличие у
девушек перхо-
ти и карие са.

продает мясо - а на выручен-
ные деньги купит себе веге-
тарианскую пищу.



Комплимент мужчине:
- А что это у вас такое
вкусное в бороде осталось?



- А я свою ласково называю:
зайка моя, рыбка моя, птич-
ка моя...
- А она что?

А ЖЕ К ДОТНЫ



Почему в конце денег оста-
ется еще так много месяца?



Объявление на сайте зна-
комств в разделе про серьез-
ные отношения: «Я высокая,
стройная, красивая. Люблю
прыгать, кататься и смеять-
ся. Нужен батут, шофер и
клоун».



Астрологи судят о людях,
как о консервах - по дате из-
готовления.



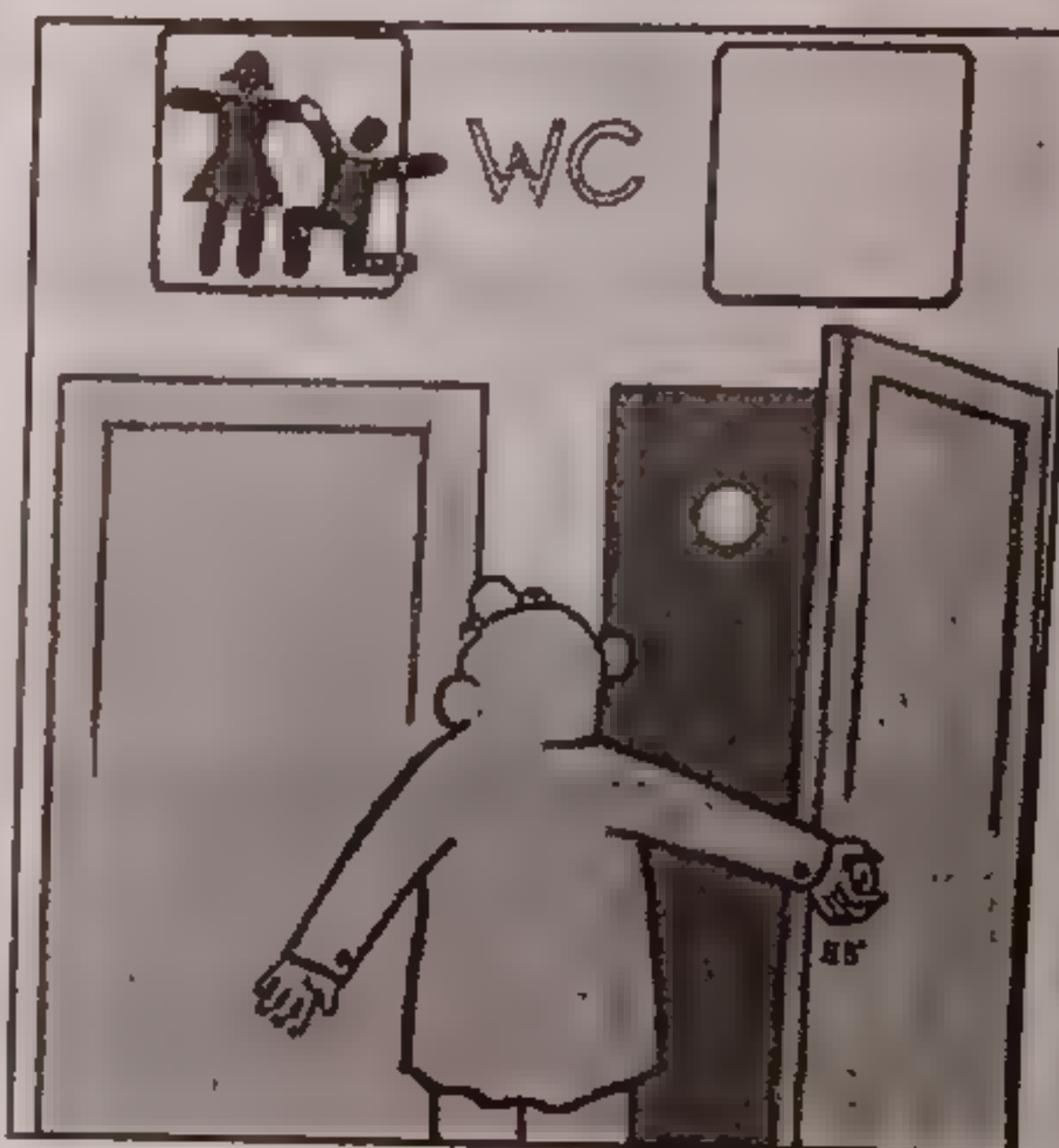
Последние исследования в
области спортивной гребли
установили, что в 2-х мест-
ной байдарке обычно нахо-
дятся два загадочных суще-
ства, называющихся Гребиб-
ля и Гребубля...



В армию берут здоровых, а
спрашивают как с умных.



Комплимент мужчине:
- Я с вами себя такой ум-
ной чувствую!



- А она уши растопырит,
глаза выпучит, и клювом щел-
кает...



Дай колбаски, хлеб доест.



- Украинцы переняли у ис-
панцев корриду. Теперь сви-
ньи на Украине умирают кра-
сиво.



Я ни на работе, ни дома
ничего не делаю. Но и на это
уходит масса времени.



Покажите мне человека, у
которого нет никаких про-
блем - и я найду у него шрам
от черепно-мозговой трав-
мы...



Друг позна-
ется в беде, а
подруга - на
отдыхе.



Маленький
робот спраши-
вает у мамы:
- Мам, а мам!
А что сегодня
мы будем
есть?
- Болт!!!



Настоящий
вегетарианец
убьет корову,

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ГРАНАТОВ

2-3 моркови, 1 крупный гранат, 50-70 г сметаны, 1 ч. ложка сахара, 4-5 листиков зеленого салата, 2-3 грецких ореха.

Морковь очистить, вымыть, натереть на терке соломкой. Гранат разобрать на зерна, смешать с морковью. Полить сметаной, добавить немного сахара.

Выложить на листья салата. Посыпать обжаренными измельченными орехами.

САЛАТ С АБРИКОСАМИ

150 абрикосов, 100 г белокочанной капусты, 80 г моркови, 100 г яблок, 80 г репы, 80 г сметаны, 4 листика салата листового, 1 ч. ложка мадеры, 1 ч. ложка сахарного песка, 1/3 лимона.

Сырые морковь и репу нашинковать соломкой. Из яблок вынуть сердцевину, нарезать дольками. Сырую капусту вымыть, тонко нашинковать и немного потереть. Свежие абрикосы вымыть, отделить от косточек и нарезать на четвертинки.

Разложить продукты горками в салатник на листья салата. Полить соусом из сметаны, сока лимона, сахара и вина. Украсить дольками абрикосов и зеленью.

БАКЛАЖАНЫ В МАСЛЕ

Баклажаны 250 г, масло сливочное 20 г, перец.

Баклажаны очистить, нарезать кубиками, припустить в масле, заправить солью и перцем. Можно подавать как отдельное блюдо или как гарнир к мясным блюдам.

БАКЛАЖАНЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Очищенные баклажаны нарезать кубиками, поджарить на масле, заправить сметанным соусом. Можно подавать как отдельные яйца (картошка - по желанию), майонез, рыбные консервы и прямо в поезде сделать с этим салат.

КАБАЧКИ В СОУСЕ СО СЛИВКАМИ

Кабачки 250, масло сливочное 10, сливки 50, яйца (желтки) 2 шт.

Молодые кабачки очистить, разрезать на части и отварить в соленой воде. Обсушить, а затем прогреть на масле. При подаче полить соусом. Для приготовления соуса желтки смешать со сливками и проварить, помешивая и не давая массе закипеть; заправить соус по вкусу.

В КОПИЛАКУ

ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ С СЫРОМ «РОКФОР»

4 помидора, 4 свежих огурца, 1 сладкий перец, 80 г сыра «Рокфор», 1/2 луковицы, 4 листика зеленого салата, 4-5 маслин, 4-5 ст. ложек растительного масла, 1/3 лимона.

Помидоры вымыть, нарезать на четвертинки, огурцы - кружками, перец и лук - полукольцами. Сыр растолочь и постепенно ввести растительное масло до получения однородной массы. Все перемешать.

Массу выложить в вазу на листья салата и полить соусом. Украсить маслинами без косточек, полукольцами лимона, зеленью.

САЛАТ С СЫРОМ

120 г малосольных огурцов, 80 г зеленого консервированного горошка, 80 г майонеза, 80 г сливок 35%-ных, 60 г лука-порей, 60 г сыра, 4-8 листиков зеленого салата, 1-2 зубчика чеснока, зелень, соль по вкусу.

Огурцы нарезать кружочками, перемешать с солью и поставить в холодильник на 1 час.

Лук-порей перебрать, промыть и мелко нарезать. Зеленый горошек отцедить.

Чеснок очистить, мелко порубить или натереть и смешать с майонезом и взбитыми сливками.

Малосольные огурцы, зеленый горошек и лук-порей уложить слоями в вазу, полить соусом и насыпать сверху горкой тертый сыр. Украсить листьями салата и зеленью.

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА ОТВАРНАЯ

Отобрать кочанчики одинакового размера, отварить в подсоленной воде 10-15 минут, обсушить, заправить сливочным маслом, положить соль, перец.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРАГИ

60 г кураги, 10 г сахара, 10 г крахмала картофельного, 20 г сливок или сметаны, корицы.

Курагу перебрать, тщательно промыть, залить холодной водой и варить в закрытой посуде до размягчения.

Готовую курагу протереть вместе с отваром. В полученное пюре добавить сахар, корицу, воду, нагреть сироп до кипения, после чего влить разведенный холодной водой картофельный крахмал и дать снова закипеть.

В копейку

Мозги, запеченные с ветчиной

75 г мозгов, 30 г ветчины вареной, 80 г картофеля, 20 г сметаны, 1 яйцо, 10 г сыра, 10 г масла сливочного, лаврового листа, перца горошком, перца молотого, зелени.

Мозги сварить в подсоленной воде без уксуса, затем порубить их не очень мелко, посыпать солью, перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки или зеленым луком. Вареную ветчину и вареный картофель, нарезанные мелкими кубиками, заправить сметаной, посолить, добавить сырой яичный желток и перемешать. После этого непосредственно перед запеканием ввести в смесь взбитые в густую пену яичные белки. Половину этой смеси положить ровным слоем на смазанную сливочным маслом порционную сковороду; поверх смеси также слоем - подготовленные мозги, а на них остальную смесь. Все это посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запекать в жарочном шкафу в течение 15-20 минут. Подать мозги, полив маслом, на той же сковороде, на которой они запекались.

Пирожное "Лодочка"

400 г муки пшеничной высшего сорта, 100 г сахара, 2 яйца, 150 г масла сливочного или маргарина, 0,25 чайной ложки соды пищевой, 0,5 чайной ложки уксуса, цедра одного лимона, 80 г шоколада, 40 г масла сливочного (для глазури), 10-15 шт. орехов грецких.

Яйца растирают с сахаром, сливочным маслом или маргарином, добавляют лимонную цедру (лимон несколько раз ошпаривают кипящей водой и протирают на мелкой терке), соду, погашенную уксусом, муку и замешивают крутое тесто, которое раскатывают в пласт толщиной до 2 см. Пласт нарезают на небольшие прямоугольники, из которых руками формируют небольшие лодочки. Последние укладывают на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, на расстоянии 1 см друг от друга.

Выпекают при температуре 210-220°C в течение 15-20 минут до румяного цвета. После выпечки изделия охлаждают и заполняют теплым шоколадом, растертым со сливочным маслом. Каждую "лодочку" заполняют до половины, в серединку ребром вставляют половинку грецкого ореха и ставят в холодильник на 30 минут до застывания шоколадной массы. При отсутствии шоколада лодочки можно заполнить желе.

Пирожное "Персик"

200 г маргарина, 1 стакан сахара, 2 яйца, 1/2 чайной ложки соды (погасить уксусом), муки взять столько, чтобы получилось крутое, но мягкое тесто. Начинка: 1 банка сгущенного молока.

Яйца хорошо взбить миксером, постепенно добавляя сахар, соду, маргарин, муку. Замесить тесто. Скатать шарики и выпекать в духовке до тех пор, пока они зарумянятся. Из остывших шариков чайной ложкой вынуть середину, мелко ее покрошить и добавить сваренное сгущенное молоко. Половинки соединить. Из морковки и свеклы (при натирании) получаем сок. Затем окунаем готовые шарики сначала в морковный сок, а потом одним бочком в свекольный. Обкатываем в сахаре и укладываем на блюдо.

Картофель с корочкой в горшочках

На две порции: 6 картофелин, 2 луковицы, 4 ст. ложки майонеза, 1,5 ст. молока, 1 яйцо, соль, приправы (можно просто черный перец).

На дно горшочков налить немного растительного масла, затем уложить лук кольцами; картофель очистить, нарезать тонкими ломтиками и уложить до широкой части горшочков. Молоко, майонез, яйцо, соль смешать и залить в оба горшочка. Сверху присыпать приправами и закрыть крышкой. В разогретой духовке готовится все это около 40 мин.

Сырный салат

Сыр (любой без дырок), ветчина (можно куриную, тогда салат можно не солить, т.к. обычно она очень соленая), огурцы свежие 2 шт., 2-3 яйца, немного консервированного болгарского перца.

Сыр, ветчина, огурцы режутся тончайшей соломкой, все это перемешивается, солится и раскладывается по креманкам на высокой ножке. Яйца - натереть на средней терке и полученной массой посыпать каждую порцию (получается как бы "шуба"). Поливается майонезом, посыпается измельченной зеленью и украшается порезанным на мелкие кубики перцем.

Пирожное с малиной

Стакан муки просеять, положить в муку 100 г охлажденного масла и порубить все ножом. Влить в смесь 4 ст. л. молока, всыпать 2 ст. л. сахара, щепотку соли и замесить тесто. Дать ему постоять с полчаса, раскатать из теста лепешку и выложить на противень так, чтобы получилась форма пирога с высотой бортиков 2-3 см, выпечь в духовке.

Сварить крем: 1/2 л молока, 2 яйца, 2 ст. л. муки, сахар по вкусу.

Приготовить желе: на 250 г малинового сока - 1 ст. л. желатина.

В выпеченную форму выложить охлажденный молочный крем, а сверху залить желе. Когда оно застынет, разрезать пирог острым ножом на пирожные - нож каждый раз надо опускать в горячую воду.

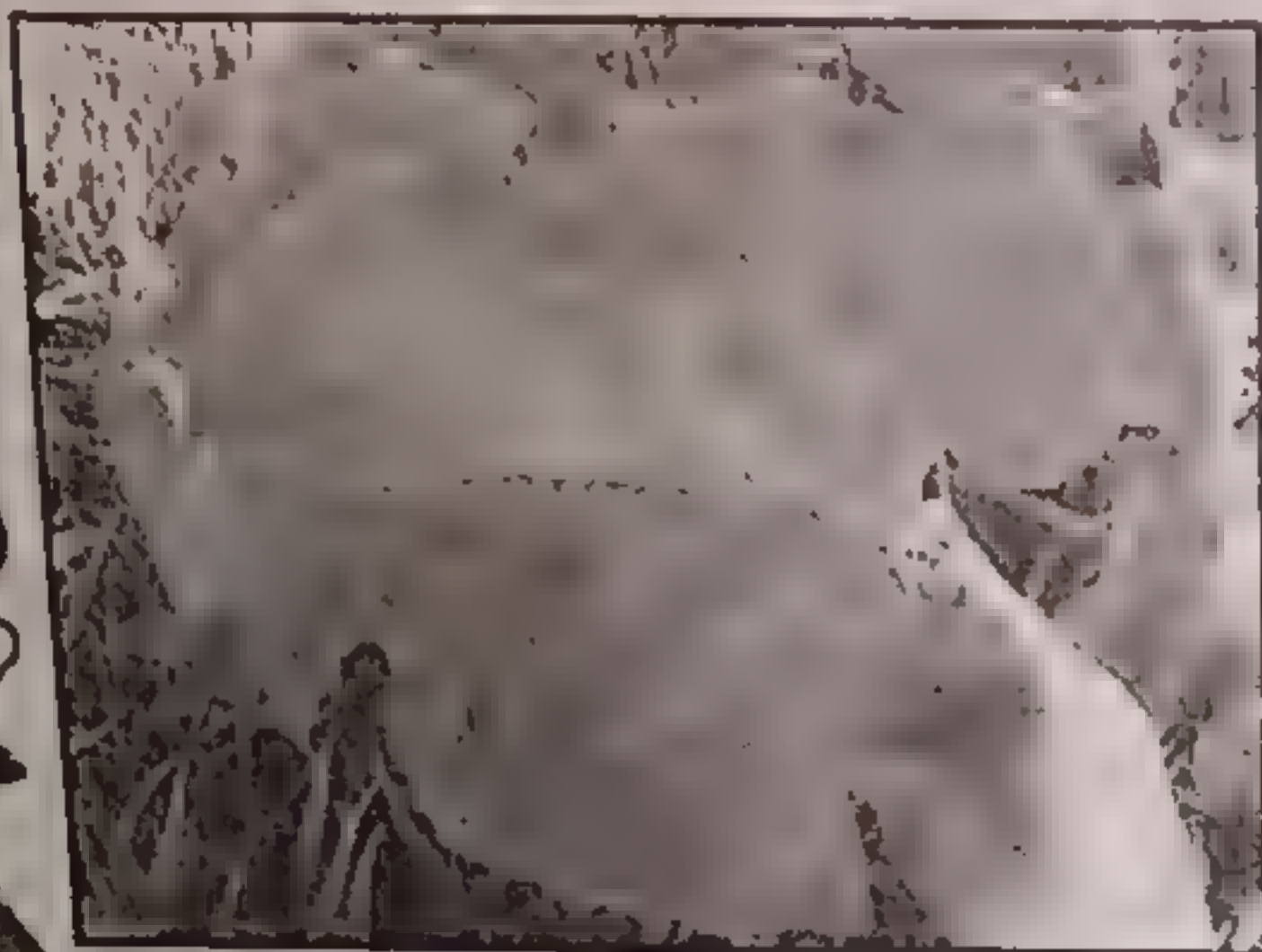
Жизнь

Лопухи - растения двулетние, в первый год дают розетку листьев, на второй цветут, плодоносят и погибают. Они поглощают из почвы столько питательных веществ, особенно солей калия, что из сухих стеблей лопуха выжигали поташ, использовавшийся в хозяйстве как щелочь, например для стирки. Да и как удобрение, особенно для кислых почв, зола лопуха очень полезна. Сам лопух также съедобен.

Несмотря на то, что лопух широко распространен по всей Европе и Северной Азии, в культуру он введен только в Японии, где под названием «Гобо» выращивается для приготовления из его корней популярного гарнира к мясу

мукой быстрее румянится. Поджаренный корень пригоден вместо цикория для приmesi к кофе.

Молодые листья лопуха довольно вкусны, их можно использовать как шпи-



Лопух

и рыбе, а также супов. Это отнюдь не означает, что лопухи едят только в Японии. На Кавказе корни лопуха использовались в сыром виде для приготовления салатов, они богаты белками, инулином.

Употребляют в пищу только молодые и мягкие осенние корни первого года. Можно их употреблять и весной, но только до начала отрастания цветочной стрелки. Корень лопуха содержит много воды и после промывки, очистки и сушки получается только 1/4 первоначального веса. Высушенные корни лопуха перемалывают и добавляют в хлеб до 1/3 как заменитель муки. Тесто с лопуховой

натную зелень, хотя их несколько портит опушение. Вареные листья получаются шершавыми. Чтобы этого избежать, лучше готовить из них те блюда, в которые зелень нужно сильно измельчать. Вкуснее, чем листья, молодые черешки. Они более сочные и мясистые. С ними можно готовить яичницу, суп, варить и использовать как гарнир. Нижнюю часть черешка лучше очистить от немного жестковатой кожицы.

Это всем знакомое растение обладает многи-

поздней осенью. Брать следует корни только первого года жизни. Отряхнуть от земли. Мыть не следует. Подсохшие остатки земли уже к концу первого дня легко удаляются щеткой. Корни разре-



РЕПЕЙНОЕ МЯСО

Свежий корень лопуха мелко нашинковать, 3 полные столовые ложки залить стаканом подсолнечного масла настоять в теплом месте 24 часа, после чего отварить на слабом 15 минут, слить после процеживания во флакон и убрать на хранение. Быстро заживляет раны, помогает при ожогах.



ми замечательными свойствами и широко используется в народной медицине.

Корни лопуха заготавливают

заются вдоль на длинные полоски. Сушат в теплой, но не перегретой духовке.

Настои и отвары корня лопуха используются для лечения гастритов, язв желудка и двенадцатиперстной кишки, гнойников, фурункулов, как кровоочистительное средство.

Отвар лопуха применяется при различных болезнях мочеполовых органов. Он поможет при подагре, ревматизме, геморрое, хронических запорах, сахарном диабете.

Репя варится в большей пропорции - в супе из баранины. Приготавливается из нее соус и пудинг. Подается фаршированной мясным или сладким фаршем. Маленькие клубни репы употребляются для фарширования или гарнира, крупные же - для супа и соуса.

Чтобы ни готовили из репы, ее надо неочищенной раз вскипятить, вымыть, срезать зеленую верхушку и довольно толстый слой верхней кожицы, так как они имеют в себе горечь.

Выросла репка

большая - пребольшая

Суп из репы

400 г репы, 200 г моркови, 100 г яблок, 2 ст. ложки лимонного сока, 100 г сметаны, соль.

Репу, морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать маленькими кубиками и сразу же смочить в соке лимона (чтобы они не потемнели). Приготовленные продукты смешать, добавить соль и заправить сметаной.

Пудинг из репы

Очистить пять реп довольно большой величины, сварить в молоке до мягкости, растереть до гладкости, положить 1/2 французской булки, натертой и размоченной в 1/2 стакана сливок или молока, всыпать мускатного ореха, сахара кусков 4-5, вбить 5 желтков, положить 1 1/2 ложки масла, 5 взбитых белков, размешать

хорошенько, сложить в форму, варить минут 20.

Подавая, облить соусом из молока или сливок.

Гарнир из репы

3 репы очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, опустить в соленый кипяток, раз вскипятить. Откинуть на сито, переложить в кастрюльку, положить пол-ложки масла, подлить процеженного белого бульона, чтобы покрыло репу до половины, закрыть крышкой, утушить до мягкости, горячим протереть сквозь сито. Влить приготовленный бешамель, вскипятить, приправить по вкусу соли, сахара, кто хочет - натертого мускатного ореха, размешать. Гарнировать говяжьими котлетами, ломтиками разварной или жареной говядины, или баранины, или подать к рулету из говядины.

Репя с мясным фаршем

6-9 реп вымыть, отварить до половины готовности, срезать верхушки, вынуть осторожно острым ножом всю середину, нафаршировать следующим фаршем: 1 фунт мякоти говядины или телятины наскоблить ножом или изрубить очень мелко с 1/4 фунта почечного жира, положить 1 яйцо, 1/2 франц. булки, намоченной и выжатой, перцу, соли, мускатного ореха, гвоздики,

1/2 ложки масла, поджаренного с 1/2 луковицы, смешать, нафаршировать, накрыть срезанную верхушкой, перевязать ниткой, сложить в кастрюлю, налить водой и тушить под крышкой до мягкости репы. В соус положить ложку муки, прокипятить хорошенько, облить на блюде репу.

Репя со сладким фаршем

6-9 реп отварить в воде, срезать верхушки, выбрать осторожно середину - ложечкой, растереть ее с ложкой масла, 2/3 стакана цельного молока или сливок, положить 1/4 франц. тертой булки, соли, куска 2-3 сахара, мускатного ореха, 1/3 стакана коринки и 1 желток, размешать, нафаршировать репу, накрыть срезанной верхушкой, обсыпать сухарями, вставить в духовую печь. Подавая, облить молочным соусом.

Вместо молока и франц. булки можно положить 1/3 стакана ман-ных круп, сваренных в 1 1/2 стакана молока.

Репя

для супа-пюре

Ее надо вымыть, неочищенной раз вскипятить, срезать зеленую верхушку, нарезать кое-как кусками, налить воды, чтобы едва покрыла, разварить, горячую протереть сквозь сито, всыпать поджаренной муки 1/2 столовой ложки, размешать хорошенько, вскипятить, развести бульоном, прокипятить.



Часто, выезжая на дачу, пикничок, или просто, когда лень готовить, мы беремся за консервы. Что и говорить, незатейливые блюда - бутерброды с паштетом - готовятся очень быстро, а старание требуется только при вспаривании консервной банки. Но медики предупреждают, что увлекаться консервированными паштетами не стоит - они содержат химические вещества, позволяющие продукту долгое время не портиться, но вредные для организма. Что же делать любителю паштетов? Ответ прост - готовить свой, домашний паштет.

ДОМАШНИЙ



ПАШТЕТ

ПАШТЕТ С ПЕЧЕНКОЙ

Мякоть птицы - 80 г, печенка - 65 г, шпик - 30 г, лук репчатый - 15 г, желатин - 0,5 г, для теста: мука - 40 г, масло сливочное - 15 г, сахар - 5 г, яйца - 10 г, сметана - 15 г, молоко - 10 г, перец.

Для теста муку просеять на столе, собрать горкой, в середине сделать углубление, куда положить сметану, масло, яйца, сахар, соль. Быстро замесить тесто, но так, чтобы оно не сделалось тягучим.

Для фарша печенку, нарезанную на кусочки, поджарить с частью шпика и репчатым луком. Готовую печенку пропустить через мясорубку, отдельно измельчить на мясорубке мясо домашней птицы, дичи или кролика, добавить молоко или бульон и тщательно вымешать. Подготовленное мясо смешать с печенкой, оставшимся шпиком, нарезанным мелкими кубиками, заправить солью и перцем.

Тесто раскатать длинной полоской толщиной 5 мм, положить на нее шпик, нарезанный тонкими пластинками, а сверху фарш, на который уложить снова шпик, и закрыть такой же полоской теста, ровно надрезать края, украсить паштет фигурками из теста. Верх изделия смазать яйцом, раз-

веденным молоком или водой, сделать проколы для выхода пара и выпекать при температуре 180-200 градусов. Готовый паштет охладить, промежутки между тестом и фаршем заполнить через проколы в верхней части паштета полужидким темным желе, приготовленным из костей птицы с добавлением желатина.

ПАШТЕТ С КУРИНЫМ МЯСОМ

Печенка - 100 г, шпик - 15 г, масло сливочное - 10 г, лук - 10 г, морковь - 5 г, молоко - 5 г, тесто слоеное - 100 г.

Паштет из печенки приготовить так же, как описано в предыдущем рецепте.

Из слоеного теста выпечь полоску шириной 7-8 см. После охлаждения разрезать ее на два пласта. Один пласт смазать ровным слоем печеночного паштета и накрыть его другим пластом. Полоску с паштетом разрезать поперек на порционные куски и подать на блюде, покрытом бумажной салфеткой.

ПАШТЕТ ИЗ КУРИНЫ

500 г куриного мяса, 60 г сливочного масла, 100 г любого сыра, 60 г куриного бульона,

специи.

Бутерброды с таким «сыром» очень вкусны и питательны. Мясо тушеной или отварной курицы без костей и сыр измельчить миксером, пока масса не станет однородной. Затем поменять насадку и, введя в массу размягченное масло вместе с охлажденным бульоном, снова взбить до однородности. Если миксера нет, сыр можно натереть на мелкой терке, а мясо 2-3 раза пропустить через мясорубку. Если куриный сыр не предназначен для маленьких детей, можно добавить черный молотый перец и мускатный орех.

ПАШТЕТ С КУРИНЫМ МЯСОМ

На 4 порции: 150 г сливочного масла, 1 ч.л. хрена, 250 г копченой скумбрии, сок 1 лимона, щепотка кайенского перца, соль и перец по вкусу.

Растереть масло с хреном. Снять со скумбрии кожу, размять вилкой и добавить к маслу. Взбить в достаточно однородную массу. Добавить лимонный сок, перец и соль по вкусу.

Выложить паштет в небольшую формочку и украсить лимонными дольками. Подавать с тонкими кусочками тостов.

Православная страничка

Жаворонки
из теста

Для теста: 1 кг муки, 30 г дрожжей, 125-130 г масла сливочного, 1/2 стакана сахара, 1 стакан молока или воды, 1 яйцо, 1/3 стакана изюма, соль по вкусу.

Жаворонки - обрядовые булочки из сдобного, упругого теста. Замесить тесто, поставить в теплое место и дать ему выродиться. Раскатать батончик из теста и нарезать его на куски весом по 100 г. Раскатать из них жгуты, завязать узлом, вылепить головку, придав тесту соответствующую форму. Воткнуть изюминки - глаза.

Слегка приплюснуть изделия. На одном из концов узла сделать надрезы ножом - перышки. Смазать яйцом и выпекать в духовке.

Торт

шоколадный

Для теста: по 125 г муки, сливочного масла и сахара, 6 яиц.

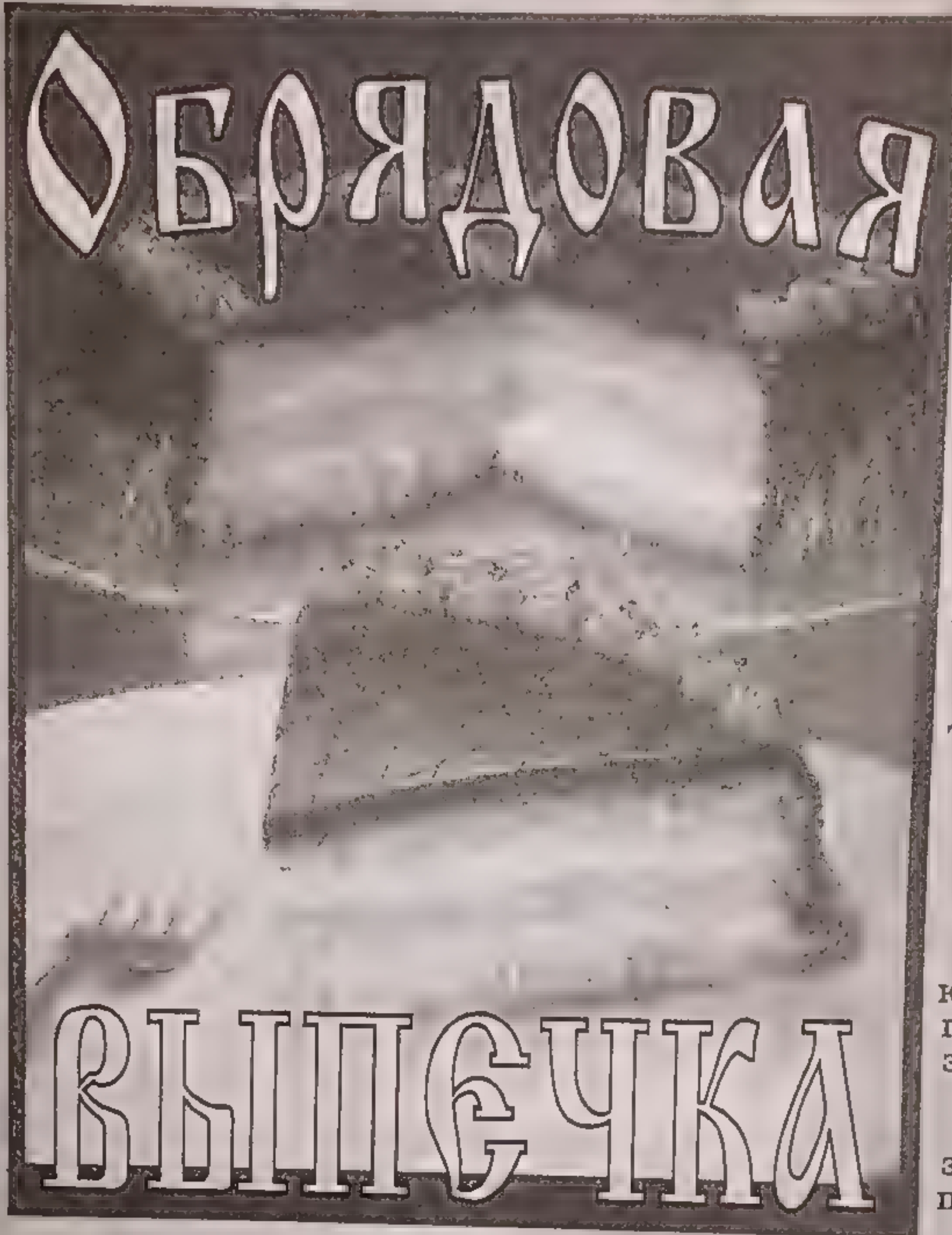
Для прослойки и украшения: 200 г варенья, 125 г шоколада.

Масло растереть добела с сахарным песком. По столовой ложке добавив теплый шоколад, ввести (по одному) желтки, перемешать, осторожно добавив взбитые в пену белки и муку. Выпекать на медленном огне в смазанной маслом форме. Затем переложить на блюдо, дать остыть и намазать вареньем. Сверху посыпать шоколадной стружкой.

Пряник Ванильный

3 стакана муки, 5 г ванильного сахара, 1/2 ч. ложки соды, 1/2 стакана воды, 1 яйцо.

Муку перемешать с содой и просеять. Сахар с водой довести до кипения и уварить - при пробе сироп должен стекать с ложки струйкой, как толстая нитка. Охладить его до комнатной температуры, добавить ванильный сахар, яйцо и муку с содой и перемешивать 3-4 мин. до получения однородного теста. Сформовать из него маленькие шарики, положить на смазанный маслом противень и выпекать 5-7 мин. при температуре 180-200° С.



Сметанный торт

Для теста: 400 г муки, 300 г маргарина, 100 г сахара, 1/2 стакана сметаны.

Для крема: 150 г сметаны, 6 белков сырых яиц, 2/3 стакана молока, 150 г сахарной пудры, 2-3 ст. ложки коньяка, 1 ч. ложка желатина, ванилин.

Для начинки: 1 стакан вишен из варенья.

Маргарин порубить с мукой, добавить сахар, сметану и замесить тесто. Поставить его на 1 час в холодное место. Затем из теста раскатать лепешку, выстелить ей дно формы для торта, наколоть вилкой и поставить печь в горячую духовку. Оставшееся тесто раскатать, нарезать из него пальчики и испечь.

Охлажденную сметану взбить с сахарной пудрой и ванилином, смешать с коньяком, желатином, предварительно замоченным и растворенным на пару в молоке, и взбитыми белками. Приготовленный крем поставить на несколько часов в холодильник. Перед подачей на стол на испеченный корж положить вишни из варенья, а сверху горкой - крем. В крем воткнуть песочные «пальчики», украсить торт вишнями.

Расстегай с
мясом и яйцом

Для теста: 3 стакана муки, 30 г дрожжей, 100 г сливочного растопленного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 л молока или воды, соль по вкусу.

Для начинки: 500 г мякоти мяса, 50 г маргарина, 4 яйца, перец и соль по вкусу.

Мясо отварить, пропустить через мясорубку, добавить перец и соль, яйца, сваренные вкрутую и порубленные. Замесить тесто, влив в муку молоко, дрожжи, разведенные теплым молоком с добавлением сахарного песка, вмешать растопленное сливочное масло.

Дать ему подняться, сформовать из него шарики примерно по 150 г, дать им расстояться. Затем скатать из них круглые лепешки, на каждую положить по 50-70 г фарша, зашипать. Расстегать уложить на противень, смазать желтком. Выпекать при температуре 220° С.

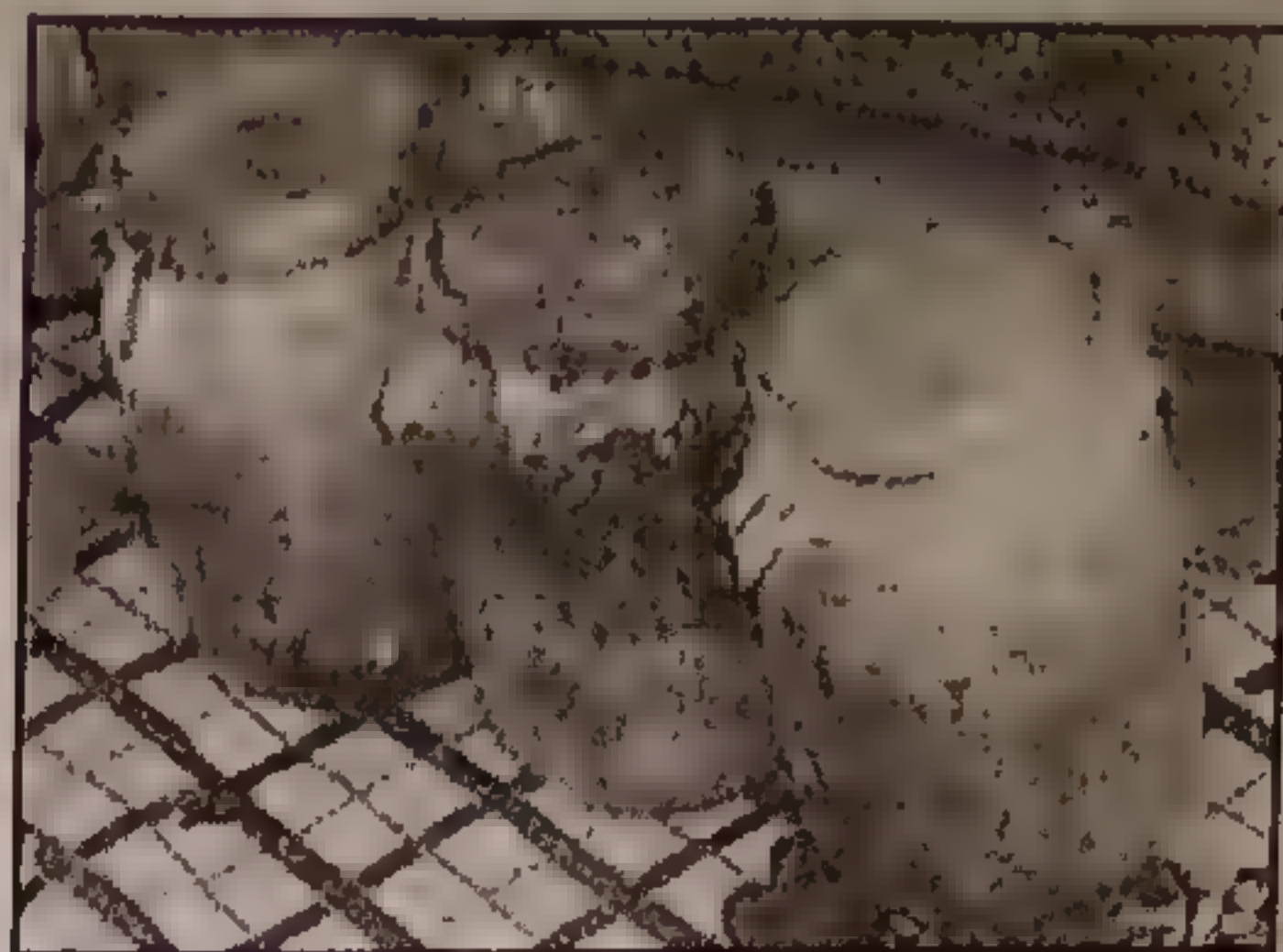
Печенье

с Вареньем

3 белка, 1 стакан сахарной пудры, варенье из красной или черной смородины.

На смазанный маслом лист ложкой выложить порции варенья. Сверху на каждую порцию положить по 1 ч. ложке белкового теста. Выпекать в только что зажженной духовке на самом маленьком огне. Охлажденное печенье склеить попарно стороной с вареньем.

МЕД



Разнообразие сортов меда

По составу полезных веществ мед считается уникальным природным продуктом, способным помочь при лечении и профилактике различных заболеваний. В состав меда входит более 70 различных весьма важных для организма веществ. Мед почти целиком состоит из сахаров - глюкозы и фруктозы - моносахаров, которые очень легко усваиваются организмом.

Различают светлый, средний и темный мед. Известны сорта меда совершенно бесцветные - светлые, прозрачные, как вода, например, с белой акации. Специалисты особо выделяют липовый мед. Внешне он заметно светлее, например, цветочного, и очень душистый. Светлый мед принадлежит к лучшим перворазрядным сортам. Помимо белоакациевого и липового медов, среди светлых медов особенно ценятся клеверный, донниковый, ивовый, будяковый, кленовый, осотовый, померанцевый (цветы цитрусовых), мелиссовый, малиновый,

хлопковый и яблоневый.

Однако в литературе имеются данные, согласно которым мед темной окраски содержит больше минеральных солей, главным образом железа, меди, марганца, и поэтому считается более ценным для организма, чем светлый. Среди темных сортов меда особенно ценным считается гречишный мед. Он бывает темно-желтый, с красноватым оттенком и даже темно-коричневый, обладает своеобразным ароматом и специфическим вкусом. При кристаллизации превращается в кашицеобразную массу. Кроме гречишного меда, среди темных сортов популярны лопуховый, черничный, тюльпановый, морковный и рябиновый мёды. Все они имеют приятный вкус, а вот каштановый мед (темный) со слабым запахом и очень неприятным вкусом. Аро-

логически активных веществ.

Существует еще и падевый мед, который вырабатывается медоносными пчелами из пади, главным образом из выделений насекомых (тлей; червецов, листолюбков и др.). Насекомые питаются соками растений, а жидкие сладкие капли их выделений падают вниз с листьев деревьев; поэтому они и получили название пади. Падевый мед более вязок и менее сладок, чем цветочный мед, отличается резким запахом и темным цветом. Однако падевый мед высоко ценится во многих странах из-за высокого содержания в нем, прежде всего калия, а также повышенного содержания минеральных солей, мелицитозы (до 40%).

Кроме того, известен и ядовитый мед. Так, древнегреческий полководец и писатель Ксенофонт Афинский в историческом повествовании об отступлении 10 000 греков из Малой Азии подробно описывает, как все до одного воины, поевшие в Колхиде меда, заболели, а некоторые даже умерли. Ядовитые свойства меда объяснялись присутствием алкалои-



матный мед с лугового разнотравья, или как его еще называют - цветочный, отличается богатством различных био-

да андромедотоксина в нектаре рододендрона, широко распространенного в этих местах. На Дальнем Востоке пчелы делают ядовитый мед, собирая нектар с цветков болотного кустарника чашечкового вереска и багульника.

Как выбирать мед

Итак, покупая мед, недостаточно того, что вы попробуете его на вкус или запах, оцените цвет и тягучесть. Это далеко не все показатели, позволяющие удостовериться в натуральности меда. Известно несколько способов подделки меда. Один из самых распространенных - приготовление сахарного меда. Его делают пасечники, скармливая пчелам сахарный сироп. Хотя мед и вырабатывается в ульях, он не может считаться натуральным, т.к. в нем отсутствует нектар растений и цветов. Еще варят поддельный мед из сахарного сиропа, в который для запаха добавляют немного натурального меда. А еще добавляют мел и крахмал, поэтому если нагреть настоящий мед, то он превратится в совершенно прозрачную жидкость. Мед же с примесью крахмала и сахара при нагревании дают густую мутную жидкость, которая по охлаждении окрашивается несколькими каплями раствора йода в синеватый или буроватый цвет.

Как же при покупке отличить настоящий мед от подделки? Жидкий мед не должен быть мутным, он должен "намазываться" на ложку, и, стекая в банку, образовывать "горку". Если этого не происходит, то, вероятно, мед незрелый, а, следовательно, может закиснуть. Закристаллизованный мед должен иметь расслоения и неоднородности.



Детская страничка

СПАЛЬНЫЙ МЕШОК

Для новорожденного подойдет закругленная форма мешка с застежками на плечиках и молнией по боковому шву, что облегчит вынимание ребенка и облачение в мешок.

Для детей постарше можно сделать прямоугольную форму ишить молнию по середине переда мешка.

Предлагаем выкройку для самых маленьких детишек (примерно до 4 месяцев).

Вам потребуется: х/б ткань, синтепон, косая бейка, молния длиной 90 см и 2 пуговицы.

Детали:

- 1 - перед;
- 2 - спинка;
- 3 - мешок.

Порядок работы:

Начертите выкройку спального мешка. Выкроите детали мешка из ткани в двойном, а из синтепона в одинарном экземпляре с припусками на швы 1-1,5 см. Верх грудки и спинки выкраивать без припуска.

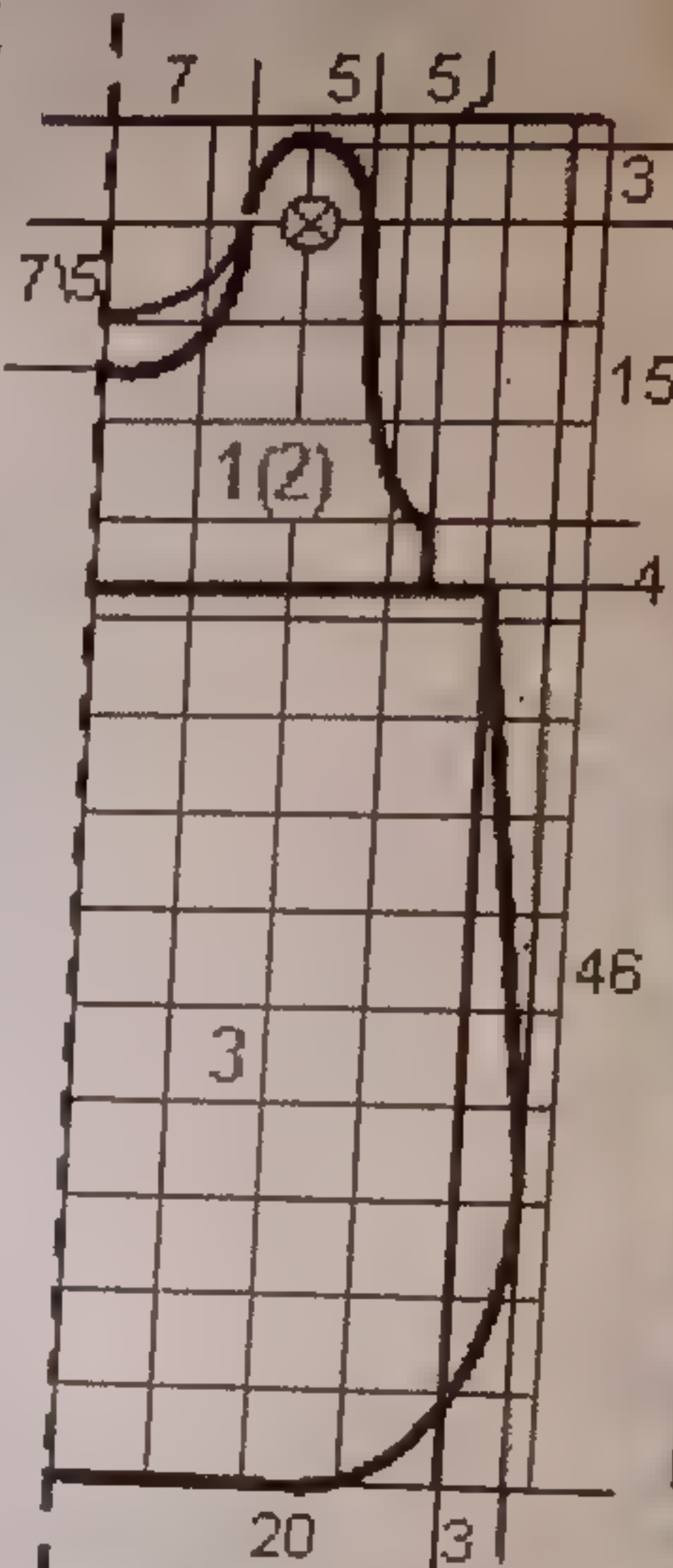
Сметайте верхние тканевые детали с аналогичными деталями из синтепона. Верх детали №3 присборить до 34

см. Стачайте детали "мешка" с "грудкой" и "спинкой". Стачайте передние части мешка с задними по одному боковому шву (до начала закругления).

Приметайте молнию в раскрытом состоянии к лицевой стороне верха мешка. Стачайте внутренние тканевые детали аналогичным образом. Теперь сложите внутреннюю часть мешка с внешней лицевыми сторонами и стачайте по краю от проймы до проймы. Выверните и прогладьте край мешка.

Сметайте верхние срезы грудки и спинки (проймы, лямки, горловину) и обейте их косой бейкой. Прометайте петли на лямках переда. Пришейте пуговицы к лямкам спинки. Спальный мешок готов.

При желании украсьте грудку мешка вышивкой или аппликацией.



ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА ЗА СТОЛОМ!

Кто из вас не был свидетелем своеобразных внушений, которые некоторые матери делают детям, перед тем как идти с ними в гости. Поправляя костюмчик или завязывая бант, мать говорит: "Смотри же, води себя хорошенько, не клади локти на стол, не болтай ногами, не чавкай, скажи: здравствуйте, до свидания, спасибо, пожалуйста..."

Можно с уверенностью сказать, что такая попытка ускоренного и показного обучения, которая к тому же предпринимается от случая к случаю, никакой пользы не принесет. Ребенок только поймет и запомнит, что в гостях почему-то нужно изображать из себя какого-то другого мальчика или девочку, а, вернувшись домой, можно оставить все эти "спасибо" и "пожалуйста" до следующего раза, когда

мама опять поведет в гости, или ждать случая, когда гости придут к вам.

Мало толку получается и в тех случаях, когда обучение ребенка правилам поведения за столом сводится либо к мелочным, непрекращающимся придирам, либо, что еще значительно хуже, к раздраженным окрикам: "Как ты сидишь! Как ты держишь ложку! Опять испачкал скатерть!" Такие окрики способны только испортить жизнерадостное настроение и аппетит ребенка.

Вместо того чтобы заявлять ребенку, что локти на стол во время еды не кладут, покажите ему, что они при этом займут много места за столом и что широко расставлен-

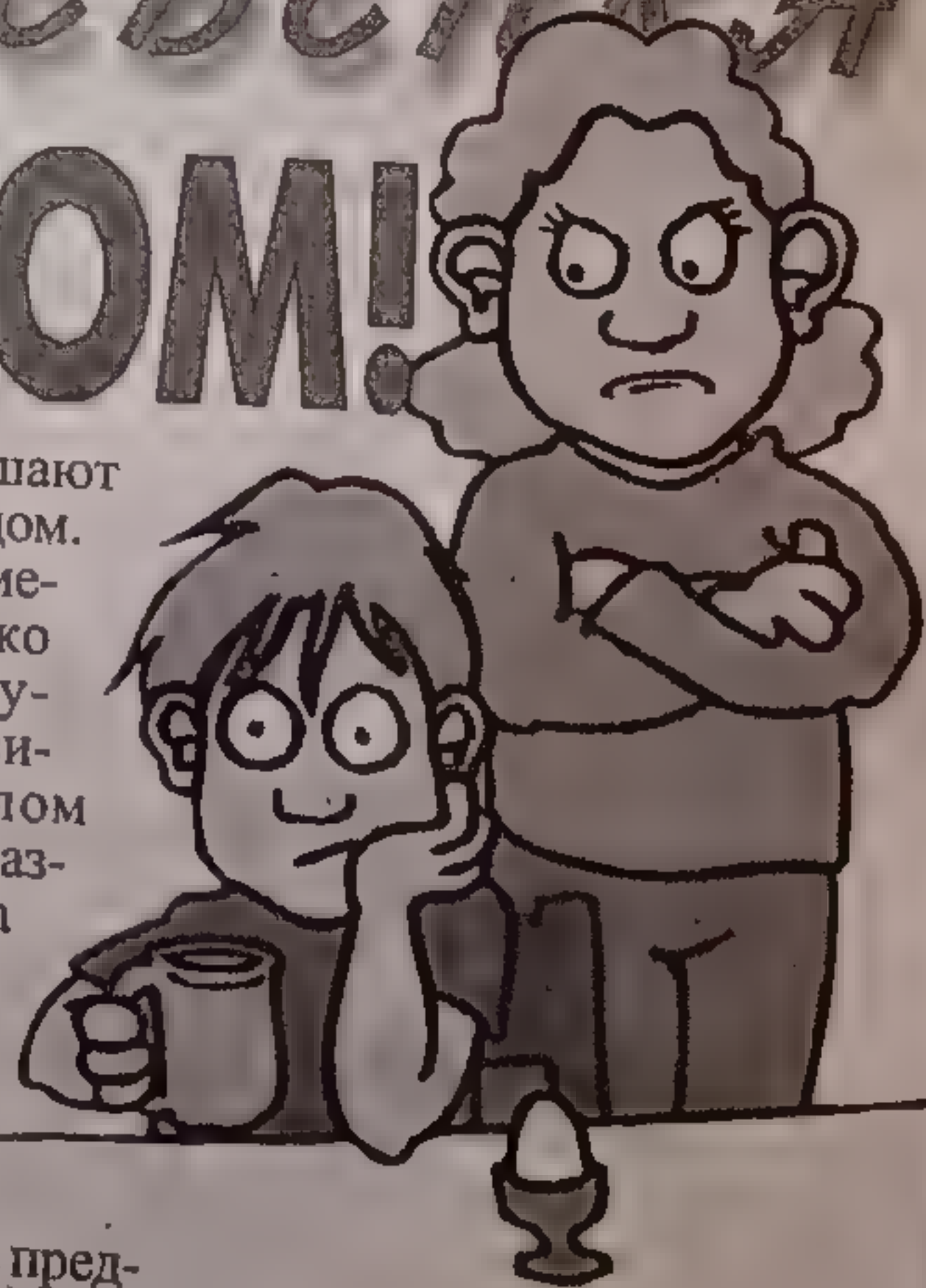
ные локти мешают сидящему рядом.

Такие же примеры вы легко отыщете, обучая ребенка сидеть за столом спокойно, не разваливаться на стуле, не облокачиваться на спинку стула, не болтать ногами, не играть предметами сервировки, не вставать из-за стола без разрешения, не наклоняться низко над тарелкой, не садиться ни слишком далеко, ни слишком близко от своего прибора.

Ребенку надо разъяснять, что во всех случаях, когда нужно взять

что-нибудь с общего блюда, нельзя копаться и перебирать куски, а следует быстро выбрать то, что по вкусу и в то же время близко и удобно расположено.

За общим столом не делайте вашего ребенка центром всеобщего внимания.





ВКУС

расскажет о тебе

ВСЕ!

Любите яблоки?
Вы усердны и немно-
го старомодны.

Предпочитаете клубнику?

У вас утонченный
вкус и потребность ок-
ружать себя красивыми
вещами.

Обожаете землянику?

Такие люди - находка
для психоаналитика.
Они любят расклады-
вать по полочкам все,
что происходит у них в
душе.

Налегаете на салат?

Поздравьте себя с хо-
рошими музыкальными
способностями.

**Обычно подаете к
столу лук-порей?**

Так поступают интел-
лектуалы с прекрасно
развитым логическим
мышлением.

**Ваша страсть - мор-
ковка и шпинат?**

Не поддавайтесь
мрачным мыслям, ина-
че превратитесь в зако-
ренелого меланхолика!

Столь многообещающее заявление сделал амери-
канский психолог Ивлин Канн в предисловии к книге
"1001 способ раскрытия индивидуальности". Его
коллега Олаф Линдстрем тоже нашел способ подо-
браться к характеру человека через желудок. Нор-
вежеский университет, выделивший на исследования
профессора Линдстрема около полумиллиона крон
(свыше 200 тысяч долларов), признал научную цен-
ность его выводов. Отыскав в составленном этими
учеными списке продукты, которые вам больше по
вкусу, вы узнаете о себе много интересного.

Ежедневно готовите
блюда из капусты - бело-
кочанной, цветной, брюс-
сельской и савойской?

Вы покладисты в спо-
ре, но никогда не даете
денег в долг и бываете
расчетливы до скупости.

**Без ума от картофе-
ля?**

Ваши сильные сторо-
ны - уравновешенность и
терпимость к чужой точ-

ке зрения.

С удовольствием еди-
те помидоры?

Дети и семья состав-
ляют смысл вашей жиз-
ни.

Ваш "конек" - бакла-
жаны и сладкий перец?

Основа вашего харак-
тера - целеустремлен-
ность.

Самые любимые
блюда из репы?

Будучи человеком
принципа, вы тверды и
непреклонны в своих ре-
шениях.

**Относитесь к катего-
рии сладкоежек?**

Любовь к сладкому
свойственна романтич-
ным людям, способным
на самопожертвование.

**Потянуло на кис-
ленькое?**

Будьте начеку: в душе
проснулся эгоизм!

**Не отказались бы от
соленого?**

Вас распирает от гор-
дости, счастья и торже-
ства.

Хочется чего-нибудь
жиденького - супа, бу-
льона, сока, молока?

По-видимому, вы чув-
ствуете себя покинутым
и одиноким.

Доставляет удоволь-
ствие твердая и холод-
ная пища?

Поскорее избавьтесь
от беспокойства и трево-
ги!



ТАЛАНТЫ У ПРОДУКТОВ

А теперь о самом главном - о здоровье... Бывает, что дело - не столько в шляпе, сколько в тарелке!
Все продукты питания талантливы, как дети, причем каждый по-своему. А поставить их таланты на
службу здоровью - это уже наша задача. Знакомьтесь и выбирайте!

**Твердый сыр (типа голланд-
ского, швейцарского...)** - кости
и зубы. Необходимый для роста
и укрепления скелета кальций
предупреждает остеопороз.
Теми же качествами обладают:
йогурты, творог, рыбий жир,
жирная рыба, яичный желток,
сливочное масло, растительный
маргарин, соевое молоко.

Черная смородина - иммун-
ная система.

Витамин С способствует бы-
стрейшему заживлению ран и за-
медляет старение. Теми же каче-
ствами обладают: шиповник,

сладкий перец, цитрусовые,
йогурты, петрушка, киви,
картофель.

Картофель - обмен ве-
ществ.

Это великолепный регуля-
тор аппетита и настроения.
Теми же качествами облада-
ют: виноград, хлеб из дрож-
жевого теста, хлеб с морской
капустой или из неочищен-
ной муки, неочищенный рис,
пшеничная крупа.

**Ракообразные: раки, кре-
ветки, крабы** - глаза.

Аминокислоты, содержа-

щиеся в дарах моря, защищают хрус-
талик от токсинов. А также: черника
(повышает остроту зрения), виноград,
яблоки, манго, абрикос, чернослив,
дыня.

Курятина - ногти и волосы.



ЧТОБЫ БЫЛО ПРИЯТНО ГОТОВИТЬ!

Для тех, кто любит готовить и не очень, для тех, кому приходится проводить шестую часть своего времени в обществе кастрюль и сковородок, ножей, половников и вилок! Чтобы скрасить как-то часы, проводимые на кухне, или сделать их еще более приятными - предлагаем сшить "Набор домохозяйки".

Относительно ткани для набора: это может быть как обычный сатин или хлопчатобумажная ткань, так и термостойкая ткань.

Ватин можно заменить на синтепон.

Вместо косой бейки кромки можно обработать на оверлоке.

Итак, рукавичка:

1. Из основной (сложить пополам, лицевой стороной внутрь), подкладочной ткани и ватина вырезать по две детали.

2. Соединить детали по три каждого вида: к изнаночной стороне основной детали приложить ватин, а сверху подкладку, получившиеся части варежки сложить лицевыми сторонами основных деталей, сколоть, стачать по контуру.

3. Кромку обработать зигзагом или на оверлоке, вывернуть на лицевую сторону.

4. Вход в варежку

обработать косой бейкой (на варежку надо не менее 40 см), кончики которой свернуть в петельку.

Для красоты и большего удобства детали варежки можно простегать. То есть, соединить детали из основной ткани, ватина и подкладки, сметать и простегать, а уже потом соединять вместе. Варежка готова.

Фартук:

1. Из газеты вырезается выкройка фартука и кармана (высота кармана 20 см) по размерам с рисунка 2.

2. Ткань складывает-

ся пополам и выкройка размещается местом сгиба к месту сложения. Обводится контур, выкраивается без прибавок. Карман выкраивается также.

3. Из оставшейся ткани выкраивается косая бейка и сшивается в ленту, длиной не менее 5 м.

4. Получившейся лентой сначала обрабатываем широкую кромку кармана. Затем карман приметывается к подолу фартука.

5. Теперь косой бейкой обработать кромки фартука в последовательности, указанной

на рисунке 3. (Цифры означают очередность). Петелька на нагруднике нужна для того, чтобы регулировать длину лямки под шею. Длина завязок для пояса 65-70 см, для шеи - 40-45 см.

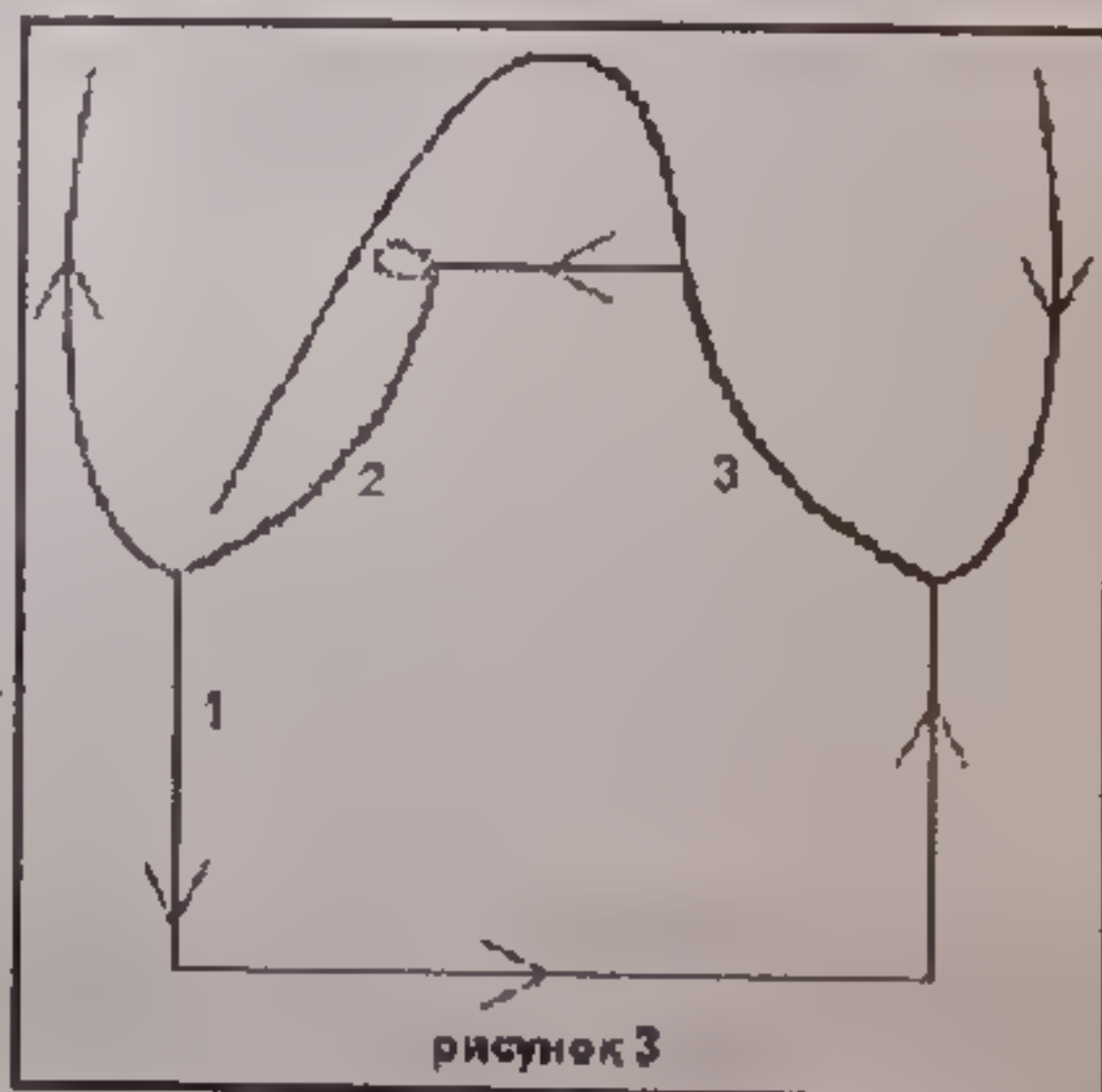


рисунок 3

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

1. Сваленое вязанное изделие легче распустить, если подержать его сутки в следующем растворе - на 10 л мыльной воды добавьте 3 столовые ложки нашатырного спирта и по одной столовой ложке скипидара и винного спирта, затем прополощите в теплой воде с добавлением столового уксуса (на литр воды 1 столовая ложка) и высушите.

2. Распуская ношенную вещь для перевязывания, сматывайте нитки в мягкие и легкие клубки.

3. Чтобы выпрямить бывшую в употреблении пряжу, намотайте ее вокруг спинок двух поставленных друг к другу стульев, перевяжите в нескольких местах ниткой, постирайте в теплой мыльной воде, хорошо прополощите и отожмите в махровом полотенце. Влажные мотки привяжите к веревке и к каждому снизу подвесьте груз. Положение мотков время от времени меняйте.

4. Перед стиркой вязанной вещи разложите ее

на бумаге, обведите контуры, а после стирки снова положите на бумагу и наколите по очертаниям контура, пока не высохнет.

5. Металлические пуговицы довольно быстро отрываются из-за того, что нитка перетирается кромками отверстий. Если перед тем, как начать пришивать пуговицу обвить ее кромки той же нитью виток к витку в один слой, держаться она будет намного дольше.

6. Чтобы петли на шторах, подвешенных на карнизные бегунки, не слетали с крючков, достаточно надевать их на крючки, один раз перевернув.

7. От тараканов дома можно избавиться, если развесить на стенах пучки цветущей ржи.

8. Самый старый способ вдевать в игольное ушко шерстяную нитку - провести ее кончик, прижимая пальцем, по поверхности куска мыла.

Кулинарный гороскоп



Возможно, важные встречи и переговоры в понедельник и вторник принесут удовлетворение. Смотрите, чтобы занятия с партнерами и друзьями «переливанием из пустого в порожнее» не заняли все Ваше время и не отвлекли от реальных дел. В субботу Вы можете заметить, что Ваше терпение и упорство последних 2 месяцев начнет приносить плоды.



В центре внимания окажутся вопросы родного дома, детей и любимых. Дела домашние Вы решите легко во вторник, а вот общение с детьми в среду и пятницу отнимет много эмоциональных сил. Обратите внимание на здоровье.



Хотя это и не принято, но начните неделю с отдыха - возьмите отгул в понедельник и отдохните на все 100%. Самую важную встречу благоприятнее провести в среду. Затем дела ваших близких и события на работе не дадут даже «голову поднять». В конце недели дела, наконец, сдвинутся с «мертвой точки». В выходные необходимые деловые встречи лучше провести в домашней обстановке.



Придется Вам лишиться некоторых иллюзий по поводу материальной поддержки, которую Вы ожидаете от партнеров. Слишком много ненужного общения и разговоров с сотрудниками может утомить и вывести из равновесия в четверг. Уделите дому повышенное внимание, проверьте, пожалуйста, газовое, отопительное и электрическое оборудование.



Ваша чересчур преувеличенная заинтересованность в личной материальной выгоде может вызвать негативную реакцию партнеров. Исправьтесь к концу недели, иначе можете потерять выгодную сделку. В выходные Вашу «железную волю» могут легко разрушить жалость и меланхолия.



Покровительство и поддержка Вам еще сопутствуют в понедельник и вторник. Однако уже 24 могут начаться недоразумения в оплате труда, запутаться отношения. Не стоит рассчитывать на поддержку начальства и партнеров. Один единственный, верный друг подставит плечо в пятницу.



Первая половина недели удачна для личных действий. Вы обладаете приятными манерами, располагаете убедительными фактами и дипломатичностью, что позволит воплотить Ваши замыслы в жизнь и достойно завершить, начатые ранее, дела. Сократите контакты, так как возможно отсутствие взаимопонимания. В выходные займитесь собой.



Благоприятнее всего решить важные дела в первые два дня недели. Затем Вы можете быть вовлечены в круговорот сплетен и интриг. Придерживайтесь своей консервативной позиции и уже к пятнице можете взять сплетников «за горло», уйти от ответа им не удастся, а Вы, как всегда, пополните свой кошелек. Эх, если бы Вам чуть-чуть да щедрости....



Юридические вопросы или разрыв отношений с партнером возможно, наконец, решить в понедельник или вторник. Особое внимание уделите карьере и своему общественному имиджу. (Ну что поделаешь, за Вами наблюдают не первый месяц, держитесь). В субботу постарайтесь быть предельно вежливыми и корректными.



Вопросы Вашего дальнейшего образования, развития и личного роста будут занимать все Ваше внимание. После трудных споров в среду Вам все же удастся прийти к вышестоящим к общему мнению. Не заводите сами себя в лабиринт депрессии, навязчивых идей и неверия в свои силы. У Вас все получится, Ваш ангел-хранитель «на посту».



С поддержки партнеров Вы можете получить предложение поехать на курсы повышения квалификации или другую, не менее перспективную для Вашей работы, командировку. Перелопатив на этой неделе огромный ворох ненужных сведений, вы найдете, наконец, «золотое зернышко знания» и сможете увидеть перспективу в своих действиях.



Начало недели обещает интенсивное общение с партнерами в связи с новыми планами. На пути получения их поддержки Вас ожидают трудности, пересмотр линии поведения. «Держите удар» в четверг и уже к концу недели Вы обретете, потерянное два месяца назад, чувство уверенности в своих силах. Не злоупотребляйте спиртным, оказавшись, наконец, снова «на коне».

A detailed illustration of a leopard cub walking towards the left. The cub has a tawny coat with dark, irregular spots and rosettes. Its tail is thick and covered in similar spots, ending in a dark tip. The cub's head is lowered, and its front paws are extended forward. The background is plain white.



Подписано в печать: по графику - 10.00,
фактически - 10.00.
Заказ 798 Тираж 28400
Дата выпуска номера 29.09.2003 г. Цена свободная
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-15879
Распространение: коммерческий отдел ИЛ "Медиа центр"
Тел.: (8-834) 21-45-46

* С миру по факту ОТ ВИНА УМНЕЮТ

Японские ученые провели исследования среди любителей хорошего вина и саке и выяснили, что их интеллект на 3,3 балла выше по сравнению с умственными способностями непьющих мужчин. На женский разум алкоголь влияет несколько меньше: от вина женщины умнеют всего на 2,5 балла. Исследования показали, что виски, пиво и джин не оказывают никакого воздействия на интеллект (водка в эксперименте не участвовала). А в вине и в саке содержится вещество полифенол, которое замедляет процесс старения головного мозга. Тестирование, проведенное среди стариков, умеренно потреблявших эти спиртные напитки на протяжении всей своей жизни, подтвердило результаты исследований благотворного влияния алкоголя на мозг. В отличие от своих непьющих ровесников почти все они смогли назвать столицу Перу и первого послевоенного премьер-министра Японии. Кстати, японцы пьют саке вот уже 1800 лет. Неудивительно, что они такие умные.

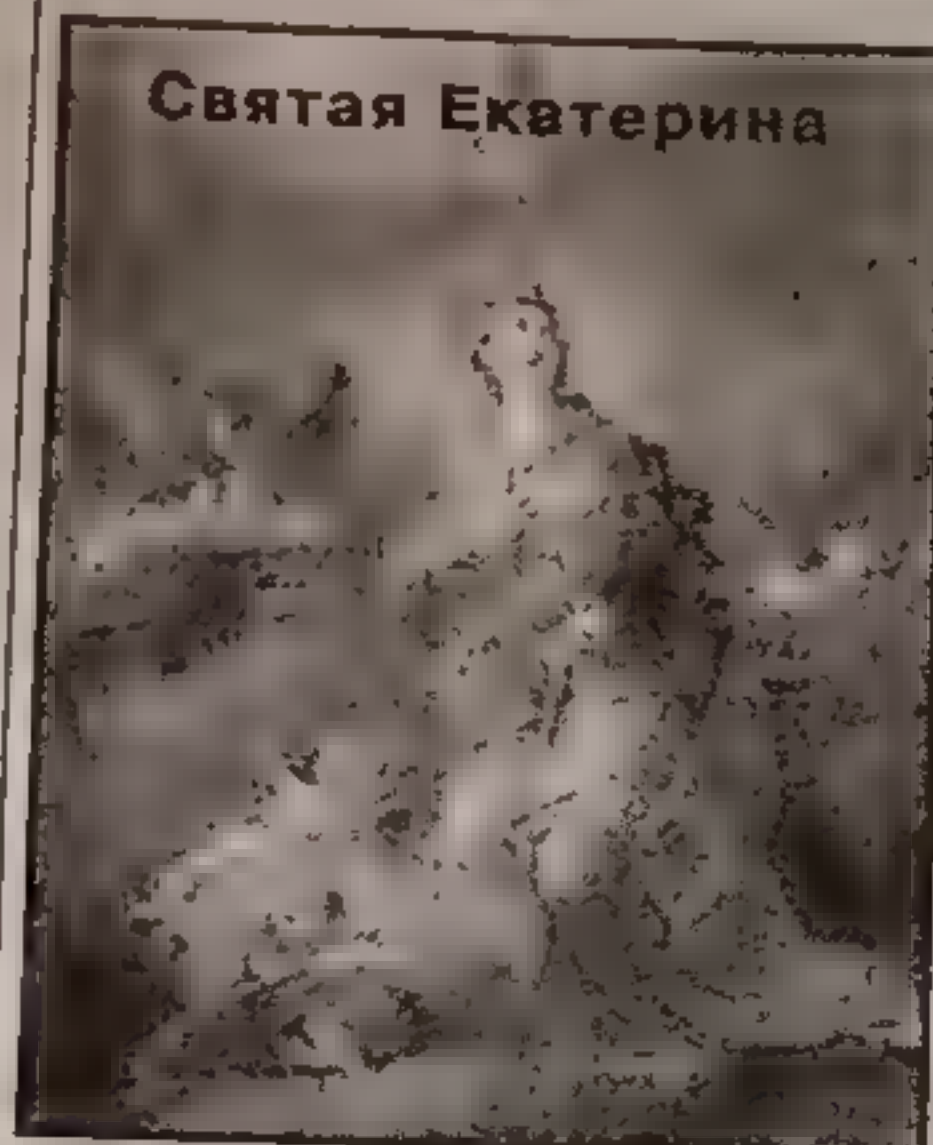
БРИТАНСКИЙ «ЛЕВША»

Похоже, у лесковского Левши появились конкуренты. Британские художники — они же сотрудники научно-исследовательской лаборатории — сумели расписать пчелу. Точнее, не все насекомое, а только ее колено. На нем умельцы разместили самый маленький в мире рекламный плакат. Невооруженным глазом реклама, конечно, не видна. Однако если рассмотреть пчелку под микроскопом, то на одной из ее лап можно различить название сайта Книги рекордов Гиннесса: В отличие от блохи, переставшей прыгать из-за подков, летные способности раскрашенное насекомое не утратило. Размеры созданного английскими «левшами» текста — всего 100 на 100 микрон. Для сравнения — это чуть меньше толщины человеческого волоса. Над микроскопическим рисунком художники трудились всего полдня. Предыдущий рекорд подобного рода был установлен в Бразилии. Там выходит самая маленькая газета в мире. Издатели поместили в одном из ее выпусков рекламный блок размерами 17 на 12 миллиметров. Он занял половину газетной полосы.

СОБАКА — ДРУГ РЕБЕНКА

Британские ученые пришли к выводу, что домашние животные оказывают благотворное влияние на детей.

Выход этого номера газеты в свет совпал по народному календарю с днем памяти **Екатерины-великомученицы**, дочери правителя Александрии Египетской Константина во время правления императора Максимиана (305—313 гг.). Она обладала редкой красотой и умом, получила блестящее образование. Многие добивались ее руки, но она объявила, что выйдет лишь за того, кто превзойдет ее в знатности, богатстве и мудрости.



Святая Екатерина

Мать Екатерины, тайная христианка, повела ее к святому старцу. Он сказал девушке, что знает такого юношу, превосходящего ее во всем, и вручил ей икону Божьей Матери с Богомладенцем Иисусом и велел молиться Царице Небесной о даровании видения Ее сына. После молитвы Екатерину посетило видение, что Иисус, придя к ней, коленопреклоненной, отвращал от нее Свой лик, сказав, что Ему противно это зрелище, что девушка «безобразна, худородна, нища и безумна».

Очень огорченная девушка вернулась к святому старцу и приняла святое Крещение. И в новом видении взгляд Небесного Жениха был ласков и светел, а на руке при пробуждении она увидела светящееся кольцо.

Вскоре в Александрии настали языческие празднества, потребовались человеческие

жертвы из людей, исповедующих веру Христову. Дабы облегчить их участь, Екатерина отправилась к владыке империи. Максимин хотел склонить девушку к язычеству и пытался соблазнить ее богатством и славой. За свой гневный отказ ему девушка была брошена в темницу под угрозой колесования. Святая смело подошла к колесам, но они разлетелись на куски, перебив многих язычников. Максимин предложил девушке супружество, но она отказалась и сама положила голову на плаху.

В **Екатеринин день** устраивали большие гулянья, катились на санях.

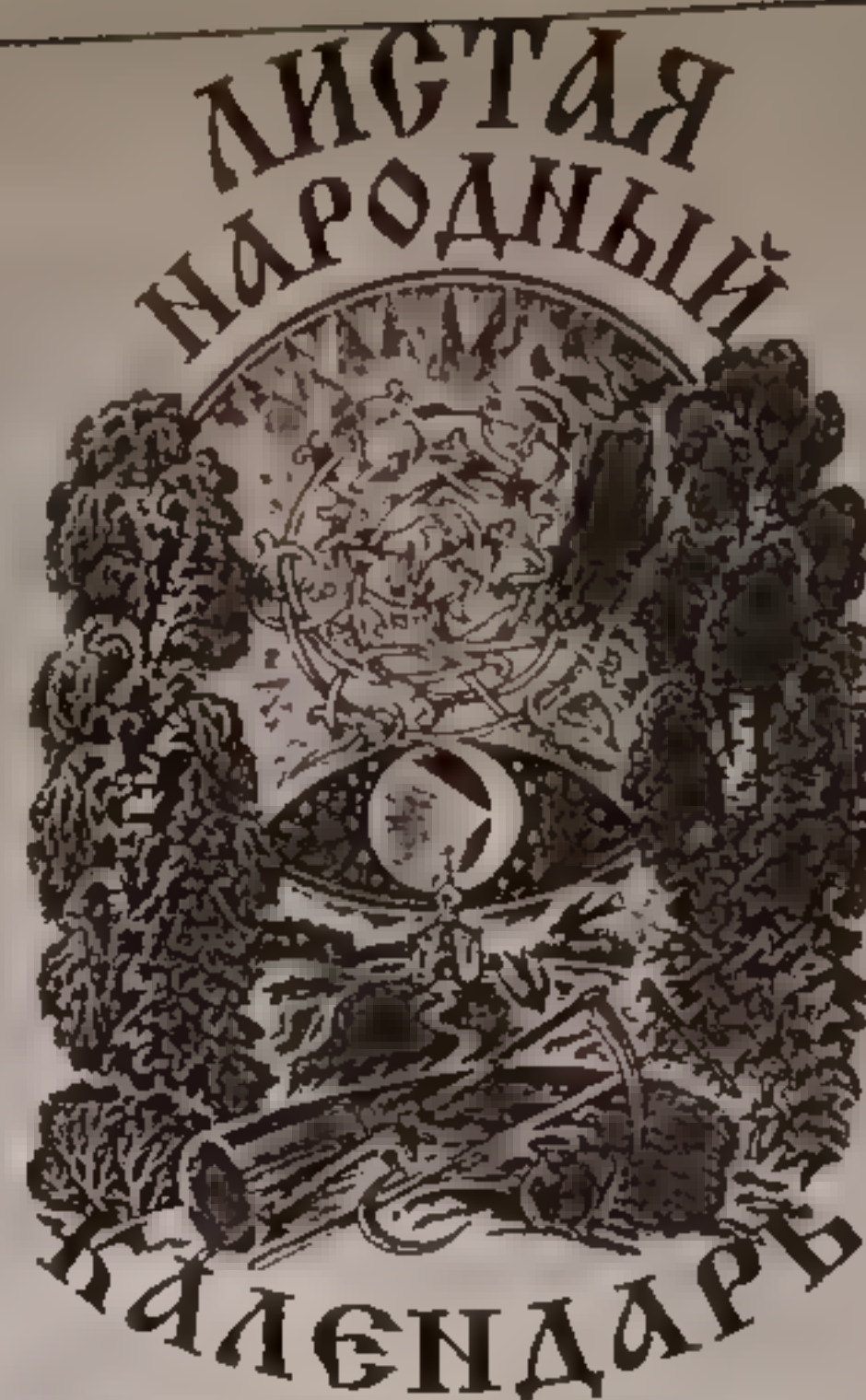
Вечер под Екатерину — время ворожбы.

Девушки перед сном кладут под подушку кусок хлеба и загадывают: какой будет суженый.

9 декабря — день почестей Георгию Победоносцу (Юрьев день), славному и знаменитому святому, память которого отмечается на Руси 6 мая. А в этот день были освящены Киевский храм и мужская обитель, выстроенные в честь великомученика Георгия Победоносца Ярославом Мудрым. На Егория Зимнего в старину начинали волки хаживать возле дворов. Старики слушали в этот день воду, бросали в прорубь горящие уголья из печи. Уголья шипели, вбирали в себя животворящую силу воды. Потом эти угольки служили для исцеления и здоровья как животным, так и людям.

13 декабря — День Андрея Первозванного, первого апостола, последовавшего за Христом. Странствуя по свету, претерпевая гонения от язычников, верный ученик Христа неустанно нес людям проповедь о Спасителе. Совершенные им чудеса исцелений и пламенное слово просветили многих жителей. Приказ правителей распять его на кресте святой принял с радостью. Привязанный ко кресту он еще два дня

динение «Артист» представляет спектакль «НАВСЕГДА В ОТВЕТЕ ЗА ВСЕХ», а в 18.00 начнется концерт духовых инструментов «ВОЛГА-БЭНД». ВЕЧЕР ЕВРЕЙСКОЙ МУЗЫКИ. Дирижер **Аркадий Шур**. **12 декабря** в 18.00 фортепианный вечер **Анатолия Каца**. Представлены произведения Бетховена и Шумана. **13 декабря** в



проповедовал собравшимся у подножия его Христова учение. Правители решили прекратить казнь, но Андрей стал молить: «Господи, Иисусе Христе, прими дух мой». Крест осенило дивное сияние, когда оно исчезло, святая душа Андрея уже была предана Господу.

На Андрея опять слушают в колодцах воду: тихая вода — хорошая зима, шумная — предстоят бури, морозы, метели.

Андрею Первозванному девушки молятся о даровании хорошего жениха.

Вечером девушки гадают о своих суженых.

К гаданиям на Андрея относились очень серьезно. Существовало множество способов поиска ответа на насущные вопросы девичьей жизни: запекали иглу в хлеб (просьба — не рисковать!), если попадет острием на язык — к замужеству, бросали в миску кольца, которые парни вытаскивали губами, приносили в хату курицу, если она пила воду, муж мог оказаться пьяницей, выходили на улицу и кричали, где эхо, там и суженый... Так что гадайте на Андрея — не ошибетесь!

с поэзией, принадлежащей перу Пастернака, Цветаевой, Парнока, Мандельштама, Поплавского, Ахматовой. Автор и ведущая вечера на тему «Музыка в зеркале поэзии» Наталья Кравченко обещает, что обстановка будет романтической. Скучать будет некогда.

МУЗЕЙ им. К. А. ФЕДИНА (Чернышевского, 154). Фото-выставка, посвященная 85-летию писателя Константина Симонова. Представле-

* Заголовки недели

КОВАРЫЙ СВЕГ И ГОЛОЛЕД: ГОТОВЬТЕ ГИПС, БИВТЫ И ИОД!

«Комсомольская правда» предупреждает, что треть зимних травм происходит из-за модельной обуви.

АЛКОГОЛЬНОЙ РЕФОРМЫ НЕ БУДЕТ

Намеченного на 1 января 2001 года разделения акциза между производителями крепких спиртных напитков и оптовым звеном не произойдет.

Оказалось, что к реформе совершенно не готово Министерство по налогам и сборам (МНС).

ВСЯ ПАДЕЖА НА ДОЛЛАР

Сальвадор переходит на американскую валюту. Это третье государство в Латинской Америке после Эквадора и Панамы, решившееся на столь кардинальную меру.

ЗОЛУШКА НА АВАНСЦЕНЕ

Издана первая энциклопедия нашей эстрады. Институт искусствознания сделал невозможное — собрал под одной обложкой все, что пело романсы, играло на саксах, мяукало квартетом, давало сеансы черной магии, кувырало и било степ и о чем мы можем сегодня судить только по телевидению, причем в основном — архивному.

НА КОВЕР К ПРЕЗИДЕНТУ

9 декабря в Магнитогорске пройдет 1-й международный турнир по дзюдо на Кубок президента России.

НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК НА МЕШКЕ С ДЕНЬГАМИ

Назначен министр по социально-экономическому развитию Чечни. Этот пост занял Владимир Елагин.

ТЯВЕТ НА СЛАДКОЕ

Квоты на ввоз сахара и рафинада купили даже нефтяники. В результате в розничной продаже к Новому году мы

7 декабря 2000 года

А Л Е И Д О С К @ П

был установлен в Бразилии. Там выходит самая маленькая газета в мире. Издатели поместили в одном из ее выпусков рекламный блок размерами 17 на 12 миллиметров. Он

СОБАКА — ДРУГ РЕБЕНКА

Британские ученые пришли к выводу, что домашние животные оказывают благотворное влияние на детей. Собаки, кошки и прочие домашние твари являются чуть ли не лучшими друзьями пятилетних крох. Опрос семилетних детей, которые уже более четко могут озвучить свои мысли, показал, что как защитник собака стоит на втором месте после папы. С собакой не так страшно оставаться в комнате, даже если в доме погас свет. Кошка почти такая же ласковая, как мама. Особенно, когда ребенок плачет или болеет. На вопрос, к кому бы вы обратились в случае возникновения проблем, дети не в последнюю очередь называли животных. Ребенок часто считает животных полноправными членами семьи и может общаться с ними так же, как с папой, мамой, братом или сестрой. Психологи не рассматривают подобное поведение детей как отклонение от нормы. По их мнению, общение с животными делает детей добрее, учит проявлять заботу о других.

ВЕЛИКИЙ И МОГУЧИЙ АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК

Знаменитый Пенгвинский словарь неповторимых высказываний, над которым работают лучшие британские филологи, пополнился новой идиомой. Это фраза из первого хита группы «Спайс Герлз»: «Я скажу тебе, что я хочу, что я на самом-самом деле хочу». Ее посчитали наиболее точно отражающей настроение молодежи на исходе тысячелетия. Помимо перла «Спайс-Герлз», в словаре содержится восемь тысяч высказываний знаменитых людей, в том числе Уинстона Черчилля и принцессы Дианы. Последняя удостоилась чести попасть в словарь благодаря своему замечанию по поводу вечного романа принца Чарльза с Камиллой Паркер-Боулз: «В этом браке нас было трое». Актриса За За Габор вошла в сборник изысканных идиом, признавшись в том, что «никогда не ненавидела мужчину настолько, чтобы возвращать ему его бриллианты». Жалко, что Виктор Черномырдин не говорит по-английски — он наверняка занял бы почетное место в этом словаре.

ет спектакль «НАВСЕГДА В ОТВЕТЕ ЗА ВСЕХ», а в 18.00 начнется концерт духовых инструментов «ВОЛГА-БЭНД». ВЕЧЕР ЕВРЕЙСКОЙ МУЗЫКИ. Дирижер Аркадий Шур. 12 декабря в 18.00 фортепианный вечер Анатолия Каца. Представлены произведения Бетховена и Шумана. 13 декабря в

ТЕАТРАЛЬНАЯ ПЛОЩАДЬ. 9 декабря «ЮНОНА» и «АВОСЬ»; 10 и 14 декабря «ВЕСЕЛАЯ ВДОВА». 16 декабря в театре выступает Геннадий Хазанов с новой программой «ПРАЗДНИК, КОТОРЫЙ ВСЕГДА». Билеты продаются в кассах театра и через уполномоченных. Телефоны для справок: 24-31-64; 69-24-32.

ТЕАТР АТХ (Советская, 17, здание авиационного колледжа). 8 декабря «ПОЧЕМУ Я ЛУЧШЕ ВСЕХ?» — автопортрет в экспрессионистической манере; 10 декабря легенда о времени «КОГДА ПРОИДЕТ ПЯТЬ ЛЕТ». Начало спектаклей в 18.00.

ТЕАТР ДРАМЫ (Рабочая, 116). Начало спектаклей в 18.00. С 7 по 12 декабря на сцене театра драмы — театр Вахтангова. Справки по телефону 51-14-18.

12 декабря «МЫ ЕДЕМ, ЕДЕМ, ЕДЕМ»; 13 декабря «ИГРА КОРОЛЕЙ» — это все на малой сцене; 14 декабря на большой сцене «БЕЗУМИЕ ЛЮБВИ», а на малой «БЕРЕНДЕЙ».

ТЕАТР ЮНОГО ЗРИТЕЛЯ (Вольская, 83). 7 декабря бенефис народного артиста России В. А. Краснова. Начало в 18.00. 8 и 9 декабря премьера «СОБОР ПАРИЖСКОЙ БОГОМАТЕРИ»; 10 декабря в 10 и 13 часов «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»; в 18.00 «ДЕРЕВЬЯ УМИРАЮТ СТОЯ»; 11 декабря в 10.00 «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК»; в 18.00 «КОРОЛЬ ЛИР»; 12 декабря в 10.00 «ПРОСТО УЖАС»; в 18.00 «КРОШКА ЦАХЕС»; 13 декабря в 18.00 «ПРОДАННЫЙ СМЕХ».

САРАТОВСКИЙ ТЕАТР ОПЕРЕТТЫ (г. Энгельс; Театральная, 2). 8 декабря премьера «ЦЕЛУИ МЕНЯ, КЭТ!»; 9 декабря «ВЕСЕЛАЯ ВДОВА»; 10 декабря «НОЧЬ В ВЕНЕЦИИ». Начало вечерних спектаклей в четверг, пятницу и субботу в 18 часов, в воскресенье в 16 часов.

ТЕАТР КУКОЛ «ТЕРЕМОК» (Бабушкин взвоз, 16). 10, 12, 13 декабря «КОТЕНОК ПО ИМЕНИ ГАВ»; 11 декабря «ТРИ ПОРОСЕНКА». Начало в 11 и 14 часов.

ФИЛАРМОНИЯ (Соборная пл., 9). 8 и 10 декабря в камерном зале в 18.00 концерт ансамбля старинной музыки «ТРИО-СОНАТА», посвященный 10-летию этого ансамбля; 9 декабря в 16.00 творческое объе-

* Где отдохнуть?



камерном зале творческое объединение «Артист» организует вечер «ОТ СТРАНИЦ ВЕЧЕРНЕГО АЛЬБОМА», посвященный творчеству Марины Цветаевой и Сергея Эфрона. Внимание! С 28 декабря по 8 января в зале филармонии будет куролесить веселая новогодняя суперсказка с мощным названием «МОКРОЕ ДЕЛО». Начало в 11 и 14 часов.

ЦИРК (Чапаева, 61). С 9 декабря на арене новая программа «ЕВРОПА. XXI ВЕК». Акробаты, эквилибристы, клоуны, медвежата, собачки и много еще всякой всячины. Начало: по пятницам в 18.00, по субботам в 14 и 18 часов, по воскресеньям и в дни школьных каникул в 12 и 16 часов.

ПЛАНЕТАРИЙ (Дом знаменитый, Чернышевского, 177/181). 10 декабря в 10.00 сеанс «НЕБО И ЗЕМЛЯ», в 12.00 «СОКРОВИЩА ЗВЕЗДНОГО НЕБА».

ОБЛАСТНАЯ УНИВЕРСАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА (М. Горького, 40). 9 декабря в субботу, в 17.00, приглашаются все желающие на встречу

перу Пастернака, Цветаевой, Парнока, Мандельштама, Плывского, Ахматовой. Автор и ведущая вечера на тему «Музыка в зеркале поэзии» Наталья Кравченко обещает, что обстановка будет романтической. Скучать будет некогда.

МУЗЕЙ им. К. А. ФЕДИНА (Чернышевского, 154). Фото-выставка, посвященная 85-летию писателя Константина Симонова. Представлены работы фотожурналиста Евгения Халдея. И продолжается выставка художника Виктора Чудина.

МУЗЕЙ им. Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО (Чернышевского, 142). Выставка «ДРУЗЬЯ НАШЕГО ДОМА», посвященная памяти Н. Г. Чернышевского.

МУЗЕЙ им. А. Н. РАДИЩЕВА (Радищева, 39). Выставки «ВЕКОВ УШЕДШИЙ АРОМАТ» и художников Романа Мерцлина и Юрия Талдыкина.

МУЗЕЙ БОЕВОЙ СЛАВЫ (Соколова гора). Выставки «ТРАГЕДИЯ И ПОДВИГ. ВЕК XX»; «СВЯЩЕННЫЕ РЕЛИКВИИ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ 1941—45 ГОДОВ»; «ВОИНЫ СРЕДНИХ ВЕКОВ»; «ПАМЯТЬ И ЗЕМЛЯ СВЯЩЕННЫ».

ЭТНОГРАФИЧЕСКИЙ МУЗЕЙ (Ульяновская, 26). Выставки «ЛИСТАЯ СТРАНИЦЫ АЛЬБОМА»; «ПЛАНЕТА СКАУТИНГ» и «НАРОДЫ САРАТОВСКОГО ПОВОЛЖЬЯ».

МУЗЕЙ КРАЕВЕДЕНИЯ (Лермонтова, 34). Выставки «ГОРОД, КОТОРЫЙ ЛЮБЛЮ»; «ОБРАЗ СПАСИТЕЛЯ В ХРИСТИАНСТВЕ»; «УРАЛЬСКИЕ САМОЦВЕТЫ» и «ШЕДЕВРЫ МУЗЕЕВ МОСКВЫ И САНКТ-ПЕТЕРБУРГА».

ТЕАТР МАГИИ И ФОКУСОВ «Самокат» (Дом офицеров, Соборная, 18). Театр принимает заявки на проведение новогодних иллюзионных представлений для детей «ВОЛШЕБСТВО ПОД РОЖДЕСТВО». Телефон для справок 26-46-42.

КИНОТЕАТР «ПОБЕДА» (пл. Кирова, 1). По пятницам и выходным дням диджей Снаряд и Сталкер, неразлучные и заводные, ровно в 22.00 «заделывают» дискотеку для всех желающих от 1 до 100 лет.

НА МЕШКЕ С ДЕВЬГАМИ

Назначен министр по социально-экономическому развитию Чечни. Этот пост занял Владимир Елагин.

ТЯНЕТ НА СЛАДКОЕ

Квоты на ввоз сахара в Россию купили даже нефтяники. В результате в розничной продаже к Новому году мы можем обнаружить сахар по 18 рублей.

МАЛЬЧИК БЫЛ

Содружество независимых государств может не дожить до своего десятилетия. Сейчас СНГ отмечает девять лет своего существования.

РОССИЙСКУЮ «ГАЗЕЛЬ» В ШТАТЕ ТЕХАС ПРИНЯЛИ ЗА FORD TRANSIT

Завершив вытеснение с российского рынка американских малотоннажных грузовиков Ford Transit, российский автопром перенес боевые действия на территорию противника. На днях были проданы последние горьковские автомобили из первой партии в 1002 штуки. Машины были распроданы в рекордно короткие сроки — менее чем за месяц. Для новой на рынке марки это небывалый успех.

А В БАЛАКОВО УЖЕ НОВЫЙ ГОД

На балаковской АЭС выпускают самую дешевую электроэнергию в России (по сравнению с другими АЭС, ТЭЦ, ГРЭС). Ее себестоимость 11 копеек за один кВт/час, вместе с инвестиционной составляющей концерна «Росэнергоатом» — 19 копеек. Среднеотпускной тариф на электроэнергию — 121,69 рублей за тысячу кВт/часов.

Это ниже на 4,4 процента установленного ФЭК. Снизить тариф позволило перевыполнение плана по рабочей мощности и отпуску электроэнергии. За 10 месяцев на энергетический рынок поставлено товарной продукции на 3089,2 миллиона рублей, что превышает задание Федеральной энергетической комиссии на 8,3 процента.

Э РЕКЛАМА НЕ ДАЛИ КАЛЕН



Встречная полоса

Генеральный спонсор рубрики

Гарантийное
обслуживание,
диагностика,
ремонт
автомобилей



Наш адрес: г. Саратов, ул. Техническая, 4-А
т 69-03-72

Старенький автомобиль

Десять зим проезжа «ЗИМ»

В мае 1948 года конструкторы Горьковского автозавода во главе с Андреем Липгартом получили задание на разработку автомобиля промежуточного между демократической «Победой» и правительственным ЗИС-110 класса. Уже в октябре 1950 года первые ГАЗ-12 с несущим кузовом сошли с конвейера. При длине более пяти метров ГАЗ-12 (он же ЗИМ) весил всего около двух тонн — в основном за счет отказа от рамы. Кроме того, впервые в нашей стране на этой машине применили гидромуфту трансмиссии, позволившую сократить количество переключений передач.

ЗИМ — авто представительского класса, поэтому его оснастили системой отопления с подводом теплого воздуха к задним сиденьям, трехдиапазонным радиоприемником, переключателем указателей поворотов с автосбросом, сигналами ручного тормоза и температуры охлаждающей жидкости.

На ЗИМ ставился шестичилиндровый двигатель от ГАЗ-51, форсированный до 90 л. с. При расходе 19 литров бензина на 100 км он разгонял машину до 125 км/час.

Автомобиль использовался для нужд партхозактива, а также как такси и санитарная машина. Поступал он и в свободную продажу, но мало кто в то время мог позволить себе потратить на авто 40 тысяч «старыми».

После выпуска 121-й тысячи ЗИМов в 1959 году производство ГАЗ-12 было прекращено.

30 ЛЕВОНС АВТО

Новые правила «О мерах по совершенствованию контроля за перемещением через таможенную границу Российской Федерации транспортных средств физическими лицами» вступили в силу 10 ноября в соответствии с приказом ГТК № 741. Речь идет о будущих владельцах иномарок, решивших купить автомобиль за рубежом для себя. Случаев, когда ввозимые машины предназначены для производственной и коммерческой деятельности, правила не касаются.

Теперь, прежде чем решиться на зарубежный вояж за иномаркой, вы должны оформить будущую покупку в таможенных органах по месту проживания. Вам придется либо внести на депозит таможенную определенную сумму, либо представить залог в виде товара, поручительство третьего лица или банковскую гарантию, эквивалентные таможенным платежам за будущую машину. И получить соответствующие документы, которые вы сможете предъявить при возвращении.

Причем ставки за растаможивание подержанной машины сохраняются прежние. То есть, если авто старше трех лет и с двигателем менее 2,5 л, надо внести 1500 евро (1245 долларов), если объем более 2,5 л — 3500 евро. Для новых иномарок размер депозита куда больше: от 7000 до 15000 евро. Если вы купите автомобиль дороже, чем предполагали, ничего страшного: разницу доплатите на границе, а растаможить можно дома.

Когда автомобиль приходит на пункт таможенного оформления, внесенный депозит идет в счет таможенных платежей.

Если же будущий обладатель иномарки имеет право на льготы при ввозе, то документы на них лучше оформить заранее. Можно и после ввоза, но будет больше хлопот, ведь срок с момента пересечения границы до предъявления автомо-

растаможку

«Я собрался поехать за границу, чтобы купить там иномарку. Но вдруг узнал, что введены новые правила ввоза автомобилей. Объясните, пожалуйста, в чем их суть».

биля для растаможивания довольно ограничен. Кроме того, придется заполнять больше бумаг, чем раньше. Например, так называемый ДКДТС (документ контроля за доставкой транспортных средств), где содержатся все данные об автомобиле.

Если вы купили за границей автомобиль, как говорится, неожиданно-негаданно, не планируя это заранее и, естественно, не внося депозит, можно растаможить его и на границе. Правила это допускают. Но тут возникает другое неудобство: при обнаружении ошибок или неточностей в документах (скажем, неправильно указа-

ная боль для таможенников: сколько из них не проходит «очистку» — точно подсчитать невозможно. Но то, что таких «серых» авто ввозится в страну очень много, — факт. Одни пускают машины на запчасти и зарабатывают на этом, другие ссылаются на нехватку денег и обрастают судебными повестками, третьи перегоняют в неизвестном направлении или перепродают, взвалив свои таможенные хлопоты на получателя.

Теперь же и контроль будет более жестким, и с краденными машинами станет гораздо сложнее перебраться через границу, и бюджет стране полнее. Однако и



ли номер кузова) уже дома, при постановке машины на учет в ГАИ, чтобы исправить документы, вам придется возвращаться на таможенный пункт.

Для чего все эти сложности, дополнительные походы в таможенные ведомства? Дело в том, что автомобили — большая голов-

для физических лиц есть минимум одно удобство: не надо таскать с собой за границей мешок денег в виде таможенной пошлины. Спокойней, если она уже лежит на депозите.

Ну а если вам не удалось купить иномарку по каким-то причинам, то залог на таможне возвратят.

Принципиально новая противоугонная система разработана в Германии.

имеются громкоговорители. А свистком разве что рассеянного пешехода изредка шугают...

Приз —

...а также как таковой санитарная машина. Поступал он и в свободную продажу, но мало кто в то время мог позволить себе потратить на авто 40 тысяч «старыми».

После выпуска 121-й тысячи ЗИМов в 1959 году производство ГАЗ-12 было прекращено.

Принципиально новая противоугонная система разработана в Германии.

При попытке угонщика завести двигатель салон заполняется безвредным и ничем не пахнущим, но очень плотным белым дымом, в котором не видно даже приборной доски.

Треки милицейских свистков перестали звучать на улицах, хотя с вооружения их никто не снимал. Просто для вызова помощи у стражей теперь есть рации, а для водителей у сотрудников ГИБДД



имеются громкоговорители. А свистком разве что рассеянного пешехода изредка шугануть...

В Англии до сих пор действует закон, согласно которому таксист может выключить счетчик и высадить клиента через 6 миль (около 8 км) после его посадки. Он принят в свое время для кэбменов — считалось, что без отдыха лошадь может пробежать именно это расстояние. Неизвестно, воспользовался ли хоть один таксист этим законом за всю историю, но легко представить, что услышал бы от пассажиров такой законопослушный водитель.

На ухабах родных

Заграница нам поможет

Мощное развитие дилерской сети в Саратове планирует компания «Даймлер-Крайслер автомобили Рус». 25 млн долларов предполагается истратить на эти цели в нашей области, а также в Краснодаре, Сочи и Волгограде. В 1999 году оборот компании в России составил 150 млн марок. Продано 1650 автомобилей.

Даешь отечественные резиновые изделия!

«Балаковорезинотехника» продолжает отвоевывать временно оставленные плацдармы. Для владельцев ВАЗ-2110 и ВАЗ-2123 фирма выпускает те-

перь уплотнители стекол (ранее поставляемые из Хорватии). Также балаковцы освоили производство «десятой» обивки крыши, «четырнадцатой» обивки капота, наладили выпуск разной мелочевки, от шлангов до сальников — для ЗИЛа, ГАЗа и УАЗа. Число освоенных в этом году деталей перевалило за сотню, а стоимость их превышает 38 млн рублей. На московском конкурсе, проходившем в рамках акции «Покупайте российское», «Резинотехника» удостоилась медали и диплома «Лучшее российское предприятие».

Это другие чеченцы

Самое дальнее село Екатеринбургского района —

Ивановку — соединили с райцентром 20-километровой асфальтированной дорогой за два года чеченские строители. В скором времени ивановцы надеются соединиться семикилометровой трассой с соседним Сердобском Пензенской области.

И все-таки мост не достроили

Многие местные СМИ поспешили сообщить о завершении строительства автодорожного моста через Волгу у села Пристанное. На самом деле, оказывается, торжественное открытие хотели приурочить к приезду 7 ноября премьера Касьянова. Но министр не приехал, поэтому открытие не состоялось, и теперь мостовики... спокойно достраивают вторую очередь сооружения.



...если же будущий обладатель иномарки имеет право на льготы при ввозе, то документы на них лучше оформить заранее. Можно и после ввоза, но будет больше хлопот, ведь срок с момента пересечения границы до предъявления автомо-

...бы исправить документы, вам придется возвращаться на таможенный пункт. Для чего все эти сложности, дополнительные походы в таможенные ведомства? Дело в том, что автомобили — большая голов-

...ать с собой за границей мешок денег в виде таможенной пошлины. Спокойней, если она уже лежит на депозите.

Ну а если вам не удалось купить иномарку по каким-то причинам, то залог на таможне возвратят.

Приз — АККУМУЛЯТОР КОНКУРС

Во втором туре нашего конкурса, главным призом в котором, напомним, станет аккумулятор для легкового автомобиля, вам предстоит «разрулить» трех соседей по лестничной клетке. Крутов, Лохов и Фраерман владеют «Жигулями», «Запорожцем» и «Мерседесом». Один хозяин на ночь оставляет свое авто на платной стоянке, другой в гараже, а третий — просто во дворе. Известно, что Крутов частями выплачивает Лохову за ремонт машины последнего, т. к. ночью по неосторожности наехал на нее, стоявшую на своем обычном месте у подъезда. У хозяина «Мерседеса» на приобретение гаража не хватает времени, а у владельца «Жигулей» — денег. А собственник «Запорожца» всегда радушно приглашает Фраермана съездить на его машине на рыбалку.

О том, кто какой автомобиль где оставляет на ночь, сообщайте письменно или лично по адресу: 410031, г. Саратов, Волжская, 28, 1 этаж, «Реклама недели-калейдоскоп», или по телефону: 26-23-50 до 11.01.2001 г.

УСЛОВИЕ КОНКУРСА

Главный приз нашего конкурса, итоги которого будут подводиться раз в месяц, — аккумулятор для легкового автомобиля. Все правильно ответившие на наши вопросы получают поощрительные призы.

Наша справочная

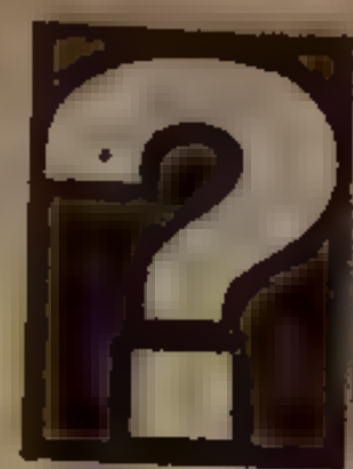
- ✓ Электра (автосигнализация) — 24-87-47, Б. Горная, 250
- ✓ Покровск-Лада (автомобили, автоуслуги) — 24-05-27, ул. Зарубина, 170
- ✓ Веха-Авто (автомобили) — 33-31-18
- ✓ ПИТ-Стоп (автосервис) — 52-15-41, ул. Чернышевского, 88
- ✓ Волтайр (автошины) — 34-10-34, пр. 50 лет Октября, 122
- ✓ Автодом (автомобили) — 69-27-64, ул. Танкистов, 37, оф. 309
- ✓ Комбин (газобаллонное оборудование) — 73-16-87, Московская, 85
- ✓ Кадет авто (автозапчасти) — 72-63-93
- ✓ Лада-маркет (автомобили) — 72-46-66, Предмостовая пл.
- ✓ Данлоп (автошины) — 33-09-80
- ✓ АвтоВАЗтехобслуживание (автосервис) — 64-33-21, ул. Техническая, 4а
- ✓ ТД «Олимпия» (автомобили, автосервис) — 25-69-66
- ✓ Элвис (автомобили) — 48-07-80
- ✓ Лоция (автозапчасти) — 94-56-17, 94-79-37

Рубрику ведет Игорь ДОЛЖЕНКОВ



Домашний адвокат

Консультирует кандидат юридических наук,
доцент Оксана Исаенкова



В чем отличие задатка от залога (залога)? Может ли лицо, получившее задаток, распоряжаться (расходовать) им по своему усмотрению? Может ли задаток быть дан в форме своего векселя, векселя 3-го лица или иной имущественной форме? Если задаток внесен в форме векселя, то какая сумма должна удваиваться при его возврате: согласованная сторонами стоимость векселя при приеме задатка, его номинал или что-нибудь еще?

Отличие задатка от всех остальных способов обеспечения исполнения обязательств (залога, поручительства, удержания, банковской гарантии) заключается, прежде всего, в следующем.

Во-первых, задатком могут обеспечиваться лишь договорные обязательства сторон. Это означает, что задаток не может быть использован для обеспечения деликтных обязательств, обязательств, возникающих вследствие неосновательного обогащения, и некоторых других.

Во-вторых, задаток, являясь способом обеспечения договорного обязательства, одновременно выполняет роль доказательства заключения договора. Так, если сторонами не оспаривается факт выдачи (получения) задатка, а также если и оспаривается, но этот факт подтвержден доказательствами, договор будет считаться заключенным.

В-третьих, задатком обеспечивается лишь исполнение денежных обязательств. Этот вы-

вод следует из положения о том, что задаток выдается соответствующей стороной в договорном обязательстве в счет причитающихся с нее платежей.

Согласно п. 1 ст. 380 ГК РФ задатком может являться только денежная сумма. Таким образом, ценные бумаги (включая векселя) и иные объекты гражданских прав, включая имущество и имущественные права, не могут являться предметом соглашения о задатке.

Сторона, получившая задаток, может распоряжаться им в соответствии с условиями соглашения о задатке и действующим законодательством. Однако следует иметь в виду, что, если за неисполнение договора ответственна сторона, получившая задаток, она обязана уплатить другой стороне двойную сумму задатка (п. 2 ст. 381 ГК РФ). Обратите также внимание на необходимость правильного отражения в бухгалтерском учете операций, связанных с использованием задатка.

КОНСУЛЬТАНТ

ЗАО «Эстэк»

410600, Саратов, Московская, 66, оф. 400.

Тел. 28-41-32, 28-42-27, 28-42-54, 28-43-54, 28-43-64.

Ориентир для помощи

Постановление Правительства
Российской Федерации
от 11 ноября 2000 г. № 852 г. Москва

Об установлении величины прожиточного минимума на душу населения и по основным социально-демографическим группам населения в целом по Российской Федерации за III квартал 2000 г.

В соответствии с Федеральным законом «О прожиточном минимуме в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 1997, № 43, ст. 4904) Правительство Российской Федерации постановляет:

1. Установить по представлению Министерства труда и социального развития Российской Федерации и Государственного комитета Российс-

кой Федерации по статистике величину прожиточного минимума в целом по Российской Федерации за III квартал 2000 г. в расчете на душу населения — 1234 рубля, для трудоспособного населения — 1350 рублей, пенсионеров — 930 рублей, детей — 1218 рублей для оценки уровня жизни населения Российской Федерации при разработке и реализации социальной политики и федеральных

С сегодняшнего дня постановлением правительства установлена новая величина прожиточного минимума на душу населения в среднем по России.

По закону «О прожиточном минимуме в РФ» этот показатель рассчитывается Госкомстатом и обновляется ежеквартально.

Теперь для трудоспособного населения прожиточный минимум составил 1350 рублей на человека, для пенсионеров — 930 рублей, детей — 1218 рублей, а в среднем на душу населения — 1234 рубля, увеличившись по сравнению со вторым кварталом примерно на 4 процента.

Для чего нужны эти данные? С их помощью оценивается уровень жизни населения. Причем для каждого

региона эти показатели свои, рассчитываются в каждом субъекте Федерации отдельно на основании потребительской корзины. И утверждает их исполнительная власть субъектов Федерации. Таким образом, появляется возможность сравнить, как обстоят дела в разных уголках страны, где людям живется лучше, чем в среднем по стране, а где хуже. На местные показатели величины прожиточного минимума, и это обязательно должны знать люди, ориентируются и региональные органы социальной защиты, и губернаторы, определяя, кому «положена» государственная помощь, а кому нет. Например,

социальных программ, обоснования устанавливаемых на федеральном уровне минимального размера оплаты труда и минимального размера пенсии по старости, а также для определения размеров стипендий, пособий и других социальных выплат и формирования бюджетов всех уровней на 2001 год.

2. Государственному комитету Российской Федерации по статистике обеспечить официальную публикацию сведений о величине прожиточного минимума за III квартал 2000 г., установленной настоящим постановлением.

Председатель
Правительства
Российской Федерации
М. КАСЬЯНОВ

детские пособия с июля нынешнего года имеют право получать только те семьи, в которых доход не превышает одного прожиточного минимума (причем, не среднероссийского, а рассчитанного по конкретному региону) на каждого члена семьи.

Что касается общероссийского показателя прожиточного минимума, его величина обязательно учитывается при разработке и реализации социальной политики и федеральных социальных программ, обосновании устанавливаемого на федеральном уровне минимального размера оплаты труда и минимального размера пенсии по старости, а также при формировании бюджетов всех уровней.



Школа потребителя

Если вы купили бракованный товар

Закон РФ «О защите прав потребителей» определяет, что товар ненадлежащего качества предполагает «несоответствие товара стандарту, условиям договора или обычно предъявляемым требованиям к качеству товара».

Несоответствие товара стандарту (дели, артикула) удовлетворяются только с согласия продавца.

потребителем по обоюдному согласию. Требование потребителя о соразмерном уменьшении покупной цены

За просрочку удовлетворения требования предусмотрена неустойка. За каждый день просрочки выполне-

Если вы купили бракованный товар

Закон РФ «О защите прав потребителей» определяет, что товар ненадлежащего качества предполагает «несоответствие товара стандарту, условиям договора или обычным предъявляемым требованиям к качеству товара».

Несоответствие товара стандарту может быть установлено независимой товарной экспертизой. Несоответствие товара условиям договора устанавливается таким же образом, и если несоответствие очевидно, в проведении экспертизы нет необходимости. Нередко условия договора купли-продажи оговариваются устно. В этом случае потребитель может доказывать с помощью свидетелей, какие именно условия договора были установлены при его заключении.

Потребитель вправе рассчитывать на получение товара, качество которого соответствует договору; пригодный для целей, для которых товар такого рода обычно используется, соответствующий требованиям стандартов, потребитель имеет право на безопасность товара, на соответствие товара предоставленной о нем информации. Если товар в значительной степени не соответствует стандарту, либо условиям договора, либо предоставленной о нем информации, то этот товар имеет существенный недостаток.

Итак, потребитель, которому продан товар ненадлежащего качества, вправе по своему выбору потребовать:

- безвозмездного устранения недостатков товара или возмещения расходов на их устранение потребителем или третьим лицом;
- соразмерного уменьшения покупной цены;
- замены на товар аналогичной модели (марки, артикула);
- замены на такой же товар другой марки (модели, артикула) с соответствующим перерасчетом покупной цены;
- расторжения договора купли-продажи.

Из этого правила есть 3 исключения.

1 исключение. В отношении технически сложных товаров потребитель вправе предъявить не все перечисленные требования, а лишь требования о безвозмездном устранении недостатков или возмещении расходов на устранение недостатков, а также о соразмерном уменьшении покупной цены.

2 исключение. В отношении товаров, закупленных продавцом по договору комиссии для последующей реализации потребителям, требования потребителя об устранении недостатков товара или возмещении расходов на исправление недостатков и о замене товара на товар аналогичной марки (мо-

дели, артикула) удовлетворяются только с согласия продавца.

Потребитель может предъявить к продавцу такие требования, как уменьшение покупной цены, замена товара на такой же товар другой модели, расторжение договора купли-продажи.

3 исключение. По товарам, на которые установлены сроки годности, потребитель вправе предъявлять по своему выбору 2 требования: о замене товара или о возврате уплаченной за него суммы.

Безвозмездное устранение недостатков товара

Обнаруженные недостатки должны быть устранены в течение 20 дней со дня предъявления требования потребителем. За просрочку удовлетворения этого требования предусмотрена неустойка.

Возмещение расходов на исправление недостатков потребителем или третьим лицом

Этот способ практически не распространен. Однако может возникнуть такая ситуация, когда потребитель вынужден либо сам в срочном порядке устранить недостатки, либо обратиться к третьему лицу.

Для того чтобы требование о возмещении расходов на устранение недостатков было обоснованным, необходимо подтвердить 2 факта:

- в товаре действительно имелся недостаток;
- в связи с устранением этого недостатка возникли расходы.

Первый факт может быть подтвержден свидетельскими показаниями, а также экспертным исследованием. Второй факт подтверждается либо распиской в получении денег за ремонт третьим лицом, либо чеками на приобретение запчастей и материалов, либо квитанциями на оплату ремонта в организации.

Соразмерное уменьшение покупной цены

Здесь возможны 3 варианта решения вопроса:

- 1) потребителю выплачивается среднерыночная стоимость устранения недостатков, которая определяется экспертами либо сторонами договора;
- 2) потребителю выплачивается сумма, соответствующая проценту потери товарного вида или потребительских свойств товара в связи с имеющимися недостатками;
- 3) сумма определяется продавцом и

потребителем по обоюдному согласию.

Требование потребителя о соразмерном уменьшении покупной цены должно быть удовлетворено в течение 10 дней со дня предъявления требования. За просрочку удовлетворения этого требования предусмотрена неустойка.

Замена товара на товар аналогичной марки (модели, артикула)

Потребитель вправе предъявить требование о замене товара на аналогичный. Он может быть другого цвета и даже другой модели. Но всегда он должен иметь те же потребительские свойства и быть качественным, не бывшим в употреблении.

При замене товара гарантийный срок исчисляется заново со дня передачи товара потребителю.

Требования потребителя о замене товара должны быть удовлетворены в течение 7 дней со дня предъявления требования. Однако при необходимости дополнительная проверка качества товара срок увеличивается до 20 дней.

Определить причину неисправности могут собственные специалисты магазина. У потребителя есть право присутствовать при проверке качества товара, не согласиться с заключением специалистов и обжаловать его в суде. Если же экспертиза установит вину потребителя в возникновении недостатков, то все расходы по проведению экспертизы будут возложены на него.

Если в день обращения потребителя необходимый товар отсутствует, он должен быть заменен в течение 1 месяца.

Расторжение договора купли-продажи

При расторжении договора купли-продажи потребитель обязан возвратить товар с недостатками и вправе требовать возмещения убытков. Под убытками понимаются расходы, которые лицо, чье право нарушено; произвело или должно будет произвести для восстановления нарушенного права, утрата или повреждение его имущества (реальный ущерб), а также неполученные доходы, которые это лицо получило бы, если бы его право не было нарушено.

В случае повышения цены на товар расчеты с потребителем производятся, исходя из цены на день покупки.

Требование о возмещении убытков при расторжении договора купли-продажи (возврате товара изготовителю) должно быть удовлетворено в течение 10 дней с момента его предъявления.

За просрочку удовлетворения требования предусмотрена неустойка.

За каждый день просрочки выполнения требований потребителя об устранении недостатков товара, о возмещении расходов на исправление недостатков, о соразмерном уменьшении покупной цены, о замене товара в связи с расторжением договора купли-продажи продавец (изготовитель) обязан уплатить потребителю неустойку в размере 1% от цены товара.

При добровольном удовлетворении требования неустойка исчисляется, исходя из цены товара в день удовлетворения требования.

Если же требование потребителя добровольно удовлетворено не было, то неустойка исчисляется, исходя из цены товара на момент вынесения решения суда.

По общему правилу требования по поводу недостатков товара потребитель вправе предъявить, если недостатки товара обнаружены в течение гарантийных сроков или сроков годности, установленных изготовителем.

Если гарантийный срок на товар не установлен вообще, то, согласно ст. 477 ГК РФ, претензии продавцу могут быть предъявлены, если недостатки обнаружены в разумные сроки, но не позднее 2 лет со дня передачи товара покупателю.

И в заключение перечислим обстоятельства, освобождающие продавца (изготовителя) от обязанности удовлетворять требования потребителя:

во-первых, если требования заявлены по поводу недостатков, которые были оговорены при заключении договора купли-продажи;

во-вторых, требования предъявлены по истечении сроков исковой давности;

в-третьих, недостатки, по поводу которых заявлено требование, возникли после передачи товара потребителю, в результате нарушения потребителем установленных правил использования, хранения или транспортировки, действий третьих лиц или непреодолимой силы и это доказано продавцом (изготовителем);

в-четвертых, потребитель не представил товарный (кассовый) чек, а в отношении товаров, на которые установлены гарантийные сроки, — технический паспорт или иной заменяющий его документ.

Оксана ИСАЕНКОВА



Школа потребителя

РЕКЛАМА НЕДЕЛИ

Пора покрасить ХОЛОДИЛЬНИК

Ну, холодильник не холодильник, а полы, наверное, уже пора красить. Или менять линолеум. Да и обои пора наклеить новые, а потолки освежить. Итак, попробуем прикинуть, сколько денег придется потратить на ремонт.

Существуют три вида ремонта: косметический, капитальный и евростандарт. Косметический предполагает просто освежить окна и двери, постелить линолеум или ковровое покрытие. Капитальный ремонт, естественно, серьезнее: например, заново отштукатурить стены, заменить электропроводку или поменять трубы в санузле на нержавейку, установить но-

МДФ — это ДВП или ДСП, обтянутые пленкой). Стоят они в зависимости от производителя от 350 рублей за одну панель до 380 рублей за квадратный метр. Установка их мастером обойдется в 60—120 рублей за квадратный метр. В стенах есть окна и двери. Можно их покрасить самим — банка краски стоит от 80 до 250 рублей, одной двухкилограммовой банки хва-

это стоит от 450 до 550 рублей, при этом ею нельзя будет

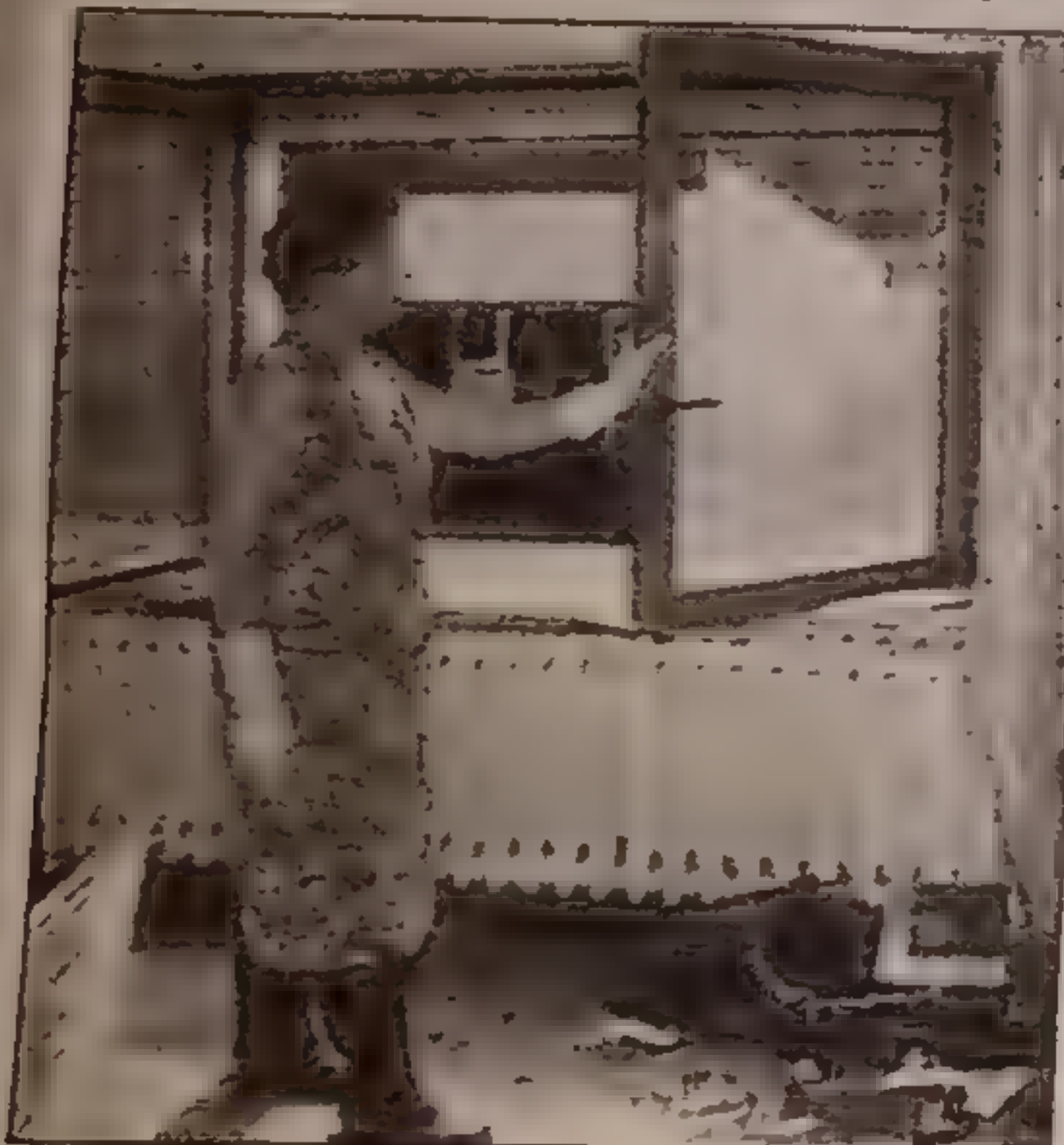
пользоваться. Облицовка ванной комнаты плиткой стоит от 70 до 130 рублей квадратный метр — тем дороже, чем мельче плитка. Это только за работу, сама керамика стоит от 90 до 600 рублей за тот же квадратный метр, но здесь, наоборот: чем крупнее, тем зачастую дороже. Наконец, застеклим лоджию или балкон: 3000 рублей за первую и 3800 рублей за вторую при длине в 3 метра. Если хотите обить их рейкой, это стоит от 380 до 450 рублей за метр.

Евроремонт может быть и капитальным, и косметическим: просто все делается из дорогих, а значит и лучших материалов. Кроме упоминавшихся работ часто используются и такие, как пробивка проемов, скажем, под арку и установка перегородок. Пробить проем можно не только в кирпичной, но и в бетонной стене (если она не толще 16 см). Стоит это от 2500 до 3000 рублей. Чтобы сделать арку, проем художественно закладывают. Кирпичная кладка: один кирпич — 1 рубль. При евроремонте активно используется гипсокартон — специальные плиты, позволяющие создавать идеально ровные поверхности стен. Они ус-

тает на окраску двух больших окон в два слоя. Наемный труд маляра стоит 15 рублей за квадратный метр стены, 400 рублей за окно и 350 рублей за дверь. Можно дверь покрасить художественно — «под дерево». Дверь вместе с косяками в этом случае обойдется всего в 150 рублей. Кстати, если вам нужно в дверь вставить замок, то это стоит от 50 за накладной до 100 рублей за врезной.

Приступаем к полам. Укладка линолеума стоит 15 рублей за квадратный метр плюс стоимость материала — от 100 до 350 рублей. Под линолеумом лучше положить ДСП — полы будут теплее. Можно стелить не линолеум, а сразу ковровое покрытие. Его продают по цене от 99 до 700 рублей за метр в зависимости от производителя и толщины ворса. Высший шик, пожалуй, это паркет, настоящий, штучный, дубовый или буковый. Первый стоит 320, второй — 280 рублей за квадратный метр. Укладка его (на фанеру, с циклевкой, шлифовкой и покрытием лаком в три слоя) стоит от 200 до 280 рублей за квадратный метр. Это в случае банального рисунка «елочка». Если же вы желаете художественные полы, то укладка паркета по вашему рисунку будет стоить 500 рублей за метр. Ремонт уже имеющегося паркета стоит 70 рублей за тот же квадратный метр.

Если нужен капитальный ре-



вые дверные коробки и стеклопакеты. Евростандарт предполагает использование современных дорогих материалов и некоторые особенности планировки. Обычно при таком ремонте объединяют две квартиры, расширяют санузел, увеличивают кухню, делая арку в соседнюю комнату-столовую, а в самой кухне устраивают подиум и стойку под бар. Но никто не скажет сразу, сколько примерно стоит тот или иной вид ремонта, все зависит от объема работ: однокомнатная или трехкомнатная, высокие ли потолки, много ли окон и дверей.

Начнем с потолка. Простая побелка потолка стоит 15—20 рублей за квадратный метр. Можно самому купить мел (по 5—12 рублей за полукилограммовый пакет, один пакет на 5

★ Для комфорта и уюта

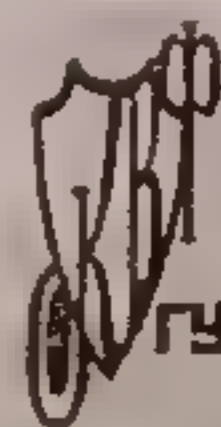
Генеральный спонсор
рубрики

ЗАО "Мебельная фабрика" №3

танавливаются в специальные рамы, которые «съедают» по 4 см по всему периметру. В не очень просторной квартире это надо учитывать. Лист гипсокартона 1,2х2,5 метра стоит 170 рублей, работа — 60 рублей за квадратный метр. Чаще всего перегородки делают не из кирпича, а именно из него. Ну и наконец, можно перепланировать ванную комнату (перенести стены, повернуть ванну, уложить плитку, установить нужную сантехнику). Обойдется это в 10 тысяч рублей. За такие деньги можно даже перенести помывочный кабинет, скажем, в бывшую спальню. Для современных технологий нет невозможного.

В общем, если начать считать, то волосы могут встать дыбом: на любой, даже маломальский ремонт, нужно несколько тысяч рублей. А уж если вы хотите сделать из своей квартиры «конфетку», то нужны очень серьезные средства. Впрочем, материалы можно покупать не сразу, а по мере необходимости; услугами мастеров можно не пользоваться, а все делать самому. Дерзайте!

Маргарита СПИРИЧЕВА



Саратовский филиал
ГУП "Белкиновидеофонд"

Услуги по изготовлению
металлоизделий:

- Двери (от 1800р.)
- Решетки на окна (от 380р.)
- Сейфы
- Шкафы
- Ворота
- Банкетки

Кабельный завод
ООО "Трион"

АПВ, АППВ, АВВГ, ВВГ,
ПУНП, АПУНП, АС и т.д.

Мы предоставим цены, которые
вам устроят
Бесплатная доставка при заказе
на сумму более 5 тыс. руб.
и оплате... кредитом посыл
на руках!

Тел. в Зигельсе: (211) 9-56-04
9-57-08

★ Поздравления

Максиму Олеговичу
ЛУКЬЯНОВУ —

с днем рождения!

Нашему молодому коллеге от
всей души желаем благ земных,
счастья, любви, добра, успехов
трудовых на много-много лет!

Сотрудники РИО
и «Рекламы недели-
калейдоскоп»

Борису Викторовичу
НАЙДОВИЧУ —

с днем рождения!

Наш альпинист и каскадер,
Спасатель, скаут, гренадер
И летописец, систематик,
Романтик, ловелас, прагматик...
О, сколько их, определений!
Но есть одно: вы просто гений!
Так пусть решаются задачи
И пусть сопутствует удача!

Редакция "РН" и все РИО

Галине Валентиновне
БЛИНОВИЧЕВОЙ —

с днем рождения!

Искренне и от всей души по-
здравляем нашу Галиночку! Жела-
ем счастья, здоровья, успехов во
всех делах, а также оставаться
очень долго такой же молодой и
красивой. Всего самого наилуч-
шего!

Семья Абдукаримовых

Максиму
МАКСИМОВУ —

с девятнадцатилетием!

В жизни слабым

сейчас не место.
Только сильным везет в судьбе.
Из крутого ты сделан теста;
Так удачи во всем тебе!

Мама, сестра, бабушки

Машеньке

БАЗАРКИНОЙ —

с днем рождения!

Как солнечный день,
Как чудесная сказка,
Пусть жизнь твоя будет
Все время прекрасна!

Мама, папа

Наталие Николаевне
ПЕТРЕНКО —

с днем рождения!

Дорогая мама,
Желаю счастья и здоровья
И быть красивой, как звезда.
Всегда смеяться звонко-звонко
И быть такой — на долгие года!

Дочь Ирина

Надежде Викторовне
МАРТЫНОВОЙ —

с днем рождения!

От души желаем счастья,
Много-много долгих лет!
Ну, а главное — здоровья!
Ничего дороже нет!
Любви Вам, семейного сча-
стья!

Коллектив Антимо
консультации

Светлане

Владимировне
КОНДАТЬЕВОЙ —

ум и стойку под бар. Но никто не скажет сразу, сколько примерно стоит тот или иной вид ремонта, все зависит от объема работ: однокомнатная или трехкомнатная, высокие ли потолки, много ли окон и дверей. Начнем с потолка. Простая побелка потолка стоит 15—20 рублей за квадратный метр. Можно самому купить мел (по 5—12 рублей за полукилограммовый пакет, один пакет — 5 квадратных метров) и попробовать побелить с помощью пылесоса, если ваш агрегат к этому приспособлен. Если потолки нуждаются в выравнивании, то самому лучше не экспериментировать, только материал израсходуете, а нанять все-таки специалиста. Выравнивание потолков с помощью цемента, песка, ПВА и шпатлевки стоит от 50 до 100 рублей за квадратный метр (стоимость зависит от изначальной ровности потолков). Есть еще новый материал для этой же процедуры, вето-нит, но он довольно дорог — 290 рублей банка, на большую комнату обычно уходит банки три. Можно сделать подвесные потолки типа «Армстронг» — по 60 рублей за каждый квадратный метр работы плюс стоимость самого материала от 35 до 150 рублей за квадратный метр. Есть и другой тип потолков — «Байрамикс» — под мраморную крошку, его установка стоит 35 рублей квадратный метр. С потолками покончено, возьмемся за стены. Наклейка обоев стоит 20 рублей за квадратный метр, при этом сами обои продаются от 27 до 250 рублей за рулон. На комнату в 18 «квадратов» потребуется 7—8 рулонов. Можно использовать не обои, а пластиковые и иные панели (так называемые ХДМ,

ит 320, второй — 280 рублей за квадратный метр. Укладка его (на фанеру, с циклевкой, шлифовкой и покрытием лаком в три слоя) стоит от 200 до 280 рублей за квадратный метр. Это в случае банального рисунка «елочка». Если же вы желаете художественные полы, то укладка паркета по вашему рисунку будет стоить 500 рублей за метр. Ремонт уже имеющегося паркета стоит 70 рублей за тот же квадратный метр. Если нужен капитальный ремонт, то с потолками больше, чем описано, ничего не сделаешь. А вот выровнять стены обычной штукатуркой будет стоить 70 рублей за квадратный метр. Штукатурка «под рейку», то есть не идеально ровно обойдется в два раза дешевле. Шпаклевка трещин стоит 15 рублей за «квадрат». Замена трубы на нержавейку оценивается следующим образом: порядка 600 рублей за работу и 130 рублей за каждый погонный метр трубы. Плюс установка сантехники — по 150 рублей за каждый прибор. В некоторых фирмах за тот же унитаз или раковину требуют и 700 рублей. Можно ванну покрыть новой эмалью —

Саратовский филиал ГУП "Облиновидеопроизводство"

Услуги по изготовлению металлоизделий:

- Двери (от 1800р.)
- Решетки на окна (от 380р.)
- Сетки
- Шкафы
- Ворота
- Банкетки

ул. М. Горького, 68 тел. 24-08-54

Кафельный завод ООО "Трион"

АПВ, АПВВ, АВВГ, ВВГ, ПУНП, АПУНП, АС и т.д.

Мы предоставим цены, которые вас удивят

Бесплатная доставка при заказе на сумму более 5 тыс. руб.

И вообще... клиентов ждем на руках!

Тел. в Энгельсе: (211) 9-56-04 9-57-06

Тел. в Саратове: 26-29-80

Дочь Ирина

Надежда Викторовна МАРТЫНОВА — с днем рождения!

От души желаем счастья, Много-много долгих лет! Ну, а главное — здоровья! Ничего дороже нет! Любим Вам, семейного счастья!

Коллектив детских консультаций

Светлана Владимировна КОНДРАТЬЕВА — с днем рождения!

Желаем тебе, наша родная, всего самого лучшего, что только есть на этом свете! Пусть солнце и люди всегда улыбаются тебе, равно, как и удача. Счастья в личной жизни и здоровья! Твоя мама и папа

Вниманию пенсионеров и пожилых людей!

СКИДКА 5% ИЛИ БЕСПРОЦЕНТНЫЙ КРЕДИТ ДО 1 ЯНВАРЯ 2000 Г.

ЗАО Мебельная фабрика №3 производит и реализует:

- Стенки мебельные: Экспромт I м (5 м) — 8300 р. Экспромт II м (3,2 м) — 6300 р.
- Шкафы 3-х створчатые — 2500 р.
- Шкафы 2-х створчатые — 1800 р.
- Столы письменные — 890 р.
- Столы-книжки — 815 р.

Ждем Вас по адресу: Б. Горная, 324 Контактный тел. 50-58-67, 50-58-71

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАМ

Кирпич, щебень, песок, пеноблоки, керамзит и т. д. Доставка на а/м КамАЗ (самосвал). Тел. 24-94-15. 481000, а/б. 1875.

ВАЗ 21063 85 г. выпуска, в хорошем состоянии (капремонт в 2000 году), подкрылки, мовиль. Тел.: 52-38-78, 72-64-42, после 18.00.

КУПЛЮ

Монеты СССР до 1991 года выпуска по цене 1500 долларов США за монету! Никакие "взносы" не требую и каталоги не высылаю! За монетами выезжаю лично! От Вас: подробный список монет, 2 чистых конверта и несколько купонов б/о газеты "Кому что". 410028, Саратов, а/я 1597.

Монеты России, СССР, купюры. От Вас 2 чистых конверта + 1 с о/а (для отправки Ваших описей реальным скупщикам) + опись. 413113, а/я 66.

РАЗНОЕ

Утерянную печать ОАО РСУ № 1 "Саратовгражданстрой" считать недействительной.

Электромаркет "ТРИ ФАЗЫ" предлагает ЭЛЕКТРОТЕХНИЧЕСКУЮ ПРОДУКЦИЮ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

лампочки, провод, кабель, счетчики, светильники, розетки, выключатели, обогреватели, средства защиты

ул. Железнодорожная, д. 74/78 тел. 51-22-06, 52-03-88

Вавилова Астраханская Б. Казачья

Наша справочная

- ✓ «Техно-декор» — ул. Железнодорожная, 72, 51-23-30, 51-18-44.
- ✓ «Три фазы» — ул. Железнодорожная, 74/78, 51-22-06, 52-03-88.
- ✓ «Строй-Тур» — ул. Сакко и Ванцетти, 22, 24-74-38.
- ✓ «Стройматериалы» — ул. Кутякова, 39, 24-14-18.
- ✓ ООО «Стройтекс» — ул. Чернышевского, 50, 95-37-24, 72-94-93.
- ✓ ООО «Меридиан», 25-15-93, 59-18-50.
- ✓ «Флагман» — ул. Новоузенская, 145.
- ✓ ЗАО «Электротех» — Ильинский пр., 6, 25-28-41, 25-28-37.
- ✓ «Феррум-С» — ул. Астраханская, 1, 51-84-49, 25-25-26.
- ✓ «Сделай сам» — ул. Крымская, 16/24.

КУПОН на бесплатную услугу действителен в 2000 году

- на юридическую консультацию (один вопрос);
- частное объявление некоммерческого характера (не более 25 слов);
- объявление в службу знакомств «Надежда»;
- поздравление.

Заявку с купоном можно принести лично или отправить письмом по адресу: 410001, Саратов, Волжская, 25, "Реклейдескан", тел. 26-23-50.



Исцели себя сам

Рубрику ведет Серафима РЯБИНИНА

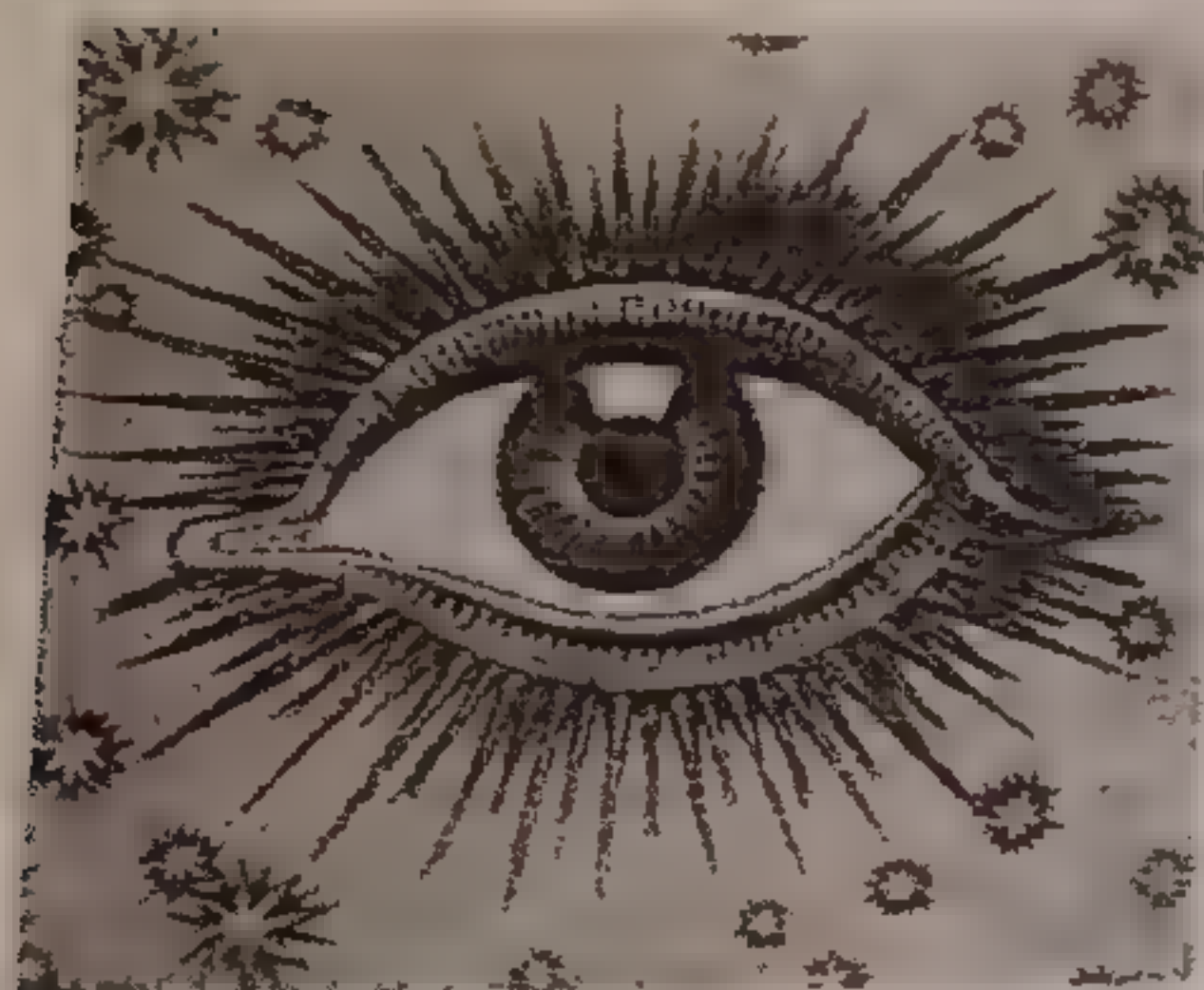
Что может заговор?

Все верующие знают, а неверующие предполагают, что молитва, сопровождаемая крестным знаменем, — самая сильная защита от всех напастей. Как и изображение креста, крестное знамение является охранительным знаком. Желая уберечься от зла, человек осеняет себя крестом.

Делать это должно неспешно, тремя соединенными большим, указательным и средним пальцами (что символизирует Троицу), от лба до низа живота, от правого плеча к левому, трижды. Современная биоэнергетика подтверждает, что действительно получается мощный энергетический луч с положительным зарядом, движением креста ликвидирующий негативные волны.

Молитва лечит с помощью Всевышнего через име-

на святых, считается в народе, спасает души людей, но результатов от молитвы нужно ждать дольше, чем от заговора. Почему же? Потому что налаживание жизни на физическом плане происходит через перерождение души, возвышение духа. А вот заговор — это инструмент попроще. Им равно могут



пользоваться как верующие, так и неверующие. К тому же заговоры могут быть, в отличие от молитв, и «белыми», также через обращение к Богу и добрым силам, и «черными», когда призывают злые силы.

Заговор — это инструмент к исправлению неполадок в жизни материальной, физической. Но читать его советуют с верой и чистыми помыслами, и лучше перед этим обратившись к Богу хотя бы своими словами. Ведь заговор, по идее, это народная целительская поэзия, дошедшая до нас из веков и десятилетий. Вспомните, когда рушились храмы и священники изживались из них, нас спасали, «погружали» при рождении, благословляли и исцеляли даже в самых отдаленных уголках наши прапрабабушки, припрятавшие и хранившие свято старые иконы. Они еще до сих пор возвращают их в храмы, молясь потихоньку за нас, грешных, и по старой привычке иногда вперемежку с молитвами шепча добрые заговорные слова. Наши. Народные...

Я никогда не поверю, что заговоры — от дьявола, как иногда трактуют. От дьявола может быть только человек с черным жестоким сердцем (если может быть...), и тогда слова его тоже черны. А из чистого любящего сердца льются чистые слова только во благо ближнему. Цвет слова рождается от цвета души, свет слова рождается от света духа. И только поэтому заговор имеет право как на самостоятельное существование,

Каким святым молиться в разных болезнях и нуждах

† В БОЛЕЗНЯХ

ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ — Св. Иоанну Предтече.

ПРИ БОЛЕЗНИ ГЛАЗ — Божией Матери в честь иконы ее Казанской, великомученику Дмитрию Солунскому, святителям Алексию Московскому и Василию Блаженному, преподобной Ефросинии Московской.

ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ — священномученику Антипе.

ПРИ БОЛЕЗНЯХ ЖЕЛУДКА, ПРИ ГРЫЖЕ, ОТЕКАХ — великомученику Артемию.

† В СЕМЕЙНЫХ

НЕБЛАГОПОЛУЧИЯХ

О СЧАСТЬЕ БРАКА — Божией Матери, апостолу Симону Зилоту, святому Давиду и святой Ефросинии (в одиночестве), великомученице Параскеве, мученикам

Адриану и Наталии и своему ангелу-хранителю.

РОДИТЕЛЯМ ОБ УСТРОЙСТВЕ ДЕТЕЙ — Филарету Милостивому, святителю Николаю, свя-



тому Митрофанию Воронежскому.

В ПЕЧАЛИ РОДИТЕЛЬСКОГО СЕРДЦА О СЫНЕ ИЛИ ДОЧЕРИ: ГДЕ НАХОДЯТСЯ И ЖИВЫ ЛИ — преподобным Ксенофону и Марии.

† В ДУШЕВНЫХ НУЖДАХ

ПРОТИВ ГОРДОСТИ — преподобному Сергию, преподобному Алексию, человеку Божию.

В СТРАСТИ ПЬЯНСТВА — Иконе Божьей Матери «Взыскание погибших», мученику Вонифатию, преподобному Моисею Мурину, иконе Божией Матери, «Неупиваемая чаша».

В УНЫНИИ — святому Тихону Задонскому.

† В ЖИТЕЙСКИХ НУЖДАХ

В ТОРГОВЛЕ — великомученику Иоанну Сочавскому. ПРИ ВХОДЕ В НОВЫЙ ДОМ — праведнику Иосифу. О БЛАГОПОЛУЧНОЙ РЫБНОЙ ЛОВЛЕ — апостолу Петру.

Церковная свеча предназначена не только для освещения храма, она горит и при каждом богослужении. И свеча исстари подразумевалась чисто восковая, без примеси. Оттого и к пчеле относились благоговейно, большим грехом считалось убить ее, подходить к улью с нечистыми руками и помыслами. Восковыми свечами освещались храмы еще в апостольские времена.

Свеча не утратила своего предназначения и до сего дня. Она сохраняет неотъемлемое право быть и самой главной жертвой благочестивых душ на храм Господень, на церковь Божию.

Крохотный жертвенный огонек свечи может рассказать и напомнить об очень многом, тайном и священном, протянуть светлую невидимую нить между тобой и

ков в кельях... Первый зажженный огонек в честь новорожденного — это тоже свеча при крещении. Грустное пламя ее, сопровождаемое восковыми каплями слез, горит и при последнем прощании с родными, близкими, своим домом, то есть по смерти.

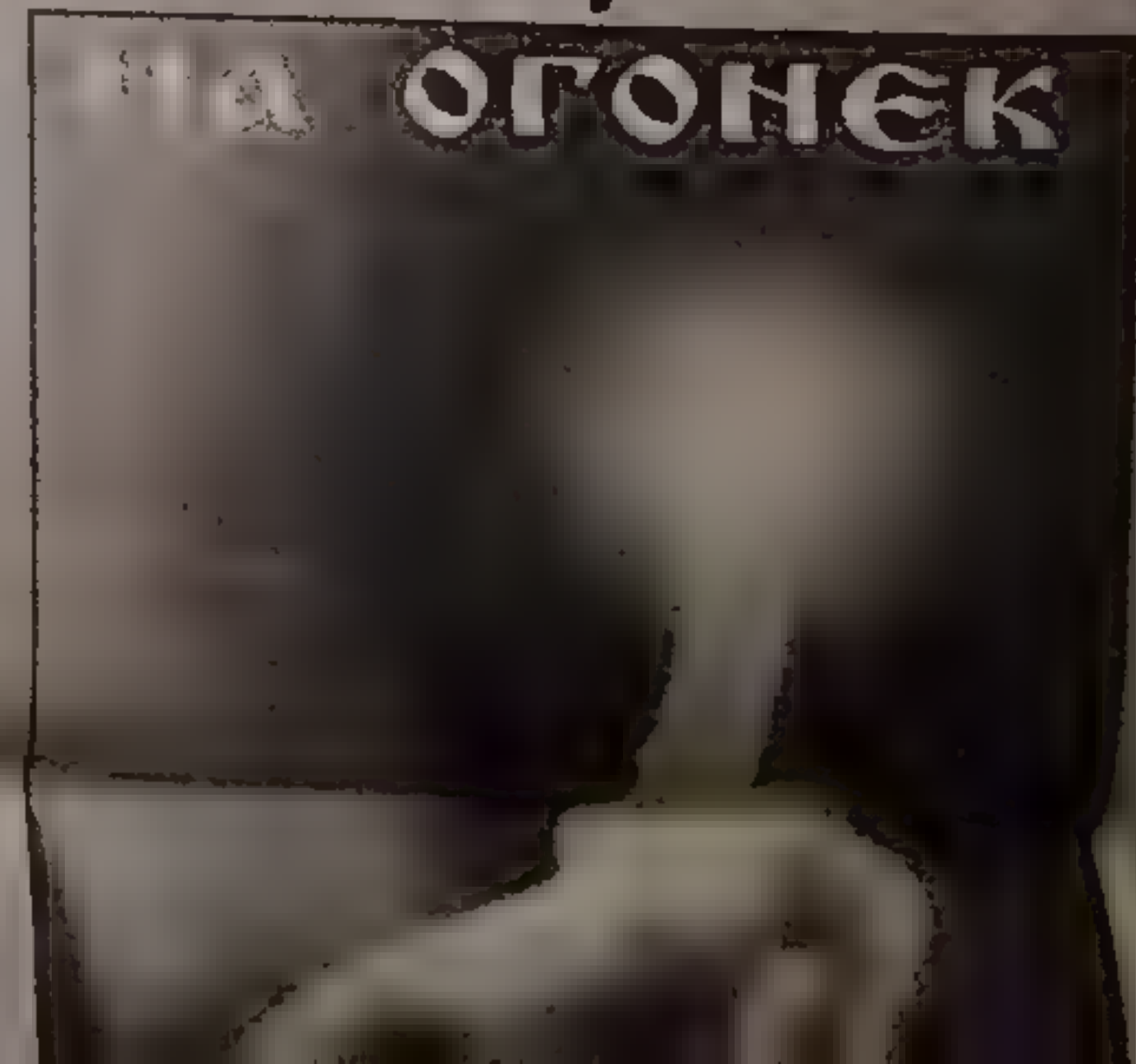
...Вы неспешно вошли в храм, приобрели свечи. Так поставьте их перед иконами с Верой, Надеждой и Любовью и отдохните душой от сердечных тягот и скорбей. Скажите свою простую, теплую молитву, если еще не изучили других, успокойте мысли и прислушайтесь к себе... Ведь зажигая свечку, мы зажигаем духовный свет не только в храме, но и в своей собственной душе. Вместе с ней приносим чистую, тельную жертву за того, кто поставил свечу, как и за весь мир.

Обычай возжигания свечи

Идет время поста: оно будет не так коротко, до Рождества Христова (7 января). Тысячи свечей зажгутся за это время в разных храмах нашего города, как и в других местах. И этот небольшой рассказ о восковой свече сейчас как нельзя кстати. Ведь далеко не каждый христианин понимает смысл и значение свечи, возжигаемой в храме.

В Храм

ОГОНЕК



ленные уголки наши рабабабушки, припрятанные и хранившие свято старые иконы. Они еще до сих пор возвращают их в храмы, молясь потихоньку за нас, грешных, и по старой привычке иногда вперемежку с молитвами шепча добрые заговорные слова. Наши. Народные...

Я никогда не поверю, что заговоры — от дьявола, как иногда трактуют. От дьявола может быть только черное, и тогда слова его тоже черны. А из чистого любящего сердца льются чистые слова только во благо ближнему. Цвет слова рождается от цвета души, свет слова рождается от света духа. И только поэтому заговор имеет право как на самостоятельное существование, так и на право быть приложением к молитве для человека, который на пути к Богу. Так мне думается. Так я чувствую эту особую древнюю поэзию. Каждый из нас вправе судить по-своему на этом многоступенчатом пути. Вдруг какое-нибудь необыкновенно чистое слово обращения к источнику святости и явится одной из тех верхних ступенек? Очень многие рассказывают, что такое случается. И очень даже нередко...

Лечение молитвами и заговорами прочно вошло в быт русского человека и укоренилось навеки. Опытные «шептуньи» перед чтением любой молитвы или заговора обязательно трижды прочитают «Отче наш», главную христианскую молитву и призовут в первую очередь Николая-Чудотворца примерно вот такими словами:

«Николай-угодник Божий, помощник Божий, ты и в поле, ты и в доме, в пути и в дороге, на небесах и на земле. Защити, спаси и сохрани раба (рабу) Божьего от всякого зла. Аминь. Аминь.»

Заговор сопровождается крестным знаменiem.

ТРИ ЗАГОВОРА

Заговор защитный
(носят с собой, читают на ночь, перед выходом из дома)

Шел Иисус Христос с девяти небес, нес Иисус Христос Евангелие и Крест с иерусалимской заповедью, освятил небо и землю, оградил раба (рабу) Божьего (имя) от лютого зверя, лихого человека, от огня и пули. Аминь.

От суда

Первая дверь моя, иду я со святою Пасхою, все ко мне с доброй ласкою, иду я с Божьей зарею, все за меня горою, иду я с горьким перцем, все до меня с добрым сердцем. Судья, говори в мою сторону! Аминь.

На выход из дома

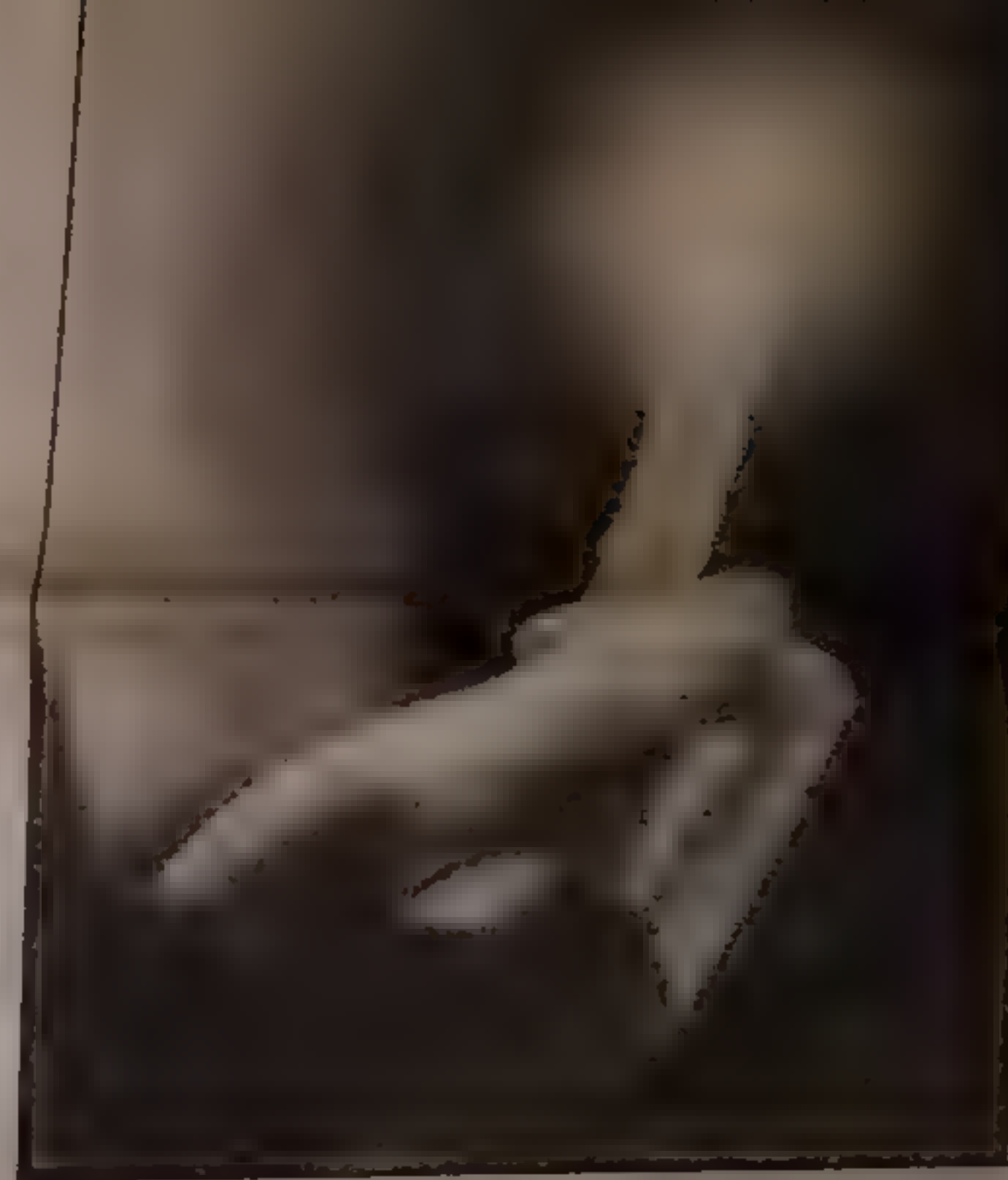
Иду я из дома, Навстречу Иисус Христос, Мать Пресвятая Богородица И Николай Угодник. Помогите мне, Господи, во всех моих делах! Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

Свеча не утратила своего предназначения и до сего дня. Она сохраняет неотъемлемое право быть и самой главной жертвой благочестивых душ на храм Господень, на церковь Божию.

Крохотный жертвенный огонек свечи может рассказать и напомнить об очень многом, тайном и священном, протянуть светлую невидимую нить между тобою и прошлым, между прошлым и настоящим. Единственной гостьей и советчицей была восковая свечка при неусыпных молитвах отшельников в пещерах, благочестивых ино-

сердечных тягот и скорбей. Скажите свою простую, теплую молитву, если еще не изучили других, успокойте мысли и прислушайтесь к себе... Ведь зажигая свечку, мы зажигаем духовный свет не только в храме, но и в своей собственной душе. Вместе с ней приносится очищающая жертва за того, кто поставил свечу, как и за весь мир.

Обычай возжжения свечи пред Богом — почтенный и древний обычай, смягчающий даже маловерные, самолюбивые сердца. Во все века благотворительность начиналась с храмов.



Исцеляющий цвет

В предыдущих номерах мы говорили о силе исцеляющего цвета. И это, как показывает практика, не выдумка. Например, использование красного цвета при анемии дает прямо-таки удивительные результаты, но для этого очень важно употреблять продукты красного цвета. Предпочтительны малина, земляника, красная смородина, свекла, чай из лепестков

роз. Хорошо облучать красным светом копчик, подошвы ног, икры, колени, бедра, снова копчик. Полезно облучить и питьевую воду.

Напоминаем, что делается это с помощью ткани или бумаги нужного цвета — прикладываем ее на 15—20 минут к больному месту с верой и сосредоточением. Помогает и самовнушение.

ЕШЬТЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО:

СЫР, ИЗЮМ, ОРЕХИ — каждый день! Это улучшит и укрепит нервную систему, снизит переутомление, избавит от головных болей.

РЫБУ. Она поставщик натрия и фосфора. Очень полезна уха, особенно из щуки.

ТВОРОГ. Обязательно хотя бы 100 граммов в день. Помогает при атеросклерозе, при заболевании печени и почек.

КУРАГУ. Придает физическую силу. Мужчинам — вдвойне!

КЛЮКВУ. От гастрита.

ЯБЛОКИ. От склероза и подагры.

ПЕТРУШКУ. Круглый год при заболеваниях кровеносной системы.

ЛИМОНЫ И АПЕЛЬСИНЫ. Снижают риск гипертонической болезни, исцеляют женские недуги, предотвращают щитовидку или облегчают эту болезнь.

ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

Чем какой день хорош

ПОНЕДЕЛЬНИК: эмоции преобладают над логикой. Хороший день для домашнего быта, особенно для уборки.

ВТОРНИК: удачен для сложных начинаний и крупных покупок.

СРЕДА: день интеллектуального пика. День сбора полезной информации. Но... и день материальных, имущественных потерь и повышенного риска травматизма.

ЧЕТВЕРГ: насыщен чистыми энергиями. Больше старайтесь бывать на воздухе.

ПЯТНИЦА: неудачна для новых начинаний.

СУББОТА: лучший день для отдыха. Пользы от работы и учебы мало.

ВОСКРЕСЕНЬЕ: стараться не гоним, не поддаваться плохому настроению и стрессам. Серьезных дел начинать не стоит.

В любом случае — удачи на каждый день, несмотря ни на что!

Для кого
задуман

«Доппельгерц»?

В наш век постоянного стресса, различных вирусных этиологий, перенапряжения хочется найти средство, которое помогло бы справиться с этими негативными явлениями. И оно есть, такое средство — энерготоник «Доппельгерц».

Этот препарат действует профилактически в случаях перенапряжения организма, укрепляет кровеносную и нервную систему, повышает сопротивляемость организма при перенесенных заболеваниях, способствует сохранению работоспособности и повышает концентрацию внима-

ния, предотвращает недостаток витаминов, повышает уровень гемоглобина в крови.

«Доппельгерц» содержит целый ряд веществ, которые важны для жизненных функций организма: витамины, микроэлементы, рутин, экстракты растений и железо. Все эти вещества вводятся в наш организм вместе с медом в виде изысканнейшего напитка.

«Доппельгерц» подходит

разным категориям людей, в том числе домохозяйкам и пенсионерам, поскольку с возрастом работоспособность органов снижается и человек начинает чувствовать, как истощает его энергия.

В преддверии праздника этот энерготоник советуем приобрести для подарка близким людям. Наша аптека с удовольствием поможет вам в этом.



Приходите к нам в аптеку на Тульскую, 21 «А» (Комсомольский поселок), ЗАО «Саратовское товарищество». Аптечные пункты: на Огородной, 203; 50 лет Октября, 73; Тархова, 32.

Лиц. № 1623 ЛВД-01 от 5.12.97 ГУ ЦЛС МЗ Сар. обл.

* Благое дело

Нам помог ОМС

Уважаемая редакция!

Внимательно читали вашу газету раньше, и еще больше полюбили ее, когда она стала такой красочной, подробной, разносторонней. Нам кажется, что главный ее настрой — на добро и внимание к людям! — остался.

Нас как медиков заинтересовала заметка в № 18 «РН» «Полис, который помогает жить».

Там, в частности, говорится, что система ОМС направляет средства медицинским учреждениям, что позволяет сохранить необходимый уровень лечебно-диагностического процесса и, несмотря на все трудности, внедрять современные медицинские технологии. Это особенно касается нашей больницы № 6 (г. Саратов).

Год назад я принял на себя руководство ее коллективом. Незалатанных «дыр» было очень много. Меня сразу же поддержал и всемерно помог больнице исполнительный директор территориального фонда обязательного медицинского страхования области (ТФОМС) заслуженный экономист Российской Федерации, кандидат экономических наук Сергей Васильевич Бурдавицын. Мы приобрели новое оборудование: эндоскоп, две лазерные установки, эхо-энцефалоскоп, фиброгастроскоп, рентгеновский аппарат «Арман» и рентгеновскую трубку, два компьютера, хирургические, операционные для ЛОР-боль-

ных и ортопедические наборы инструментов.

Наконец-то капитально отремонтировали три отделения больницы (на очереди — остальные). Заменяли тепловые узлы и наладили горячее водоснабжение, привели в порядок фасад здания, благоустроили территорию. Кому-то столь детальное перечисление покажется скучным. Но представьте, в каком же состоянии раньше была больница, где функционирует крупнейший лазерный центр, созданный академиком с мировым именем Владимиром Николаевичем Кошелевым, и областной центр по лечению желудочных кровотечений!

Спасибо всем, кто нам помогает, а особенно — ТФОМС. Надеемся на дальнейшее взаимопонимание.

Главный врач городской больницы № 6
Олег КУЗНЕЦОВ



Ваш
вопрос —
наш ответ

Я знаю, что у маленьких детей при высокой температуре бывают судороги. Расскажите о них подробнее, как вести себя в подобных случаях?

Алена Исаева

Фебрильные (вызванные лихорадкой, высокой температурой) судороги, обычно начинаются с ритмичных, отрывистых движений конечностей вроде сжимания и разжимания кулаков, напряжения

Генеральный спонсор
рубрики "Будем здоровы!"

Адрес: ул. Чернышевского, 158. Тел. 26-13-64

АПТЕКА
СОЛОМОН



Диетические и диабетические продукты

Здоровое питание — это ваше отличное самочувствие. Благодаря здоровому питанию прошлые ошибки в рационе могут быть сглажены, так что не нужно прибегать к каким-либо особым мерам. Здоровое питание — это регулярный прием витаминов, микроэлементов и минералов, низкокалорийных и обезжиренных продуктов с минимальным содержанием холестерина и сахара, а в диабетическом питании — совсем не содержащих сахара.

Удивительные питательные компоненты получены из бобов сои — лецитин, углеводы, витамины E, B, B2, B6, B12, балластные вещества. Продукты из сои (фарш, гуляш, шницель, молоко) естественным путем регулируют пищеварение, способствуют возбуждению деятельности кишечника.

В диету при различных заболеваниях необходимо включать мюсли. Этот продукт состоит из хлопьев зерна (овес, пшеница, просо, ячмень и др.), измельченных орехов, отрубей, зародышей пшеницы, сухих фруктов. Мюсли благоприятны для работы кишечника, помогают организму выводить вредные вещества, поступающие с пищей. Сочетание злаковых культур и орехов позволяет организму использовать содержащиеся в их белках аминокислоты лучше, чем при раздельном приеме этих продуктов. Орехи поставляют полинасыщенные жирные кислоты, важные для защиты от атеросклероза и болезней сердечно-сосудистой системы. Этому же способствуют пектины фруктов, а также вещества, содержащиеся в овсе. Мюсли — полезное дополнение к другим компонентам нашего рациона.

Сладкие диетические продукты не содержат сахара и химических ароматизаторов, отличаются низкой калорийностью и пригодны для любой диеты.

Заменители сахара — фруктоза, ксилит, сорбит, сахарин, аспартам и другие используются в питании желающих похудеть и больных сахарным диабетом.

Для лечения диабета широко применяют содержащие листья и цветки топинамбура.

Диетическое и диабетическое питание позволяет нормализовать нарушенный обмен веществ, что создает необходимые условия оздоровления организма, очистки от

Аптека "Винцент"

вицын. Мы приобрели новое оборудование: эндоскоп, две лазерные установки, эхо-энцефалоскоп, фиброгастроскоп, рентгеновский аппарат «Арман» и рентгеновскую трубку, два компьютера, хирургические, операционные для ЛОР-боль-

сокой температуре бывают судороги. Расскажите о них подробнее, как вести себя в подобных случаях?

Алена Исаева

Фебрильные (вызванные лихорадкой, высокой температурой) судороги, обычно начинаются с ритмичных, отрывистых движений конечностей вроде сжимания и разжимания кулаков, напряжения и сгибания ног, за которыми следует сотрясение всего тела и затем потеря мышечного тонуса. Глаза также могут закатиться. Чаще судороги продолжаются всего несколько минут, самое большее — четверть часа. После припадка ребенок обычно засыпает или бывает вял и слабо реагирует на окружающее. Хотя судорожные припадки выглядят пугающе и родители часто паникуют, впервые столкнувшись с этим явлением, но они практически безопасны и обычно проходят без последствий.

Судороги, как правило, бывают у детей от полугода до пяти лет, когда нормальная мозговая активность нарушается внезапным подъемом температуры. Решающее значение имеет не то, насколько высока температура, а то, насколько быстро она поднимается.

Во время припадка самое важное, чтобы ребенок не причинил себе вреда: не упал, не ушибся обо что-нибудь. Если у него слюнотечение, поверните его голову так, чтобы слюна вытекала наружу, и он не захлебнулся.

Когда припадок прекратится и ребенок придет в себя, следует обратиться к врачу, чтобы он определил причину внезапного подъема температуры (пневмония, отит).

Всего лишь треть детей, переживших судорожный припадок, сталкивается с этим явлением вторично или многократно.

Сбить высокую температуру можно и не допустив появления судорог. Для этого необходимо:

- облить ребенка водой комнатной температуры или обернуть влажной простыней;
- чаще давать малышу пить;
- держать кроху в легкой одежде: теплая одежда и одеяла могут еще больше повысить температуру;
- давать жаропонижающее в дозах, рекомендованных врачом.

Лучше, если это будут свечи, они действуют быстрее всего, поэтому держите их в своей аптечке.

Спонсор **Аптека "Винцент"**
ул. Гвардейская, 28
33-72-71
викторины

Внимание: наша викторина для медиков и сочувствующих!
Попробуйте ответить на вопросы. Победителей ждут призы, предоставленные аптекой «Винцент». Для участия в конкурсе вам необходимо прислать или принести в редакцию купон с ответами на вопросы.

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Предлагаем вашему вниманию следующие пять вопросов

1. Можно ли для остановки кровотечения из раны головы наложить жгут на шею?

2. Создателя какой околomedicalской лженауки вдохновила фраза "Пей воду из своего источника"?

3. В каком направлении нужно разводить и сводить руки пострадавшего при проведении искусственного дыхания?

4. Болезнь, бытовое название которой переводится с английского как "экскурсант, турист"?

5. Цитрамон минус аскофен.
Пишите, звоните — призы ждут вас! Итоги подведем в конце декабря.

ние к другим компонентам нашего рациона. Сладкие диетические продукты не содержат сахара и химических ароматизаторов, отличаются низкой калорийностью и пригодны для любой диеты.

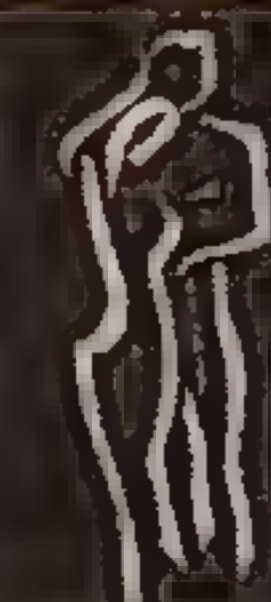
Заменители сахара — фруктоза, ксилит, сорбит, сахарин, аспартам и другие используются в питании желающих похудеть и больных сахарным диабетом.

Для лечения диабета широко применяют сахароснижающие чаи, содержащие листья и цветки топинамбура.

Диетическое и диабетическое питание позволяет нормализовать нарушенный обмен веществ, что создает необходимые условия оздоровления организма, очистки от шлаков и токсинов, восстановления высокой работоспособности. При употреблении данных продуктов увеличивается устойчивость организма к инфекционным и онкологическим заболеваниям и снижается потребность в лекарственных препаратах, улучшается общее состояние и самочувствие больных. Появляется реальный шанс сохранить молодость и красоту, избежать преждевременного старения, обеспечить здоровье детей.

К Новому году из диетических и диабетических продуктов можно собрать вкусные и полезные наборы для подарков детям и взрослым.

Все эти продукты вы можете приобрести в аптеке «Соломон». Телефон для справок 26-13-64.



МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
"ВРАЧЕБНАЯ ПРАКТИКА"

ул. Астраханская, 88

(район Детского парка)

25-74-66, 52-45-52

Лицензия № 1905 ПВД-1 от 12.03.99 ГУ ЦДС МЗО СО

ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГИЯ, УРОЛОГИЯ, ГИНЕКОЛОГИЯ

- половые инфекции (сифилис, трихомониаз, гонорея, герпес, хламидиоз и т.д.).
- воспалительные заболевания мочеполовой сферы у мужчин и женщин

ЗАБОЛЕВАНИЯ ШЕЙКИ МАТКИ

Эрозия. Кольпоскопия.

ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ

Используются технологии международного академического центра андрологии и неоперативной урологии "Санос" (г. Москва).

УЗИ

- Лечение заболеваний **КОЖИ, НОГТЕЙ, ВОЛОС.**

Наша справочная

- ✓ «Дента» — ул. Чернышевского, 88, 2-й Детский пр., 43, 25-76-90, 72-85-29, 52-69-99.
- ✓ СЛОЦ — ул. Одесская, 46, 13-16-23.
- ✓ «Врачебная практика» — ул. Астраханская, 88, 25-74-66.
- ✓ Сеть аптек «Бонум» — 92-06-40.
- ✓ «Общество трезвости» — ул. Революционная, 45, 26-68-10.
- ✓ Аптека на Московской — ул. Московская, 19, 26-07-45, 26-67-82.
- ✓ Аптека «Фармахолдинг» — 33-24-53.
- ✓ Медицинский центр «Здоровье» — ул. Лермонтова, 24/26, 28-30-64.
- ✓ Клиника Музалевского — ул. Московская, 93, 26-81-27.

Стоит ли приватизировать квартиру?

Мы с мужем услышали от знакомых, что со следующего года отменяют бесплатную приватизацию, и решили быстро стать собственниками нашей квартиры. Подскажите: выгодно или нет приватизировать квартиру и как лучше это сделать?

Л. В. Панкратьева

Как нам ответили в Госстрое, бесплатную приватизацию в ближайшее время никто отменять не собирается. Просто когда разрабатывали жилищно-коммунальную реформу, было предложение впоследствии оформлять приватизацию за деньги. Но точные сроки так и не были установлены, и оснований для беспокойства пока нет. А вот стоит или не стоит приватизиро-

вать квартиру, вопрос неоднозначный. Предлагаем вам таблицу, составив которую помогли специалисты Госстроя и действительный член Академии юридических наук Леонид Ольшанский.

Если вы все-таки решили приватизировать квартиру, то знайте, что сделать это можно двумя способами. По закону супруги могут выбирать, как приватизировать квар-

ПРИВАТИЗИРОВАННАЯ КВАРТИРА - НЕПРИВАТИЗИРОВАННАЯ КВАРТИРА	
КВАРТПЛАТА	
Налог на имущество (налог могут в любой момент поднять)	Платите за наем
Если вы не зарегистрированы (т. е. предполагается, что у вас эта квартира не единственная), за отопление и горячую воду придется платить в 2-2,5 раза больше	
ПРАВА	
Имеете право дарить, наследовать, продавать, закладывать в банке, сдавать	Имеете право обменять, сдать (только с согласия ДЕЗа)
РЕГИСТРАЦИЯ	
Можете вселять других жильцов, если не станет менее 12 кв. м на человека	Можете вселять родственников, если у вас не станет менее 6 кв. м на человека
ВЫСЕЛЕНИЕ ЗА НАРУШЕНИЕ	
Квартиру пустят с торгов за ваши долги и отдадут всю выроченную сумму с вычетом судебных издержек	Выселить могут без предоставления какого-либо жилья (крайне редко)
ПЕРЕСЕЛЕНИЕ	
Если дом собираются сносить, имеете право требовать квартиру той же площади, в том же районе, с тем же количеством комнат	Полагается новая квартира, исходя из стандарта социальной нормы (пост. правительства от 26 мая 1997 г.). На 1 проживающего — 33 кв. м, на семью из 2 человек — 42 кв. м, на семью из нескольких человек — не менее 18 кв. м на каждого. Могут отправить жить в новостройки.

тиру: в долевую собственность (определяя долю каждого проживающего) или в совместную (не определяя долю каждого). Все

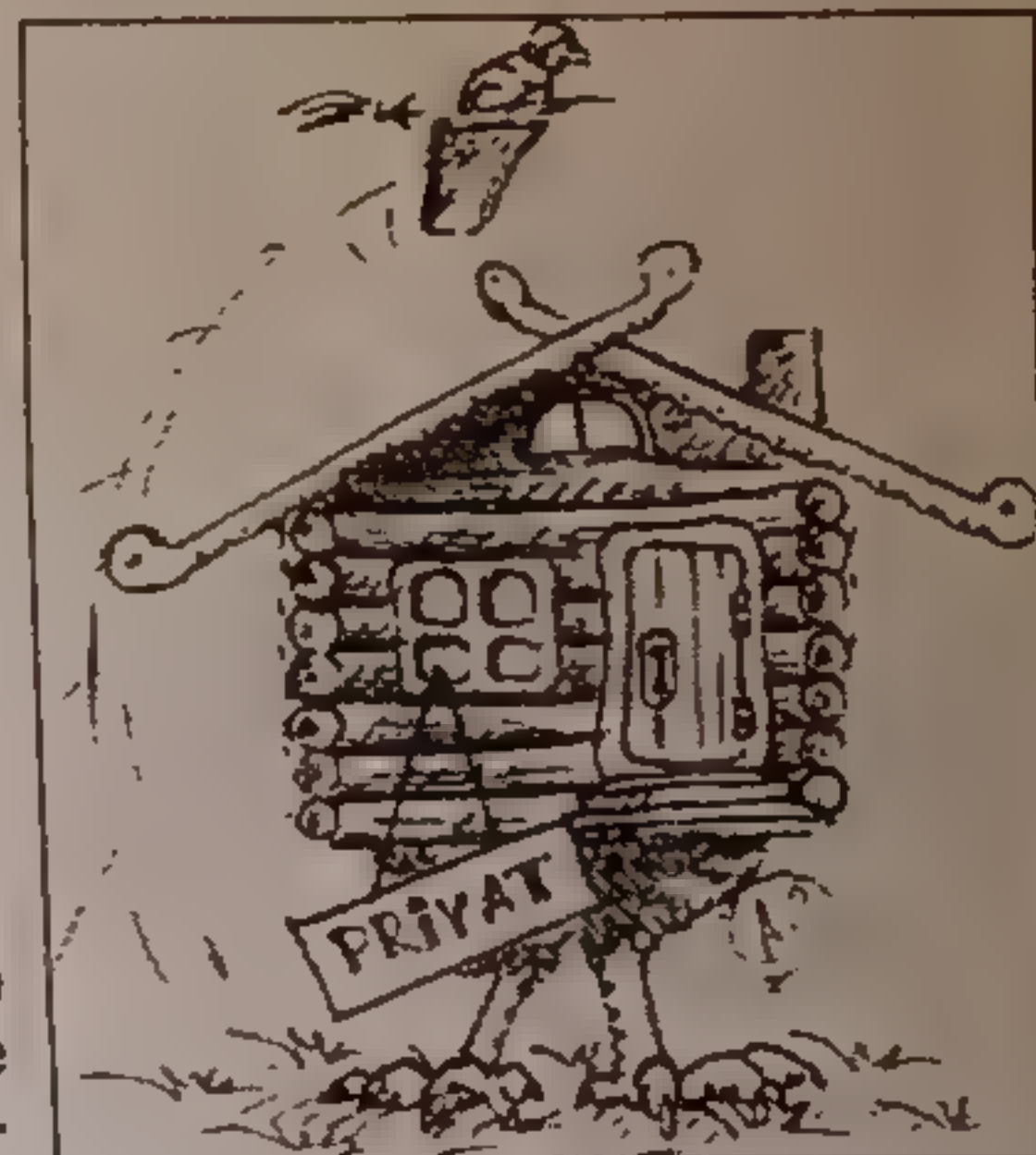
прочие родственники имеют право только на долевую форму собственности. Если у вас квартира (или комната) оформле-

В 90 случаях из 100 приватизация выгодна

на в совместную собственность, то, кто платит за квартиру (коммунальные платежи, налоги), неважно. Как договоритесь. Если решить этот вопрос самим не получается, обращайтесь в суд. А в случае, когда доли жильцов определены, каждый платит свою часть.

В совместной форме собственности есть один минус — проблема в наследовании. Разумеется, после смерти кого-либо из супругов основным наследником является вторая половина, но у умершего могли быть дети, допустим, от первого брака, которые тоже имеют пра-

во претендовать на квартиру. А если вы приватизировали квартиру, определив доли каждого, то наследники на вашу часть уже посягать не имеют права. Впрочем, пока все живы и здоровы, вы всегда можете перерегистрировать совместную собственность в долевую.



Программа ТВ

ПОНЕДЕЛЬНИК

17 ДЕКАБРЯ



8.00 Новости.
8.10 Ералаш.
8.35 Е. Цыплакова, Б.Хмельницкий в фильме "Ненависть".
10.00 Новости.
10.10 "Непутевые заметки" с Дм.Крыловым.
10.30 Смехопанорама.
11.10 Ж.Депардьё и В.Голдберг в фильме "Богус".
13.15 А.Пугачева, Н.Басков, Валерия, группа "Любэ" и другие. Концерт к Дню милиции.
14.45 История одного шедевра. Русский музей.
15.00 Новости.
15.10 Приключенческий фильм "Золото Маккензи".
17.05 "Героическая война". Спецрепортаж.
18.00 Новости.
18.10 КВН-2000 Финал десятилетия.
18.45 Д.Тан в комедийном боевике "Крутой".

14.30 А.Матуленис. Л.Озолина и Э.Павулс в детективе "Двойной капкан".
16.55 "Расплата" за предательство. Начало Отечественной...". Док. фильм.
18.00 Моя семья.
19.00 Городок.
19.40 Семен Альтов. "Обовсем".
20.00 Вести.
20.20 "Аншлаг" на Волге.
23.25 Комедия "Бабник".



8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
8.45 "Агент национальной безопасности-III".
10.20 Вчера в "Итогах".
11.45 Куклы.
12.30 Итого.
12.55 "Пришельцы". Фантастика.
14.00 Сегодня.
14.55 В нашу гавань заходили корабли.
16.00 Сегодня.
16.35 Свидетель века.
16.55 Футбольный клуб.
17.50 "Она написала убийство".
19.00 Сегодня.
19.35 "Вор". Криминальный фильм.

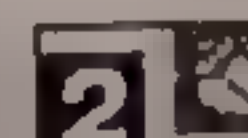
"Вятская элегия".
11.00, 14.00, 20.00, 23.05 События. Время московское.
11.15 Королевские игры.
11.45 "Царевич Проша". Музыкальная сказка.
13.15 Версты.
14.15 В гости — с улыбкой.
14.50 Мультфильм.
15.00 Премьера ТВЦ. "Екатерина Третья".
16.30 "Ермак".
19.00 Сериал.
20.25 "Один шанс на двоих". Боевик.
22.35 Особая папка.
23.20 Эксклюзив. "Монтсеррат Кабалье и звезды мировой оперы".
0.20 "Московская любовь". Авантюрная мелодрама.



7.00 "Идеальное преступление". Триллер.
8.35 Дорожный патруль.
8.45 День за днем.
10.40 Шоу Бенни Хилла.
11.15 Про любовь.
11.50 Скандалы недели.



7.05, 17.10 "Спиди-гонщик".
7.30 "Огги и тараканы".
8.00, 21.00 "Симпсоны".
8.30 Монитор.
8.40 "Кассандра".
9.40 "Звони и смотри": фильм-победитель.
11.45 Телеспециал.
12.10, 1.25 Комедийно-музыкальный вестерн "Герцогиня и Грязный Лис".
14.30 Новости.
15.15 Случайный свидетель.
15.45 Анатомия зла.
16.00 "Черная комната".
16.40 "Роботы-ниндзя".
17.35 "На гребне волны".
18.30 Третий лишний.
19.00 "Гресья".
20.00 Случайный свидетель.
20.30 Обзорение.
21.30 "МЭШ".
22.00 "Полицейский блюз".
23.10 Мистический триллер "Гемоглобин".



15.00 Мультфильм.
16.30 Беседы о правде.



7.05 Фильм — детям. "Рок-н-ролл для принцессы". 2-я серия.
8.40, 12.40, 14.50, 8.55, 12.35, 18.55, 22.05 Власть и магия.
9.30 Клуб ДЮ.
9.50 Удачи на даче.
10.05 XL-music.
10.35 Док. фильм.
11.30 "Умник".
12.55 Худ. фильм "Уик энд у Берни".
16.50 Мультсериал "Крот и его друзья".
17.15 Худ. фильм "Путешествие месье Перришона".
19.30 "Доктор Элинора Брэмвелл".
20.35 Заряд бодрости (К.Райкин).
21.00 Губернские известия.
21.30 Программа "Гвоздь".
22.10 Худ. фильм "Загадки среды дню".



7.00 Худ. фильм "Маленькие негодяи".
9.00 Саратовское время.
9.30 "Клеопатра 2525".
10.00 "Мастер на все руки".
10.30 Худ. фильм "Патруль времени".



8.00, 13.30 Удивительные животные.
8.30, 16.00 "Инспектор Мартин Бек".
9.30 Первые лица.
10.00 Телебом.
10.30 "Планета монстров".
11.00 "Альпийская академия".
11.30 "Менты-3".
12.40 "Встреча с ...". Валерий Меладзе.
14.00 Неизвестная планета.
14.30 "Истории богатых и знаменитых".
15.00 Неделя НХЛ.
17.00 "Повелитель зверей".
18.00 "Пираты". Приключения.
20.30 Сегоднячко.
21.00, 23.10 Сегодня в столице.
21.30 Скрытой камерой.
22.05 Однажды вечером.
23.25 Ва-банк.
23.30 Титаны рестлинга.
0.35 Глобальные новости.
0.40 "Опасность в раю". Боевик.



6.00 Здесь был Вася.
9.15, 10.15, 19.30, 23.15. 0.15 НАШЕ.
10.00 Хит-парад "20".

7 декабря 2000 года

15.10 Приключенческий фильм "Золото Маккенны".
17.35 "Тероиновая война". Спецрепортаж.
18.00 Новости.
19.10 КВН-2000. Финал десятилетия.
20.45 Д. Чан в комедийном боевике "Мистер Крутой".
22.30 Времена.
23.45 "На футболе" с В. Гусевым.
0.30 Е. Яковлева в боевике "Шальная баба".



7.30 Мультфильмы.
7.45 Р. Быков в фильме "Приключения Али-Бабы и сорока разбойников".
10.00 Доброе утро, страна!
10.45 Сто к одному.
11.35 Сам себе режиссер.
12.05 Журнал "Каламбур".
12.35 Золотой ключ.
12.55 "Комиссар Рекс".
14.00 Вести.



ВТОРИК 12 ДЕКАБРЯ ДЕНЬ КОНСТИТУЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

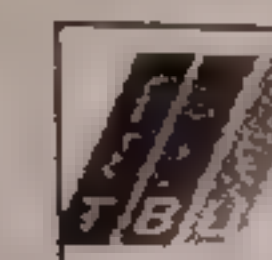


8.00 Новости.
8.10 А. Демидова, В. Лановой в фильме "Незримый путешественник".
10.00 Новости.
10.10 Смак.
10.30 Пока все дома.
11.10 Фильм А. Митты "Экипаж".
13.45 Играй, гармонь любимая!
14.15 Клуб путешественников.
15.00 Новости.
15.10 М. Неелова, А. Збруев в фильме "Ты у меня одна".
17.05, 18.10 "Огни большого города". Телевизионный клуб юмористов.
18.00 Новости.
19.15 Худ. фильм "Белое солнце пустыни".
21.00 Времена.
21.35 Боевик "Черная акула".
23.35 Приключенческий фильм "Мерседес" уходит от погони.

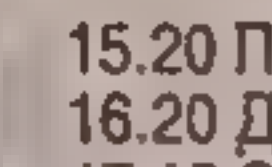


7.30 Мультфильм.
7.40 "Аляска". Фильм для детей.
9.25 Доброе утро, страна!
10.05 "Аншлаг" и К.
11.15 Городок.
11.45 "Ностальгия по уходящему веку". Творческий вечер Вячеслава Добрынина.
13.15 Док. фильм "Доктор".
14.00 Вести.
14.20 Диалоги о животных.

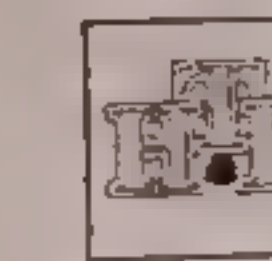
15.10 Приключенческий фильм "Золото Маккенны".
17.35 "Тероиновая война". Спецрепортаж.
18.00 Новости.
19.10 КВН-2000. Финал десятилетия.
20.45 Д. Чан в комедийном боевике "Мистер Крутой".
22.30 Времена.
23.45 "На футболе" с В. Гусевым.
0.30 Е. Яковлева в боевике "Шальная баба".



7.20 "Тайна третьей планеты". Мультфильм.
8.05 "Воин в золотом кимоно".
9.00 Отчего, почему?
9.55 "Мир дикой природы".
10.30 Народы России. Русские.



15.20 Планета Земля.
16.20 Два рояля.
17.15 Сам себе режиссер.
17.50 Михаил Задорнов. "От путча до Путина".
20.00 Вести.
20.30 "Марш Турецкого". Фильмы 7, 8.
23.50 Большой репортаж РТР. "Эпоха радио".
0.15 10 лет "Радио России". Юбилейный вечер.



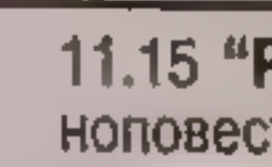
8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
8.20 "Котенок", Худ. фильм.
10.25 "С любимыми не расставайтесь". Мелодрама.
12.25 "Эскадрон гусар летучих". Худ. фильм.
15.25 Криминал. Чистосердечное признание.
16.00 Сегодня.
16.25 Интересное кино.
17.00 Премьера. "Вдова революции: история Анны Лариной".
18.00 "Она написала убийство".
19.00 Сегодня.
19.35 "Юкка". Боевик.
21.30 Профессия — репортер. А. Зиненко. "Вальс счастья".
22.00 Сегодня.
22.45 Тушите свет.
22.55 "Скорая помощь".
0.00 "Дни жатвы". Драма.



8.00 "Воин в золотом кимоно".
9.20 "Чиполлино". Мультфильм.
10.00 Дата.
11.00, 14.00, 20.00, 22.05 События. Времена московское.



7.00 "Идеальное преступление". Триллер.
8.35 Дорожный патруль.
8.45 День за днем.
10.40 Шоу Бенни Хилла.
11.15 Про любовь.
11.50 Скандалы недели.
12.50 Своя игра.
13.20 "Человек из джунглей". Приключенческий фильм.
15.00 Новости.
15.25 "Ах, водевиль, водевиль...". Музыкальный фильм.
16.50 Краса России 2000.
18.20 "Авантюра". Комедия.
20.00 Новости дня.
20.30 Вы — очевидец.
21.35 Дорожный патруль.
21.55 "Криминальное время". Триллер.
0.20 "Список смертников". Детектив.



11.15 "Республика ШКИД". Киноповесть.
12.55 "Шире круг" в Парке звезд.
13.40 Академик Сахаров. Забытая демократия.
14.15 Дата.
14.45 Мультфильм.
15.00 "Екатерина Третья".
16.20 "Ермак".
17.20 Дата.
17.50 Мультфильм.
18.05 "Приходите завтра". Комедия.
20.30 "Тесты для настоящих мужчин". Криминальная мелодрама.
22.15 "50 лет на двоих. Машина времени" + "Воскресение". Концерт.
0.00 "Суперполицейский". Боевик.

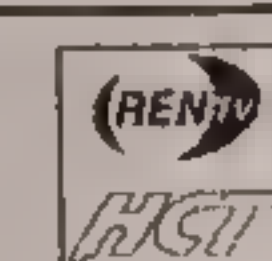


7.00 "Криминальное время". Триллер.
9.05 Дорожный патруль.
9.15 День за днем.
10.55 Катастрофы недели.
11.55 Шоу Бенни Хилла.
13.10 "Таинственный остров". Приключенческий фильм.
15.00 Новости.
15.15 "31 июня". Фантастическая комедия.
18.55 БИС.
19.30 ПЕТЕРС поп-шоу.
20.00 Новости дня.
20.30 СВ-шоу.
21.35 "Три желания". Мелодрама.
23.50 Дорожный патруль.
0.45 "Год медуз". Драма.

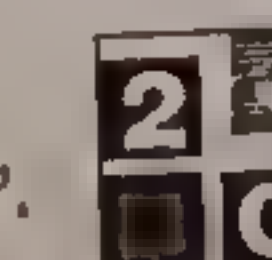
16.40 Роботы-ниндзя.
17.35 "На гребне волны".
18.30 Третий лишний.
19.00 "Гресия".
20.00 Случайный свидетель.
20.30 Обзорение.
21.30 "МЭШ".
22.00 "Полицейский блюз".
23.10 Мистический триллер "Гемоглобин".



15.00 Мультфильм.
15.30 Беседы о православно-славной вере.
15.45 Джулия Робертс, Ричард Гир в фильме "Сбежавшая невеста".
17.35 Давай поговорим.
17.50 "Ты и я". Худ. фильм.
19.10 Мистерия костюма.
19.30 Новости.
19.45 Авто-Маркет.
19.50 Киноанонс.
20.00 Криминальный Саратов.
20.30 "Пойти на все". Детектив.
22.00 "Еще пару тузов и стало три". Боевик.



7.05, 17.10 "Спиди-гонщик".
7.30 "Огги и тараканы".
8.00, 21.00 "Симпсоны".
8.30 Монитор.
8.40 "Кассандра".
9.40 Приключенческий фильм "Вокруг света за 80 дней". 1-я серия.
11.45 Телеспецназ.
12.10, 1.15 Музыкальная комедия "Три мушкетера".
13.45 Военная тайна.
14.15 Метро.
15.15 Случайный свидетель.
15.45 "Полицейский блюз".
16.40 "Роботы-ниндзя".
17.35 "На гребне волны".
18.30 Третий лишний.
19.00 "Гресия".
20.00 Случайный свидетель.
20.30 Обзорение.
21.30 "МЭШ".
22.00 "Полицейский блюз".
23.10 Худ. фильм "Небоскреба".



15.00 Док. фильм.
15.55 Мультфильмы.
16.50 "Алмазные мечи". Драма.
18.30 "Ретроспектива".
Фильмы А. Андреева "Исход", "Не прося, не моля".
19.30 Новости.
19.45 Авто-Маркет.
20.00 Из первых уст.
20.30 "Луна над Лакотой". Худ. фильм.
22.05 Мишель Пиколи, Жан-Мишель Трентиньян, Анук Эме в фильме "Виват, жизни!".

21.00 Губернские известия.
21.30 Программа "Гвоздь".
22.10 Худ. фильм "Загадки среди джунглей".



7.00 Худ. фильм "Маленькие негодяи".
9.00 Саратовское время.
9.30 "Клеопатра 2525".
10.00 "Мастер на все руки".
10.30 Худ. фильм "Патруль времени".
13.00 Мультфильм.
14.00 Худ. фильм "Поезд вне расписания".
16.00 Мультфильм.
16.30 Худ. фильм "Невероятные приключения итальянцев в России".
19.00 Музыкальный календарь.
20.00 КВН-2000. Полуфинал.
22.00 Худ. фильм "Успеть до полуночи".
0.45 Уездный город Н. ДДТ. Музыкальная программа. Часть 1-я.



7.20, 16.50 "Крот и его друзья".
7.30, 9.15, 12.30, 14.40, 17.00, 18.40, 22.00, 23.55 Рецепты.
7.45 Худ. фильм "Путешествие месье Перришона".
9.25, 12.35, 18.55, 22.05 Власть и магия.
10.00, 19.30 "Доктор Элинон Брэмвелл".
11.05 Заряд бодрости (К. Райкин).
11.30 Губернские известия.
12.00 Программа "Гвоздь".
12.40 Худ. фильм "Загадки среди джунглей".
17.15 Худ. фильм "На темной стороне луны". 1-я серия.
20.35 Сумка путешествий.
21.00 Губернские известия.
21.30 Где ты?
22.10 Худ. фильм "Свинарка и пастух".



7.00 Мультфильмы.
9.30 Худ. фильм "Успеть до полуночи".
12.15 Мультфильм "Скотный двор".
14.00 Худ. фильм "Тень, или Может быть, все обойдется".
17.00 "Первое свидание". Телеигра.
17.30 "Молодожены". Телеигра.
18.00 ТЕЛЕКОМ. Новости.
18.15 Музыкальный календарь.
18.30 Мультфильм "Земля до начала времен".
20.00 КВН-2000. Полуфинал.
22.00 Худ. фильм "Орлы юриспруденции".
0.30 Уездный город Н. ДДТ. Музыкальная программа. Часть 2-я.

21.30 Скрытой камерой.
22.05 Однажды вечером.
23.25 Ва-банк.
23.30 Титаны рестлинга.
0.35 Глобальные новости.
0.40 "Опасность в раю". Боевик.



6.00 Здесь был Вася.
6.15 Зажигай!
9.15, 10.15, 19.50, 23.15, 0.15 НАШЕ.
10.00 Хит-парад "20".
11.00 Теленочь.
11.15, 15.15 Shэйкер.
12.00 Сиеста.
14.00, 18.00 Музыкальный FaSONG.
15.00 Взрослые песни.
16.00 "Окно в Вашингтон" (повтор).
16.30 Худ. фильм "По семейным обстоятельствам", 1-я серия.
19.20, 22.45 "Невероятные коллекции".
20.20 Лечебница.
20.55 Мелодрама "Я вас всех люблю" (Франция).



8.00 Мультфильмы.
9.00 "Марисоль".
10.00 "Жар-птица". Сказка.
12.00 Из жизни женщины.
12.30 "Диагноз: убийство".
13.30 "Быть влюбленным". Комедия.
15.30 Мультфильмы.
16.00 "Инспектор Мартин Бек".
17.00 "Повелитель зверей".
18.00 "Свободная страна". Боевик.
20.30 Сегоднячко.
21.00, 23.35 Сегодня в столице.
21.30 "Мерилин, любовь моя". Драма.
23.50 Ва-банк.



6.00 Кухня.
6.15 Зажигай!
7.00 Жизнь прекрасна.
9.00 МузМетель.
9.15, 10.15, 14.15, 16.00, 19.50, 23.15 НАШЕ.
10.00 Здесь был Вася.
11.00 Теленочь.
11.15, 15.15 Shэйкер.
12.00 Сиеста.
14.00, 23.00 МузGeo.
15.00 Соковыжималка.
16.30 Худ. фильм "По семейным обстоятельствам", 2-я серия.
18.00 Музыкальный FaSONG.
19.20, 22.30 "Невероятные коллекции".
20.20 Темный лес.
20.55 Худ. фильм "Слепая ярость".

РЕКЛАМА НЕДАЛЕКО

СРЕДА

13 ДЕКАБРЯ



6.00 "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.20, 16.55 "Вавилонская башня".
10.20 Что? Где? Когда? 25 лет в эфире.
12.00 Новости.
12.15 "Добрый день".
13.10 Детектив "Гонки по вертикали". 1-я серия.
14.30 Программа "Вместе".
15.00 Новости.
15.20 Мультсериал "Все псы попадают в рай".
15.45 Зов джунглей.
16.15 ...До шестнадцати и старше.
18.00 Новости.
18.25 "Все путешествия команды Кусто". "Мятежный танкер".
19.00 Человек и закон.
19.40 Премьера многосерийного фильма "Граница. Таежный роман".
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
22.00 Л.Куравлев, Е.Леонов в фильме "Афоня".
23.45 "Женщины в разведке: Жена для резидента".
0.20 Новости.
0.40 "Майк Хаммер".



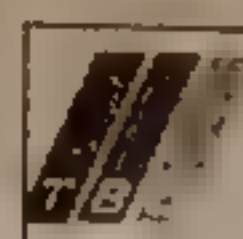
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
6.15, 6.30, 8.40 Доброе утро, Россия!
6.20, 7.15 Семейные новости.
*6.50, 7.50, 8.50 Доброе утро, губерния!
7.30 Бюро вопросов, бюро ответов.
8.30 Подробности.
9.15 Черным по белому.
9.20 Дежурная часть.
9.35 "Телепузики".
10.00 "Мануэла".
11.00 Вести.
11.30 "Санта-Барбара".
12.30 Что хочет женщина.

*13.00 "Включайтесь!".
*13.30 "КоМод".
14.00 Вести.
14.30 "В зеркале Венеры".
15.25 "Богатые и знаменитые".
16.25 "Друзья-II".
17.00 Вести.
*17.30 Новости.
*17.35 "Не за тридевять земель".
*18.20 Думский вестник.
*18.30 "Губерния".
19.00 "История любви".
20.00 Вести.
*20.30 Вечерние новости.
20.50 Джентльмен-шоу.
21.25 "Аншлаг" и К.
22.30 Архивные тайны. "Операция Миф. Тайна смерти Гитлера".
23.00 Вести.
*23.30 Факты минувшего дня.
23.40 "Профиль убийцы".
0.40 "Мужчина и женщина". Вера Миллионщикова.



6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
8.45 "Улицы разбитых фонарей".
9.45 Фитиль.
10.20 "Скорая помощь".
11.10 "Любовь и тайны Сансет Бич".
12.25 "Предлагаю руку и сердце". Мелодрама.
14.00 Сегодня.
14.35 Среда.
15.00 Старый телевизор.
16.00 Сегодня.
16.30 Путешествия натуралиста.
17.00 "Сумерки". Ток-шоу.
17.35 Впрок.
17.45 "Страсть".
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.45 Герой дня.
20.10 "Похищение огня". Худ. фильм. 1-я серия.
22.00 Сегодня.
22.45 Тушите свет.

22.55 "Скорая помощь".
0.00 Сегодня.
0.30 Антропология.



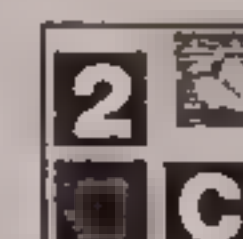
6.00, 7.15 Настроение.
8.50 Газетный дождь.
9.00 Секретные материалы: расследование ТВЦ.
9.25 Третье кольцо.
9.40 "Моя дорогая Изabella".
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 0.00, 00.05 События. Время московское.
11.15 Дата.
12.05 "Тайны французского двора". 1-я серия.
13.10 "Уроки русского". Н.Гоголь. "Мертвые души".
13.30 Деловая Москва.
14.15 "Инспектор Деррик".
15.25 Дамский клуб.
15.30 Полевая почта.
16.30 "Театральные ряды". Театр им. Моссовета.
17.20 Мульти-пульти.
17.30 Экстремальный спорт.
18.00 Секреты Фемиды.
19.00 Сериал.
20.50 "Поворот ключа".
21.45 "Жара в Лос-Анджелесе".
22.45 "Мятеж реформаторов". 1-я серия.
23.15 Времечко.
23.45 Петровка, 38.



6.30, 7.00, 13.00 День за днем.
6.45, 18.40, 22.35, 0.35 Дорожный патруль.
9.00 Новости.
9.10 "Отражение". Боевик.
11:05 Мультфильм.
12.00 Пальчики оближешь.
*12.30 X-фактор.
14.30 ПЕТЕРС поп-шоу.
15.00 Новости.
15.30 "Тропиканка".
18.05 "Женаты... с детьми". Юмористический сериал.
18.55 Наши любимые животные.
19.30 ПЕТЕРС поп-шоу.
20.00 Новости дня.
20.30 Я сама.
21.30 "Первая волна".
22.50 Новости.
23.10 "Алло, алло!".
23.40 Алле, народ!



7.05, 17.10 "Спиди-гонщик".
7.30 "Огги и тараканы".
8.00, 21.00 "Симпсоны".
8.30 Монитор.
8.40 "Кассандра".
9.40 "Вокруг света за 80 дней". 2-я серия.
11.30, 14.30, 18.30, 1.15 Новости.
11.45 Телеспецназ.
12.10, 1.30 "Вива, Сапата!". Худ. фильм.
15.15, 20.00 Случайный свидетель.
15.45 "Полицейский блюз".
16.40 "Роботы-ниндзя".
17.35 "На гребне волны".
18.45 Третий лишний.
19.00 "Гресия".
20.30 Обзорение.
21.30 "МЭШ".
22.00 "Загадочный мир".
23.05 "Мишени". Триллер.



15.00, 19.30, 21.30 Новости.
15.10 Мультфильм.
16.40, 20.40 "Моссад".
РТР 17.30 Премьера. Приключенческий телесериал "Амазонка". (США).
19.00 "Включайтесь!".
19.45 Авто-Маркет.
20.00 "На краю тысячелетия".
22.00 "Похитить ребенка". Детектив.
23.30 "КоМод".



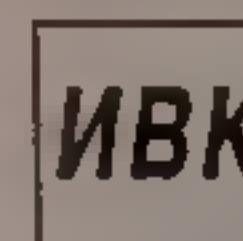
7.20, 16.50 "Крот и его друзья".
7.30, 9.10, 12.30, 14.25, 17.00, 18.40, 22.00, 23.55 Рецепты.
7.45 Худ. фильм "На темной стороне луны". 1-я серия.
9.25, 12.35, 18.55, 22.05 Власть и магия.
10.00, 19.30 "Доктор Элинон Брэмвелл".
11.05 Сумка путешествий.
11.30 Губернские известия.
12.00 Где ты?
12.40 Худ. фильм "Свинарка и пастух".
17.15 Худ. фильм "На темной стороне луны". 2-я серия.
20.35 Просто собака.
21.00 Губернские известия.
21.30 Европа сегодня.
22.10 Худ. фильм "Янку-Жиану — сборщик налогов".



7.00 Мультфильм.
7.30, 15.00 "Приключения Вуди и его друзей".
8.00, 20.00 "Бeverли Хиллз 90210".
9.00, 13.30 19.30, 23.30 ТЕЛЕКОМ. Новости.
9.30 "Путешествия в параллельные миры".
10.30 Магия моды.
11.30 "Отступник".
12.30 Стильные штучки.
13.00 "Чарльз в ответе".
14.00 "Северная сторона".
15.30 "Тасмания".
16.00 "Битлджус".
16.30 "Зорро".
17.00 "Рыцарь дорог".
18.00 "Частный детектив Магnum".
19.00 Музыкальный календарь.
21.00 Худ. фильм "Школа стюардесс".
0.00 "Как в кино".



7.00, 15.30 "Войны мифов — хранители легенд".
7.30 На свежую голову!
9.00 "Марисоль".
10.00, 18.30 Из жизни женщины.
10.30 "Диагноз: убийство".
11.35 "Ко мне, Мухтар". Приключения.
14.30 "Сан-Тропе-2".
16.00 "Приключения швейцарской семьи Робинсон".
16.30 "Власть желания".
17.30 "Верите ли вы в это?".
18.00 "Все любят Раймонда-3".
19.00 "Дерзкие и красивые".
19.25, 1.20 Глобальные новости.
19.30 "Солдат удачи ЛТД: Спецназ".
20.30 Сегоднячко.
21.00, 23.40 Сегодня в столице.
21.30 "Призрак Голливуда". Комедия.
23.55 Страсти по Соловьеву.
0.35 Ва банк.
0.40 "Такая разная Трейси".



6.00 Взрослые песни.
6.15 Зажигай!
7.00 Жизнь прекрасна.
9.00 МузZone.
9.15, 10.15, 14.15, 15.40, 23.15 НАШЕ.
10.00 Соковыжималка.
11.00 Теленочь.
11.15 Shэйкер.
12.00 Сиеста.
14.00, 23.00 МузGeo.
15.00 Хит-парад "20".
15.15 Мультфильм.
16.00 Советы и мнения.
16.30 Худ.фильм "Труффальдино из Бергамо", 1-я серия.
18.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
18.20 Музыкальный ФаSONG.
19.20, 22.30 "Удивительные люди".
20.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
20.20 Вы в эфире.
20.55 Худ.фильм "Зимний вечер в Гаграх".

ПЯТНИЦА

15 ДЕКАБРЯ

*17.30 Новости.
*17.35 Смешанный жанр.
*18.00 В профиль и анфас.
*18.30 "Губерния".
19.00 "История любви".

15.25 МГИМО. Мастер-класс.
15.30 Интернет-кафе.
16.30 "Театральные ряды". МХАТ им. А.П.Чехова.
17.20 Мульти-пульти.
17.30 Телевизионная экология.

18.45 Третий лишний.
19.00 "Гресия".
20.30 Обзорение.
21.00 Маленькая страна.
21.30 "МЭШ".
22.00 "Черная комната".
22.35 Лирическая комедия

ГАЗЕТЕ

РАБОТА

11.00 Вести.
11.30 "Санта-Барбара".
12.30 Что хочет женщина.

ПЯТНИЦА

15 ДЕКАБРЯ
0.00 "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.20, 16.55 "Вавилонская башня".
10.25 "Граница. Та-
ежный роман".

11.25 "Все путешествия ко-
манды Кусто". "Поющий кит".
12.00 Новости.
12.15 "Добрый день".
13.05 Детектив "Гонки по
вертикали". 3-я серия.
14.30 Вместе.
15.00 Новости.
15.20 Сказка "Приключения
на берегах Онтарио".
18.00 Новости.
18.25 С легким паром!
19.00 Док. детектив "Опера-
ция "Русский Джокер". Дело
1978 года".
19.40 Поле чудес.
20.45 Спокойной ночи, малы-
ши!
21.00 Время.
21.45 "Черная комната".
22.10 "Рождение сверхно-
вой". Первый концерт Алсу.
23.10 А.Кузнецов и Л.Бори-
сов в фильме "Русская ру-
летка".
0.50 Новости.
1.05 Триллер "Под прице-
лом".

6.00, 7.00, 8.00, 9.00
Вести.
6.15, 6.30, 8.40 Доб-
рое утро, Россия!
6.20, 7.15 Семейные новости.
*6.50 Факты минувшего дня.
7.30 Бюро вопросов, бюро от-
ветов.
*7.50, 8.50 Доброе утро, гу-
берния!
8.30 Тысяча и один день.
9.15 Черным по белому.
9.20 Дежурная часть.
9.35 "Телепузики".
10.00 "Мануэла".
11.00 Вести.
11.30 "Санта-Барбара".
12.30 Что хочет женщина.
*13.00 "Включайтесь!".
*13.30 "КоМод".
14.00 Вести.
14.30 "В зеркале Венеры".
15.25 "Богатые и знамени-
тые".
16.25 Планета КВН.
17.00 Вести.

20.00 "Похищение огня".
Худ. фильм. 1-я серия.
22.00 Сегодня.
22.45 Тушите свет.

*17.30 Новости.
*17.35 Смешанный жанр.
*18.00 В профиль и анфас.
*18.30 "Губерния".
19.00 "История любви".
20.00 Вести.
*20.30 Вечерние новости.
20.50 Праздничный концерт к
10-летию Налоговой службы
РФ.
23.00 Вести.
*23.30 Факты минувшего
дня.
23.40 В пятницу вечером.
0.40 Т.Беренджер в детекти-
ве "Неожиданный ад".

6.00, 10.00, 12.00
Сегодня.
8.45 "Улицы разби-
тых фонарей".
9.45 Фитиль.
10.20 "Скорая помощь".
11.10 "Любовь и тайны Сан-
сет Бич".
12.25 "Похищение огня".
2-я серия.
14.00 Сегодня.
14.30 Один день.
15.00 Старый телевизор.
16.00 Сегодня.
16.30 Улица Сезам.
17.00 "Сумерки". Ток-шоу.
17.35 Впрок.
17.45 "Страсть".
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.35 Глас народа.
21.05 О, счастливчик!
22.00 Сегодня.
22.45 "Женский взгляд" Ок-
саны Пушкиной.
23.20 "АРС - аманди, или
Искусство любви". Эротиче-
ская мелодрама.

6.00, 7.15 Настрое-
ние.
8.50 Газетный дождь.
9.00 Национальный
интерес-2000.
9.25, 23.45 "Петровка, 38".
9.35 "Моя дорогая Из-
бель".
10.30 Мультфильм.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00,
0.00, 0.55 События. Время
московское.
11.15 Дата.
12.10 "Тайны французско-
го двора".
13.10 "Уроки русского". Н.Го-
голь. "Мертвые души".
13.30 Деловая Москва.
14.15 "Инспектор Деррик".

14.30 ПЕТЕРС поп-шоу.
15.00 Новости.
15.30 "Тропиканка".
18.05 "Женаты... с деть-

15.25 МГИМО. Мастер-класс.
15.30 Интернет-кафе.
16.30 "Театральные ряды".
МХАТ им. А.П.Чехова.
17.20 Мульти-пульти.
17.30 Телевизионная эколо-
гическая служба.
18.00 Горько!
19.00 Сериал.
20.50 "Поворот ключа". Де-
тективный сериал.
21.45 "Жара в Лос-Андже-
лесе".
22.45 "Мятеж реформато-
ров". 3-я серия "Бунт на Се-
натской".
23.15 Времечко.
1.10 "Раздетые". Драма.

6.00, 7.00, 13.00
День за днем.
6.45, 18.35, 22.45,
1.55 Дорожный пат-
руль.
9.00 Новости.
9.10 "Мазстро-вор". Детек-
тив.
11.00 "Первая волна".
12.00 Мое кино.
12.30 Без вопросов.
13.00 "День за днем".
14.30 ПЕТЕРС поп-шоу.
15.00 Новости.
15.30 "Тропиканка".
18.00 АМБА-ТВ.
18.50 "Самые громкие пре-
ступления XX века".
20.00 Новости дня.
20.30 "Идеальные убийцы".
Триллер.
22.25 Новости.
23.00 "Сделка состоялась".
Детектив.

7.05, 17.10 "Спиди-
гонщик".
7.30 "Огги и таракан-
ны".
8.00, 21.00 "Симпсо-
ны".
8.30 Монитор.
8.40 "Кассандра".
9.40 "Прощай, Тоledo".
Гангстерская комедия.
11.30, 14.30, 18.30, 0.15 Но-
вости.
11.45 Телеспецназ.
12.10, 0.30 Мелодрама "При-
ключения Бенжамина
Блэйка".
15.15, 20.00 Случайный сви-
детель.
15.45 "Загадочный мир".
16.40 "Роботы-ниндзя".
17.35 "На гребне волны".

20.00 "На краю тысяче-
летия".
22.00 "Похитить ребенка".
Детектив.
23.30 "КоМод".

18.45 Третий лишний.
19.00 "Гресья".
20.30 Обзорение.
21.00 Маленькая страна.
21.30 "МЭШ".
22.00 "Черная комната".
22.35 Лирическая комедия
"Любимая женщина меха-
ника Гаврилова".

15.00, 19.30, 21.30
Новости.
15.10 "Как вернуть
мужа". Комедия.
16.40, 20.40 "Моссад".
РТР 17.30 "Амазонка".
19.00 "Включайтесь!".
19.45 Авто-Маркет.
20.00 "Соединяя берега и
судьбы".
21.55 "Тише, малыш". Трил-
лер.
23.25 Орнела Мути в фильме
"Девственность".

7.20, 16.50, "Крот и
его друзья". 7.30,
9.10, 12.30, 14.20,
17.00, 18.40, 22.00,
23.50 Рецепты.
7.45 Худ. фильм "На темной
стороне луны". 3-я серия.
9.25, 12.35, 18.55, 22.05
Власть и магия.
10.00, 19.30 "Доктор Элино-
р Брэмвелл".
11.05 ММБА — Бизнес —
Власть — прямой диалог.
11.15 Мультфильм.
11.30 Губернские известия.
12.00 Программа "Русский
путь".
12.40 Худ. фильм "Янку-Жи-
ану — гайдук".
17.15 Худ. фильм "На темной
стороне луны". 4-я серия.
20.35 Тихая сенсация.
21.00 Губернские известия.
21.30 Док. фильм.
22.10 Худ. фильм "Анекдоты".

7.00 Мультфильм.
7.30, 15.00 "При-
ключения Вуди и его
друзей".
8.00, 20.00 "Беверли Хиллз
90210".
9.00, 13.30, 19.30 ТЕЛЕКОМ.
Новости.
9.30 "Путешествия в парал-
лельные миры".
10.30 Худ. фильм "Блюз бес-
сонных ночей".
14.00 "Северная сторона".
15.30 "Тасмания".

19.00 Музыкальный кален-
дарь.
21.00 Худ. фильм "Школа
стюардесс".
0.00 "Как в кино".

ГАЗЕТЕ РАБОТА 5 ЛЕТ

ГОНКА ЗА ЛИДЕРОМ

16.00 "Битлджус".
16.30 "Зорро".
17.00 "Рыцарь дорог".
18.00 "Частный детектив
Магnum".
19.00 Музыкальный кален-
дарь.
21.00 Худ. фильм "Паспорт".
23.30 Худ. фильм "Убийства
под шампанское".

7.00, 15.30 "Воины
мифов — хранители
легенд".
7.30 На свежую голо-
ву!
9.00 "Марисоль".
10.00, 18.30 Из жизни женщи-
ны.
10.30 "Диагноз: убийство".
11.35 "Три орешка для Зо-
лушки". Сказка.
14.30 "Сан-Тропе-2".
16.00 "Приключения швейцар-
ской семьи Робинсон".
16.30 "Власть желания".
17.30 "Верите ли вы в это?".
18.00 "Все любят Рэймонда-3".
19.00 "Дерзкие и красивые".
19.25, 0.15 Глобальные ново-
сти.

20.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
20.20 Вы в эфире.
20.55 Худ.фильм "Зимний
вечер в Гаграх".

6.00 Соковыжималка.
6.15 Зажигай!
7.00 Жизнь прекрас-
на.
9.00 МузZone.
9.15, 10.15, 14.15, 19.20
НАШЕ.
10.00 Взрослые песни.
11.00 Теленочь.
11.15 Shэйкер.
12.00 Сиеста.
14.00 МузGeo.
15.00 Советы и мнения.
15.40 Худ.фильм "Стакан
воды".
18.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
18.20 Музыкальный FaSONG.
19.10 Налоговый советник.
20.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
20.20 "Стоять, полиция!"
20.55 Худ.фильм "Незакон-
ное вторжение".
23.00 Худ.фильм "Одиннад-
цать дней, одиннадцать но-
чей", 1-я часть.

6.00 Соковыжималка.
6.15 Зажигай!
7.00 Жизнь прекрас-
на.
9.00 МузZone.
9.15, 10.15, 14.15, 19.20
НАШЕ.
10.00 Взрослые песни.
11.00 Теленочь.
11.15 Shэйкер.
12.00 Сиеста.
14.00 МузGeo.
15.00 Советы и мнения.
15.40 Худ.фильм "Стакан
воды".
18.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
18.20 Музыкальный FaSONG.
19.10 Налоговый советник.
20.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
20.20 "Стоять, полиция!"
20.55 Худ.фильм "Незакон-
ное вторжение".
23.00 Худ.фильм "Одиннад-
цать дней, одиннадцать но-
чей", 1-я часть.

5.30 "Воины — хранители свежую голо-
... жизни женщи-
... убийство". При-
... "ухтар". При-
... е-2".
... я швейцар-
... сон".
... лания".
... вы в это?".
... Рэймонда-
... красивые".
... ные ново-
... ачи ЛТД.:
... в столице.
... ливуда".
... оловьеву.
... Трейси".
... е песни.
... прекрас-
... 40, 23.15
... а.
... Труф-
... о", 1-я
... SONG
... лые

ЧЕТВЕРГ

14 ДЕКАБРЯ

6.00 "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.20, 16.55 "Вави-
лонская башня".
10.25 "Граница. Таежный
роман".
11.25 "Все путешествия ко-
манды Кусто". "Мятежный
танкер".
12.00 Новости.
12.15 "Добрый день".
13.05 Детектив "Гонки по
вертикали". 2-я серия.
14.30 Программа "Вместе".
15.00 Новости.
15.20 "Все псы попадают в
рай".
15.45 100%.
16.15 ... До шестнадцати и
старше.
18.00 Новости.
18.25 "Все путешествия ко-
манды Кусто". "Поющий
ки".
18.55 Процесс.
19.40 "Граница. Таежный
роман".
20.45 Спокойной ночи, ма-
лыши!
21.00 Время.
22.00 Ж.П.Бельмондо в
фильме "Баловень судь-
бы".
0.25 Французское кино в
программе "Тихий дом".
1.00 Новости.
1.15 "Майк Хаммер".



6.00, 7.00, 8.00,
9.00 Вести.
6.15, 6.30, 8.40 Доб-
рое утро, Россия!
6.20, 7.15 Семейные ново-
сти.
*6.50 Факты минувшего
дня.
7.30 Бюро вопросов, бюро
ответов.
*7.50, 8.50 Доброе утро, гу-
берния!
8.30 Подробности.
9.15 Черным по белому.
9.20 Дежурная часть.
9.35 "Телепузики".
10.00 "Мануэла".
11.00 Вести.
11.30 "Санта-Барбара".
12.30 Что хочет женщина.

СУББОТА

16 ДЕКАБРЯ

8.00 Новости.
8.15 100%.

*13.00 "Включайтесь!".
*13.30 "КоМод".
14.00 Вести.
14.30 "В зеркале Вене-
ры".
15.25 "Богатые и знамени-
тые".
16.25 "Друзья-II".
17.00 Вести.
*17.30 Новости.
*17.35 "Берег левый, берег
правый". К открытию первой
очереди мостового перехо-
да через Волгу.
*18.00 Среда обитания.
*18.30 "Губерния".
19.00 "История любви".
20.00 Вести.
*20.30 Вечерние ново-
сти.
20.50 Боевик "Мужская
компания".
22.30 Большой репортаж
РТР. "Наш новый дом — Чер-
нобыль".
23.00 Вести.
*23.30 Факты минувшего
дня.
23.40 "И дольше века...".
Программа В.Молчанова.
Имельда Маркос.



6.00, 10.00, 12.00
Сегодня.
8.45 Совершенно
секретно. Ин-
формация к размышле-
нию.
9.40 Фитиль.
10.20 "Скорая помощь".
11.10 "Любовь и тайны
Сансет Бич".
12.25 "Похищение огня".
1-я серия.
14.00 Сегодня.
14.30 Служба спасения.
15.00 Старый телевизор.
16.00 Сегодня.
16.30 Полундра.
17.00 "Сумерки". Ток-шоу.
17.35 Впрок.
17.45 "Страсть".
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.45 Герой дня.
20.10 "Похищение огня".
2-я серия.
22.00 Сегодня.
22.45 Тушите свет.
22.55 "Скорая помощь".
0.00 Сегодня.
0.30 Антропология.



6.00, 7.15 Настрое-
ние.
8.50 Газетный
дождь.
9.00 Квадратные метры.
9.25, 23.45 Петровка, 38.
9.35 "Моя дорогая Иза-
бель".
10.25 Мультфильм.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00,
0.00, 0.55 События. Время
московское.
11.15 Дата.
12.05 "Тайны французско-
го двора".
13.10 "Уроки русского".
Н.Гоголь. "Мертвые души".
13.30 Деловая Москва.
14.15 "Инспектор Дер-
рик".
15.25 Дамские штучки.
15.30 Мода поп-стор.
16.30 "Театральные ряды".
Театр им. Вл. Маяковского.
17.20 Мульти-пульти.
17.30 "За рулем".
18.00 Команда на Марс.
19.00 Сериал.
20.50 "Поворот ключа".
Детективный сериал.
21.45 "Жара в Лос-Андже-
лесе".
22.45 "Мятеж реформато-
ров". 2-я серия — "Между-
царствие".
23.15 Времечко.

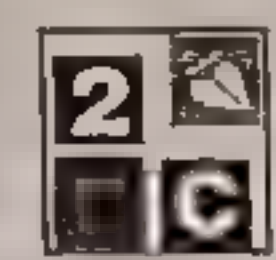


6.00, 7.00, 13.00
Москва
День за днем.
6.45, 18.40, 22.40,
2.15 Дорожный пат-
руль.
9.00 Новости.
9.10 "Террористы". При-
ключенческая комедия.
11.00 "Первая волна".
12.00 "Северный край". Док.
фильм.
12.30 БИС.
14.30 ПЕТЕРС поп-шоу.
15.00 Новости.
15.30 "Тропиканка".
16.40 Григорий Грабовой.
Формула здоровья.
18.05 "Женаты... с деть-
ми".
18.55 Фасон.
19.30 ПЕТЕРС поп-шоу.
20.00 Новости дня.
20.30 И снова 33 квадрат-
ных метра.
21.40 "Первая волна".

23.00 Новости.
23.20 "Алло, алло!".
23.50 Алле, народ!
0.45 "Маэстро-вор". Де-
тектив.



7.00, 17.10 "Спиди-
гонщик".
7.30 "Огги и таракан-
ны". Мультсериал.
8.00, 21.00 "Симп-
соны".
8.30 Монитор.
8.40 "Кассандра".
9.40 "Вокруг света за 80
дней". 3-я серия.
11.30, 14.30, 18.30, 0.55 Но-
вости.
11.45 Телеспеча. Наз.
12.10, 1.45 Трагикомедия
"Вниз по закону".
15.15, 20.00 Случайный
свидетель.
15.45, 22.00 "Загадочный
мир".
16.40 "Роботы-ниндзя".
17.35 "На гребне волны".
18.45 Третий лишний.
19.00 "Гресья".
20.30 Обзорение.
21.30 "МЭШ".
23.05 "Два злобных взгля-
да". Фильм ужасов.



15.00, 19.30, 21.30
Новости.
15.10 "Похитить
ребенка". Детек-
тив.
16.40, 20.40 "Моссад".
РТР 17.30 "Амазонка".
19.00 "Включайтесь!".
19.45 Авто-Маркет.
19.50 "Наследники Кузьмы и
Демьяна". На празднике сара-
товских ремесленников.
20.20 "Спрос".
22.00 "Как вернуть мужа".
Комедия.
23.30 "КоМод".



7.20, 16.50 "Крот и
его друзья".
7.30, 9.10, 12.30,
14.25, 17.00, 18.40,
22.00, 23.50 Рецепты.
7.45 Худ. фильм "На тем-
ной стороне луны". 2-я се-
рия.
9.25, 12.35, 18.55, 22.05
Власть и магия.
10.00, 19.30 "Доктор Эли-

БЫТОВОЕ ГАЗОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

КОТЕЛ
ЧУГУННЫЙ
МАЛОМОШНЫЙ
(БЫТОВОЙ)

ПЛОЩАДЬ ОБОГРЕВА: ОТ 270 ДО 960 КВ.М
ТОПЛИВО: ГАЗ, УГОЛЬ, ДРОВА, ЖИКОДЕ
ЧУГУННЫЕ ВОДОПОДГРЕВАТЕЛИ
ДЛЯ КЧМ ДО 1200 Л/Ч. КОТЛЫ ДЛЯ БАНИ

ЧЕРНЫШЕВСКОГО, 203. ВОЛЖСКИЙ ДАМ БЫТА: ТЕЛ. 26-57-39

нор Брэмвелл".
11.05 Просто собака.
11.30 Губернские известия.
12.00 Европа сегодня.
12.40 Худ. фильм "Янку-Жи-
ану — сборщик налогов".
17.15 Худ. фильм "На тем-
ной стороне луны". 3-я се-
рия.
20.35 ММБА—Бизнес—Власть
— прямой диалог.
20.45 Мультфильм.
21.00 Губернские известия.
21.30 Русский путь.
22.10 Худ. фильм "Янку-Жи-
ану — гайдук".

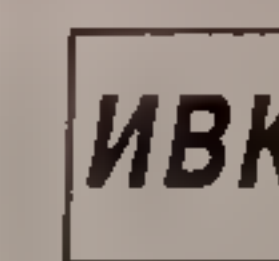


7.00 Мультфильмы.
7.30, 15.00 "При-
ключения Вуди и
его друзей".
8.00, 20.00 "Беверли Хиллз
90210".
9.00, 13.30, 19.30, 0.00 ТЕЛЕ-
КОМ. Новости.
9.30 "Путешествия в парал-
лельные миры".
10.30 Худ. фильм "Школа
стюардесс".
13.00 "Чарльз в ответе".
14.00 "Северная сторона".
15.30 "Тасмания".
16.00 "Битлджус".
16.30 "Зорро".
17.00 "Рыцарь дорог".
18.00 "Частный детектив
Магнум".
19.00 Музыкальный кален-
дарь.
21.00 Худ. фильм "Блюз
бессонных ночей".



7.00, 15.30 "Воины
мифов — хранители
легенд".
7.30 На свежую голову!
9.00 "Марисоль".
10.00, 18.30 Из жизни жен-
щины.
10.30 "Диагноз: убийство".

11.35 "Призрак Голливуда".
Комедия.
14.30 "Сан-Тропе-2".
16.00 "Приключения швей-
царской семьи Робинсон".
16.30 "Власть желания".
17.30 "Верите ли вы в это?".
18.00 "Все любят Рэймонда-3".
19.00 "Дерзкие и красивые".
19.25, 1.10 Глобальные ново-
сти.
19.30 "Солдат удачи ЛТД.:
Спецназ-2".
20.30 Сегоднячко.
21.00, 23.30 Сегодня в столи-
це.
21.30 "Подопытный". Фан-
тастика.
23.45 Страсти по Соловьеву.
0.25 Ва-банк.
0.30 "Такая разная Трейси".



6.00 Хит-парад "20".
6.15 Зажигай!
7.00 Жизнь прекрас-
на.
9.00 МузМетель.
9.15, 10.15, 14.15, 23.15
НАШЕ.
10.00 Кухня.
11.00 Теленочь.
11.15, 15.15 Shэйкер.
12.00 Сиеста.
14.00 МузGeo.
15.00 Здесь был Вася.
16.00 Советы и мнения.
16.30 Худ.фильм "Труф-
фальдино из Бергамо",
2-я серия.
18.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
18.20 Музыкальный
FaSONG.
19.20 "Удивительные
люди".
20.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
20.20 Вы в эфире.
20.55 Худ.фильм "Зна-
харь".

14.20 В гости — с улыбкой.
14.50 Площадь звезд.
15.40 Национальный интерес-
2000.
16.05 "Жюли Леско".
17.50 Антимония.
19.00 "Робокол".
20.00 Постскриптум.

14.20 Своя игра.
14.55 СВ-шоу.
15.50 Я сама.
16.55 "Седьмое небо". Ме-
лодрама.
19.05 Скандалы недели.
20.00 Новости дня.
20.15 "Палач". Криминальная

17.15 Ювента-клуб.
17.45 Несчастный случай.
18.15 Триллер "Мошенники".
20.30 Обзорение.
21.30 Мистический триллер
"Код "Омега".
23.35 Метро.
23.50 Футбол. Английская пре-
мьер-лига.

10.00 "Бетховен".
10.30 Худ. фильм "Убийства
под шампанское".
13.00 "Команда "А".
14.00 "Война".
14.30 Худ. фильм "Паспорт".
17.00 "Фантастическая де-
вушка".
18.15 Музыкальный кален-
дарь.

20.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
20.20 Вы в эфире.
20.55 Худ.фильм "Знахарь".

9.00 Зажигай!
9.15, 13.30, 22.35,
0.15 НАШЕ.
11.15, 15.15, 23.15

ит-парад "20".
0.00 ZOOM.
д.фильм "Самая оба-
я и привлекатель-

за вопроса.
ечебница.
евик "Первый удар".
емный лес.
ЕЛЕОБЪЕКТИВ.
Стоять, полиция!"
Комедия "Короткий

Обращаться в отдел кадров: ул. Волжская, 28,
2 этаж, комн 1, тел. 26-12-80

ОХКА ЕРОМ

Программа ТВ

ВОСКРЕСЕНЬЕ

17 ДЕКАБРЯ



7.45 Слово пастыря. Митрополит Кирилл.
8.00 Новости.

8.10 Армейский магазин.
8.40 Дисней-клуб.
9.05 Утренняя звезда.
10.00 Новости.
10.10 "Непутевые заметки" с Дм. Крыловым.
10.30 Пока все дома.

11.10 КВН-2000. Финал десятилетия.

13.30 Хоккей. Международный турнир "Кубок Балтики". Сборная Финляндии — сборная России. В перерыве: 14.10 Ералаш, 15.00 Новости.

16.15 Умницы и умники.
16.45 Дисней клуб.

17.10 "Чтобы помнили..." Николай Рыбников.

18.00 Новости.
18.10 Ералаш.

18.20 Комедия "Девчата".

20.20 Боевик "Звездный десант".

22.30 Времена.

23.45 Хоккей. Международный турнир "Кубок Балтики". Сборная Швеции — сборная Чехии.

0.30 Фильм А. Паркера "Группа "Коммитментс".



7.30 Мультфильм.
7.40 Фильм — детям. "Потерпевшие кораблекрушение-II".

9.05 Почта РТР.

9.35 Доброе утро, страна!

10.15 "Аншлаг" и К.

11.15 Городок.

11.45 Русское лото.

12.25 Федерация.

13.05 Парламентский час.

14.00 Вести.

14.20 Диалоги о животных.

15.25 Планета Земля.

16.25 Два рояля.

17.25 Сам себе режиссер.

18.00 Зеркало.
19.20 "Марш Турецкого". Фильм 9.

21.05 А. Мягков, Д. Певцов и О. Фомин в криминальной драме "Контракт со смертью".

23.45 Д. Айронс и М. Гриффит в фильме "Лолита".



8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.

8.15 "Агент национальной безопасности II".

9.15 О, счастливчик!

10.15 "Сицилианская защита". Детектив.

12.30 Служба спасения.

13.00 "Ее звали Никита".

13.55 Рублевая зона.

14.20 Криминальная Россия. "Овечкины: никто не хотел убивать".

14.55 Третий тайм.

16.00 Сегодня.

16.20 Путешествия натуралиста.

16.50 В день рождения Юрия Никулина "От первого лица".

19.00 Итоги.

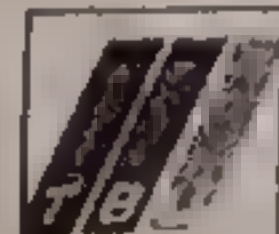
20.35 Куклы.

20.50 "Агент национальной безопасности II".

22.00 Итого.

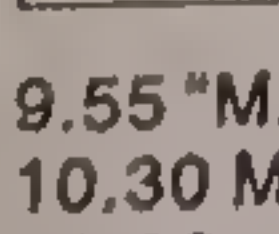
22.25 "Спартак" — игра на поле истории. Фильм Е. Киселева.

23.30 "Свидетель казни". Остросюжетный фильм.

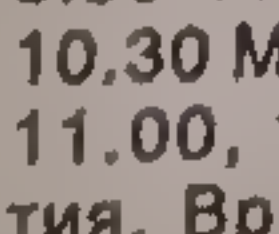


8.00 "Воин в золотом кимоно".

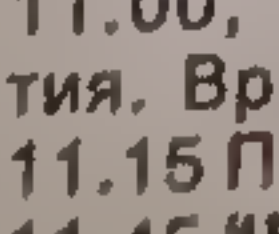
9.15 Отчего, почему?



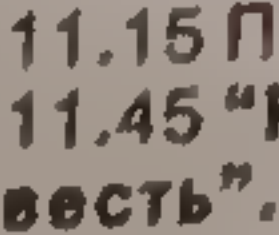
9.55 "Мир дикой природы".



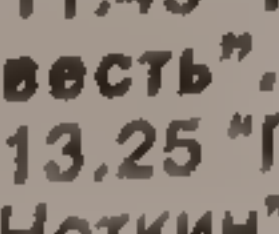
10.30 Московская неделя.



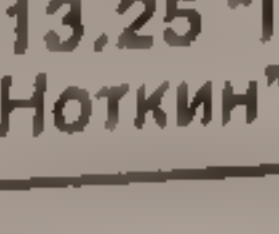
11.00, 14.00, 20.00 События. Время московское.



11.15 Полевая почта.



11.45 "Неоконченная повесть". Мелодрама.



13.25 "Приглашает Борис Ноткин". Георгий Таль.

14.20 21 кабинет.

14.50 Мультфильм.

15.00 "Полет над гнездом глухаря". Константин Тарасов.

15.30 Чечня. Шесть лет войны.

16.20 "Комиссар Наварро".

18.10 Слушается дело.

19.00 "Робокоп".

20.25 Спортивный экспресс.

21.00 Момент истины.

21.45 Русский детектив. "Привал странников".



6.45 "Убить любой ценой". Боевик.

8.20, 13.20, 18.30

Дорожный патруль.

8.35 Star Старт.

9.05 Фасон.

9.40 Шоу Бенни Хилла.

10.40 Сеть.

11.30 Я знаю все!

12.30 Все в сад!

12.50 Канон.

13.40 "Самые громкие преступления XX века".

14.45 АМБА-ТВ.

15.25 Вы — очевидец.

16.20 И снова 33 квадратных метра.

17.35 Катастрофы недели.

18.45 "Ваша музыка". Анастасия.

19.40 "Дорогой Боженька". Комедия.

21.50 "Темные лошади". Боевик.

23.40 X-фактор.

0.15 "Седина в бороду". Комедия.



8.00 Муз. канал.

8.30 "Спиди-гонщик".

9.00, 21.00 "Симпсоны".

9.30 1/52.

10.00 Триллер "Мошенники".

12.00 "Анатомия катастрофы. Хроника происшествий".

12.30 "Элли Макбил".

13.30, 17.30 Новости.

13.45 Баскетбол. Северо-европейская лига. "Урал-Грейт" — БК (Киев).

16.00 Военная тайна.

16.30 Параллели.

16.45 "Роботы-ниндзя".

17.45 Клуб "Белый попугай".

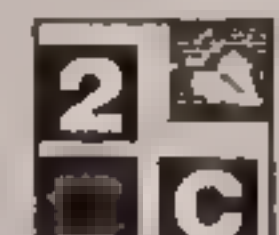
18.15 "Звони и смотри": боевик "Выполнение приказа", боевик "Грязная игра", комедия "Уикэнд".

20.30 Обзорение.

21.30 Фантастический триллер "Факультет".

23.35 Футбольный курьер.

23.55 Психологическая драма "Порнографическая связь".



15.00 "Отряд "Галактика".

15.50 Беседы о православной вере.

16.05 Док. фильм.

17.30 Давай поговорим.

17.45 Мультфильм.

18.00 Веселая арена.

18.15 "Я назову тебя Зоренькой". Прихотперский ансамбль песни и танца г. Балашова.

18.45 "Губерния в лицах". А.А. и Н.С. Филогины.

19.05 Док. фильм.

19.30 Новости.

20.10 Фильм Вуди Алена "Сладкий и гадкий".

21.50 Киноанонс.

22.00 Роберт Де Ниро в фильме Мартина Скорсезе "Бешеный бык".



7.05 Фильм — детям. "По щучьему велению".

8.15 От Райкина и до...

8.45, 13.40, 15.15, 18.40, 22.40, 0.15 Ре-

цепты.

8.55, 13.35, 18.55, 22.35 Власть и магия.

9.00, 0.20 Час силы духа.

10.30 Худ. фильм "Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона".

12.30 "Умник".

13.55 Худ. фильм "Пять углов". 1-я серия.

17.05 Фильм — детям. "Василиса Прекрасная".

19.30 Клуб ДЮ.

19.50 Удачи на даче.

20.05 XL-music.

20.35 Цирк, цирк, цирк.

21.30 "Умник".

22.55 Худ. фильм "Пять углов". 2-я серия.



7.30 Один в кубе.

8.00 "Путешествие в прошлое".

8.30 Отражение.

9.00 ТЕЛЕКОМ. Новости.

9.30 Улица Сезам.

10.00 КБ "Легонавт".

10.30 Худ. фильм "Белый дворец".

13.00 "Бак Роджерс в 25-м веке".

14.00 "Галактика".

15.00 "Война с реальностью".

16.00 "Квантовый скачок".

17.00 "Фантастическая девушка".

17.30 Шоу-бизнес.

18.00 Саратовское времечко.

18.30 Гость в студии "Саратовского времечка".

19.00 "Мастер на все руки".

19.30 "Клеопатра 2525".

20.00 "Первое свидание". Телеигра.

20.30 "Молодожены". Телеигра.

21.00 Худ. фильм "Ограбление заказывали?".



8.00, 13.30 "Удивительные животные".

8.30, 16.00 "Инспектор Зиска".

9.30 Первые лица.

10.00 Телебом.

10.30 "Планета монстров".

11.00 "Альпийская академия".

11.30 "Менты-3".

12.40 "Встреча с...". "Менты".

14.00 Неизвестная планета.

14.30 "Истории богатых и знаменитых".

15.00 Неделя НХЛ.

17.00 "Повелитель зверо-рей".

18.00 "Лучшее подразделение". Боевик.

20.30 "Встреча с...". Валерий Меладзе.

21.25 Ва-банк.

21.30 Скрытой камерой.

22.05 Однажды вечером.

23.10 Титаны рестлинга.

0.15 Глобальные новости.

0.20 "На грани". Драма.



9.00 Зажигай!

9.15, 13.30, 0.15 НАШЕ.

11.15, 23.35

Shэйкер.

12.00 Хит-парад "20".

13.15, 0.00 PRO-Обзор.

15.10 Мультфильм "Щелкунчик".

15.40 Худ. фильм "Знакомство" (Индия).

18.00 Музыкальный FaSONG.

19.10 Худ. фильм "Человек с бульвара Капуцинов".

20.55 Худ. фильм "Криминальное чтиво".

Продолжается показ телесериала "ИМПЕРИЯ ПОД УДАРОМ". В серии "ОХОТА НА ГУБЕРНАТОРА" будет рассказано о том, как готовилось покушение на Петра Аркадьевича Столыпина, а сын Петра Аркадьевича Столыпина, а сын...

Телекомплекс выходного дня
Бессон, Балабанов,
Бенедикс

вательная женщина Любовь Полищук, которую вы наверняка знаете по фильмам "Двенадцать стульев", "Эзоп", "Таина черных дроздов", "Любовь с...", "Ширли-мырли" (воскресенье, 0.00, 17.00).
Концерт Давида Гудманова "ВОЛНЕ МОЕЙ ПАМЯТИ" с участием...

16.25 Два режиссер. 13.25 "Приглашает Борис Ноткин". Георгий Таль. 10.00 Триллер "Мошенники". 8.15 От Райкина и до... 21.00 Худ. фильм "Ограбление заказывали?". 20.55 Худ. фильм "Криминальное чтиво".

Продолжается показ телесериала «ИМПЕРИЯ ПОД УДАРОМ». В серии «ОХОТА НА ГУБЕРНАТОРА» будет рассказано о том, как готовилось покушение на Петра Аркадьевича Столыпина, а сыщик Путиловский пытался его предотвратить. В главных ролях: Игорь Ливанов, Виктор Букин, Александр Феклистов, Илзе Лиепа (8 декабря, пятница, ОРТ, 10.25).

Сможете вы увидеть и очередную серию «ЧЕРНОЙ КОМНАТЫ». Она называется «ГРЕЙПФРУТОВЫЙ СОК». Парень из провинции бросает свою девушку ради богатой певицы. Судя по всему, это ему дорого обойдется. В ролях: Сергей Безруков, Елена Сафонова (пятница, ОРТ, 22.50).

Полицейский обнаруживает труп, у которого нет лица. С этого начинается действие детектива «ВЗГЛЯД СМЕРТИ». Режиссер Г. Шерман, в ролях: Б. Бокслейтнер, Л. Джонсон, Г. Пламмер, Д. Норрис (пятница, ОРТ, 23.25).

Тот-шоу «ЧТО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА» ведет популярнейшая Клара Новикова. А участвующий в ее передаче сатирик Лион Измайлов убежден, что некрасивых женщин не бывает. Я бы с ним согласился (пятница, РТР, 12.30).

Доподлинно известно, что квартет «Битлз» в 60-е годы побывал в Советском Союзе. Но очевидцев их приезда было крайне мало. Поэтому визит ливерпульской четверки моментально оброс легендами. Так как же все было на самом деле? Об этом — в документальном фильме «БИТЛЗ В МОСКВЕ: ЗАГАДКА 60-Х» (пятница, РТР, 23.40).

Фильм Стивена Спилберга «ВСЕГДА» был снят в 1989 году. Это мистико-приключенческая мелодрама. Главные роли исполнили: Р. Дрейфус, Х. Хантер, Д. Гудман (пятница, 2-я Садовая, 22.15).

Вениамин Дорман — признанный мастер советского остросюжетного кино. Вспомните его тетралогия о резиденте и «Похищение Савойи». Последняя картина Дормана — «РАЗОРВАННЫЙ КРУГ». Убит директор фабрики. На даче собрались его друзья и сослуживцы. Они выясняют между собой отношения, а также пытаются узнать, кто же все-таки убил их шефа. В ролях: Галина Польских, Владимир Стеклов, Михаил Кононов, Тамара Акулова, Виктор Сергачев, Александр Соловьев (пятница, НТВ, 12.25).

В мистическом триллере «АМЕРИКАНСКИЙ ОБОРОТЕНЬ В ПАРИЖЕ» трое американских парней, отдыхающих во французской столице, попадают в очень неожиданную компанию. Режиссер Э. Уоллер, в ролях: Ж. Дельпи, Т. Лермитт, Ф. Бакмен (пятница, НТВ, 23.30).

Кинопритчу «СМУТНЫЙ ОБЪЕКТ ЖЕ-

ЛАНЦИЯ» поставил классик мирового кино испанец Луис Бунюэль в 70-е годы. Снимались звезды той поры — Фернандо Рей, Кароль Буке, Анжела Молина (пятница, ИВК, 23.00).

Старый добрый вестерн, исполненный в лучших традициях 60-х годов, «100 РУЖЕЙ». Полицейский преследует контрабандиста, а в Мексике они оба попадают в отряд повстанцев. Где к тому же атаманша красавица. В ролях: Барт Рейнолдс, Рэсел Уэлч, Джим Браун, Фернандо Ламас (пятница, Рен-TV, 0.30).

Продолжаются юбилейные игры в клубе знатоков «ЧТО? ГДЕ? КОГДА?». Между прочим, правила очень жесткие. Если знатоки проиграют телезрителям, то клуб прекратит свое существование. Команда 70-х уже отдыхает (суббота, ОРТ, 21.45).

Герой комедии «ЖЕСТЯНОЙ КУБОК» отлично играет в гольф. Но для того, чтобы добиться расположения своей избранницы, ему необходимо обыграть самого чемпиона. А это совсем непросто. В главной роли Кевин Костнер (суббота, ОРТ, 23.00).

Два брата выходят из тюрьмы. Один намерен начать новую жизнь, другой — мстить убийцам своего друга. Об этом в криминальной драме «ВСЕ ЛЮБЯТ РАССВЕТ» (суббота, РТР, 0.25).

У одной девушки была довольно странная черта — она несколько раз в последнюю минуту убегала из-под венца. Этакий женский вариант гоголевского Подколесина. Главные роли в фильме «СБЕЖАВШАЯ НЕВЕСТА» играют Джулия Робертс и Ричард Гир (суббота, 2-я Садовая, 22.30).

Замечательному артисту Евгению Стеблову исполняется 55 лет. Его юбилею посвящен показ комедии Алексея Коренева «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». Партнерами юбиляра в этой картине были также прекрасные актеры: Галина Польских, Марина Дюжева, Ролан Быков, Евгений Евстигнеев, Владимир Басов (суббота, ТВ-6, 16.15).

Фильм «МИСТЕР КРУТОЙ» не имеет никакого отношения к нашему популярному композитору. Главную роль в комедийном боевике с таким названием играет Джеки Чан, и этим все сказано (суббота, Рен-TV, 18.15).

Известность пришла к молодому ак-

теру Сергею Проханову в 1979 году, когда на экраны вышел фильм Владимира Грамматикова «УСАТЫЙ НЯНЬ». С тех пор и в кино, и в театре сделано немало (суббота, ИВК, 15.35).

У героини фильма «ПОСЛЕДНИЙ ВИЗИТ» муж — известный журналист, к тому же честный. Однажды он погибает при загадочных обстоятельствах. Героиня тоже журналистка. И тоже честная. Следовательно, и ее ждут неприятности. В главных ролях: Алла Балтер, Гуннар Цилинский, Павел Кадочников, Юозас Будрайтис (суббота, 24 канал, 7.45).

Подвигу прекрасных женщин — жен декабристов посвящен фильм Владимира Мотыля «ЗВЕЗДА ПЛЕНИТЕЛЬНОГО СЧАСТЬЯ». В нем снимались: Ирина Купченко, Наталья Бондарчук, Эва Шикуньска, Олег Стриженов, Алексей Баталов, Игорь Костолевский, Василий Ливанов, Иннокентий Смоктуновский (суббота, НТВ, 12.55).

В своей программе «ИНТЕРЕСНОЕ КИНО» Борис Берман и Ильдар Жандарев расскажут о судьбе легендарного советского актера Николая Рыбникова, снявшегося в фильмах «Высота», «Весна на Заречной улице», «Девчата» и многих других (суббота, НТВ, 16.50).



Остросюжетный фильм о двух друзьях, влюбленных в море и его красоты, снял Люк Бессон — ныне один из самых кассовых европейских режиссеров. Главные роли в картине «ГОЛУБАЯ БЕЗДНА» играют Жан Рено и Жан Марк Барр (суббота, НТВ, 22.45).

В авторской передаче Эльдара Рязанова «БАБЬЕ ЛЕТО» участвует талантливая артистка театра и кино, очаро-

вательная женщина Любовь Полищук, которую вы наверняка знаете по фильмам «Двенадцать стульев», «Эзоп», «Тайна черных дроздов», «Любовь с приливами», «Ширли-мырли» (воскресенье, ОРТ, 17.00).

Концерт Давида Тухманова «ПО ВОЛНЕ МОЕЙ ПАМЯТИ» с участием Софии Ротару, Валерия Леонтьева, Льва Лещенко и других звезд российской эстрады посвящен 60-летию композитора (воскресенье, ОРТ, 18.50 и 21.35).

Второй общероссийский телеканал устраивает настоящий бенефис режиссера Алексея Балабанова и актера Сергея Бодрова-младшего. Сначала будет показан фильм «БРАТ» (воскресенье, РТР, 19.20), затем «БРАТ-2» (воскресенье, РТР, 21.25), а затем музыкально-кинематографическое шоу «БРАТ-2: ЖИВЕМ В «ОЛИМПИЙСКОМ» с участием групп «Чичерина», «Би-2», «Агата Кристи», «Океан Эльзы», «Вопли Видоплясова». Ведущие: Виктор Сухо руков и Сергей Бодров-младший (воскресенье, 23.55).

И еще один бенефис — французского режиссера Люка Бессона, о котором уже шла речь: «ПОДЗЕМКА» с Изабель Аджани, Кристофером Ламбертом и Жаком Рено (воскресенье, НТВ, 23.25) и «ЛЕОН» с тем же Жаком Рено, Николь Портман и Нэри Олдменом (воскресенье, ТВЦ, 21.45).

Для любителей индийского кино — «ТАНЦОР ДИСКО». Картина эта, явная предшественница нынешнего «мыла», в 70-е годы била все рекорды посещаемости, а актер Митхун Чакраборти был всеобщим дамским любимцем (воскресенье, ИВК, 15.45).

Теперь музыкальный фильм по-европейски. Для сравнения. «ШЕРБУРСКИЕ ЗОНТИКИ» — мюзикл композитора Мишеля Леграна и режиссера Жака Деми. Красивая и грустная история любви. В главной роли Катрин Денев (воскресенье, ИВК, 20.55).

Новейшая экранизация знаменитого романа Виктора Гюго «Собор Парижской Богоматери» носит оригинальное название — «ГОРБУН ИЗ НОТР-ДАМ». Режиссер П. Медан. Одну из главных ролей сыграл Ричард Харрис (воскресенье, ТВ-6, 19.40).

Однажды студент нечаянно сбил девушку, потом ее спас, а потом и вовсе влюбился. Так бывает. Особенно в криминальной драме Серджо Рубини «БЛОНДИНКА» с Настасьей Кински в главной роли (воскресенье, 2-я Садовая, 22.00).

За сим счастливого вам уик-энда и приятного просмотра.

Алексей ИСАЕВ

В его фильмах нет людей безнадежных

Наконец-то после долгого перерыва популярная телеигра «Маркиза» вновь вышла на экраны. То есть нельзя сказать, что последние месяцы она вовсе не появлялась. Но тогда телезрители имели возможность посмотреть либо повтор прежних передач, либо приложения к игре.



* Гость «Маркизы»

Теперь же мы смогли увидеть долгожданный 53-й выпуск. Да-да, «Маркиза» уже перешагнула полусотенный рубеж, доказав за неполные восемь лет своего существования и жизнеспособность, и востребованность. А вспомните, сколько популярных общероссийских телепрограмм за гораздо более короткий срок приказало долго жить.

Опуская подробности самой игры (кстати, весьма интересной), заметим, что суперфинал был высшей степени сложности. Сложность эта состояла в том, что загаданный гость игры был не актером, а режиссером. Тем не менее суперфиналистка Татьяна Медведева, пусть и не без труда, «вычислила» его.

Георгий Николаевич Даниеля. Признанный мэтр отечественного кино, чьи фильмы завоевали признание не только в Советском Союзе, России, Грузии, но и далеко за их пределами. Уже ранние киноленты — «Сергея» (совместно с Игорем Таланкиным) и особенно «Я шагаю по Москве» — сделали его имя известным во всей стране.

Яркая, романтическая атмосфера начала 60-х годов не могла не отразиться на его творчестве. Поэтому и герой Даниеля отражал в себе все чаяния и надежды людей, чьи молодые и зрелые годы пришлись на ту эпоху. Напомним, что этого героя сыграл юный обаятельный красавец Никита Михалков.

Ну а «талисманом» кинолент Георгия Даниеля стал Евгений Леонов. Впервые режиссер снял его в комедии «Тридцать три», где Евгений Павлович с непередаваемым чувством исполнял песню «На речке, на речке, на том бережочке»... С тех пор и Леонов, и эта песня неизменно присутствовали в каждом фильме Георгия Николаевича вплоть до самой смерти актера. Но даже после нее в фильме «Орел и решка» эта мелодия звучит за кадром.

Безусловно всенародную любовь приобрели такие

картины мастера, как «Не горюй!», «Мимино» и «Афоня». Но вкусы публики и самого творца не всегда совпадают. Для Георгия Даниеля особенно дороги «Совсем пропащий» (по мотивам «Приключений Гекльберри Финна» Марка Твена), «Осенний марафон», «Слезы капали» и «Кин-дза-дза». Хотя, конечно, все фильм, как дети, и выделить какой-нибудь один любимый он не может.

А история создания «Я шагаю по Москве» вообще похожа на анекдот. Однажды встретился Даниеля с поэтом и сценаристом Геннадием Шпаликовым. Тот ему говорит: есть идея будущего хорошего фильма. Даниеля поинтересовался, что за идея, и Шпаликов описал ему сцену, как во время дождя идет по улице девушка, а рядом на велосипеде едет молодой человек и прикрывает ее зонтиком.

— А что же дальше? — спросил Георгий Николаевич.

— Пока все, — простодушно ответил Шпаликов, — давай возьмем шампанского и придумаем остальное.

Так начиналось рождение фильма, который, используя современную терминологию, можно было бы назвать культовым для 60-х годов.

Комедии Георгия Даниеля часто называют грустными. Должно быть, это верно. Ведь и в самой жизни смешное соседствует с печальным. Но в фильмах его всегда есть надежда на лучшее. И герои, как утверждает режиссер, даже самые отрицательные — вовсе не безнадежные люди. Даже пьяница и вымогатель Афоня, даже прохиндей из «Кин-дза-дза» вызывают порой зрительское сочувствие. Что же говорить о несчастном вруне Бузыкине, который никак не может добежать свой вечный осенний марафон?

Во всех фильмах Даниеля много доброты. В самых последних тоже. Хотя сняты они совсем не в доброе время.

Леонид ОЛЬГИН

Серия «Золотая библиотека фантастики» издательства «АСТ» подводит читателя реже, чем остальные. Конечно, иногда переводы оставляют желать лучшего (трехтомник Вернора Винджа — тому подтверждение), но тем не менее здесь выходит именно классика НФ. Именно здесь, например, публикуется цикл Орсона Скотта Карда, начатый романами «Игра Эндера» и «Голос тех, кого нет». Пять лет назад этим вещам не повезло: они были выпущены смоленским «Русичем» вместе с фирмой «Александр Корженевский» в сериях не слишком популярных, чтобы попасть в руки всем заинтересованным любителям фантастики. Теперь ошибка исправлена.

Первые два названных романа действительно прочесть стоит, невзирая на перевод. Желая адекватно передать прозвище главного героя Эндрю Виггина, переводчица Карда помучилась и, в конечном итоге, оставила английское слово в своей первоизданности. Сказать «финалист» — неточно, сказать «гонимый» — и отвратительно с точки зрения русского языка (нет такого слова!), и двусмысленно по содержанию. Хотя на самом деле Эндрю и впрямь приходится заканчивать — многострадальную войну человечества против

злой стратегии: уничтожить, например, планету Лузитанию — ту самую, где сосредоточены все известные разумные расы: люди, свинксы, жукееры, Десколада и плюс уникальное компьютерное существо Джейн. Ксеноцид приближается. В тот момент, когда обеспокоенную читателю уже впопыхах вопить: «Все пропало! Все пропало! Гипс снимают, клиент уезжает!» — в дело вступает Эндер, человек тоже неслабого интеллекта. Он придумывает, как преодолеть скорость света. По логике автора романа, это неожиданная придумка делает ситуацию не такой безнадежной. Отныне с Лузитанией можно свалить. Ксеноцид перестает быть неизбежным. Вирусом приходится, конечно, уничтожить, но даже гуманизм имеет границу.

* Просто фантастика! Звездные войны стальных крыс

Если на клетке со слоном написано «буйвол», говаривал Козьма Прутков, не верь глазам своим. Еще

гангстера. Или шпиона? Но comment. Возможно, в какой-то из своих книг Стив Перри и дал подробные разъяснения, как «устроен» описанный им мир и как можно истолковать все эти «странности». Но поскольку данный автор принадлежит к числу не самых переводимых фантастов и его творчество зна- комо русскоязычному читателю крайне фрагментарно (публиковался один из романов цикла «Конианы»; в серии «Координаты Чудес» Перри вообще новичок), постичь законы выдуманного им мира навскидку затруднительно. Поэтому детективная интрига (кого дружно ищут все герои книги и во имя чего?) сопряжена с чисто бытовыми читательскими неудобствами. Даже любовная сцена — в

но и аргументированно — отчего возраст потенциальных читателей книги (по сравнению с фильмом) значительно повышается...

Вторая книга, о которой надо сказать, принадлежит перу классика жанра НФ — Айзеку Азимову, создателю, помимо всего прочего, монументального цикла «Академия» (другой перевод названия — «Основание»). В серии «Стальная крыса» предполагается выпустить все произведения фантаста, так или иначе связанные с этим титаническим циклом (посвященным развитию человечества в сверхдалеком будущем); только что увидел свет том «На пути к Академии», своего рода книга-прелюдия. Если учесть, что сочинения Азимова у нас зачастую выходили в дурных переводах, следует отметить сравнительно неплохое качество данного перевода. Вполне можно читать.

Завершим наш сегодняшний обзор отечественным автором. Недавно мы уже вели разговор о детективах Юлии Латыниной («Саранча», «Охота на изюбра» и др.), а ведь этот автор пишет еще и неплохую фантастику. В упоминавшемся нами ее авторском сборнике «Разбор полетов» (М., «Олма-Пресс») опубликована и детективно-экономическая «Здравствуйте, я ваша крыша!» (персонально она выходила под

Карда помучилась и, в конечном итоге, оставила английское слово в своей первоизданности. Сказать «финалист» — неточно, сказать «кончателъ» — и отвратительно с точки зрения русского языка (нет такого слова). Хотя на самом деле Эндеру и впрямь приходится заканчивать — многолетнюю войну человечества против инопланетян («жукеров»).

Сам Эндер — еще ребенок, превращенный в полководца именно для того, чтобы выиграть эту самую войну. Мальчика отлучили от семьи в возрасте шести лет, препроводили в элитную военную школу, создавали ему как можно больше трудностей — но не настолько, чтобы он стал садистом или мизантропом вселенских масштабов... Правда, в конце первого романа, когда враг уничтожен, к Эндрю-Эндеру приходит понимание: совершенно непоправимое. Цивилизации все-таки смогли бы договориться и сломать стену непонимания. Именно ломке этой злосчастной стены и посвящен второй роман дилогии. Выросший Эндер, стараясь загладить свою вину за «ксеноцид», становится главным участником спасения еще одной инопланетной цивилизации. И спасает ее, вовлекая в действие самых разных существ — людей, инопланетян и даже искусственный разум, самозародившийся в компьютерных сетях. В финале книги разумные расы понимают, что в чужой монастырь со своим уставом не ходят, что у всякой цивилизации — «особенная статья», которую невозможно измерить общим аршином. Впрочем, до призыва «только верить» в романе дела все-таки не доходят. Изменить своему рационализму герои не могут, и не надо...

Третий роман цикла, «Ксеноцид», существенно уступает первым двум. Главный герой — тот же, только постаревший и полинявший. Если в первых двух книгах Эндер мог совершить Подвиг и покаяться, то в третьей он не может найти себе врага по плечу — какого стоило бы победить и спасти. Герою противостоит Десколада — цивилизация вирусов, вызывающих неизлечимое заболевание у людей. Уничтожить Десколаду можно, а вот спасти ее (как «жукеров» из первого романа) — рука не поднимается. Вирусы как-никак. Хотя уникальные, но вредные!

Пока Эндер думает, как бы ему не наломать дров со своим благоприобретенным гуманизмом, в романе разворачивается параллельный сюжет — о гениальной китайской девочке Цин Чжао, которую хитрые олигархи уверили в избранности, в возможности напрямую общаться с богами. Для чего? Чтобы использовать развитый не по годам интеллект Цин для всякой мер-

ная придумка дела. Карда помучилась и, в конечном итоге, оставила английское слово в своей первоизданности. Сказать «финалист» — неточно, сказать «кончателъ» — и отвратительно с точки зрения русского языка (нет такого слова). Хотя на самом деле Эндеру и впрямь приходится заканчивать — многолетнюю войну человечества против инопланетян («жукеров»).

Сам Эндер — еще ребенок, превращенный в полководца именно для того, чтобы выиграть эту самую войну. Мальчика отлучили от семьи в возрасте шести лет, препроводили в элитную военную школу, создавали ему как можно больше трудностей — но не настолько, чтобы он стал садистом или мизантропом вселенских масштабов... Правда, в конце первого романа, когда враг уничтожен, к Эндрю-Эндеру приходит понимание: совершенно непоправимое. Цивилизации все-таки смогли бы договориться и сломать стену непонимания. Именно ломке этой злосчастной стены и посвящен второй роман дилогии. Выросший Эндер, стараясь загладить свою вину за «ксеноцид», становится главным участником спасения еще одной инопланетной цивилизации. И спасает ее, вовлекая в действие самых разных существ — людей, инопланетян и даже искусственный разум, самозародившийся в компьютерных сетях. В финале книги разумные расы понимают, что в чужой монастырь со своим уставом не ходят, что у всякой цивилизации — «особенная статья», которую невозможно измерить общим аршином. Впрочем, до призыва «только верить» в романе дела все-таки не доходят. Изменить своему рационализму герои не могут, и не надо...

Третий роман цикла, «Ксеноцид», существенно уступает первым двум. Главный герой — тот же, только постаревший и полинявший. Если в первых двух книгах Эндер мог совершить Подвиг и покаяться, то в третьей он не может найти себе врага по плечу — какого стоило бы победить и спасти. Герою противостоит Десколада — цивилизация вирусов, вызывающих неизлечимое заболевание у людей. Уничтожить Десколаду можно, а вот спасти ее (как «жукеров» из первого романа) — рука не поднимается. Вирусы как-никак. Хотя уникальные, но вредные!

стальных крыс

Если на клетке со слонем написано «буйвол», говаривал Козьма Прутков, не верь глазам своим. Еще меньше надо верить книжным аннотациям и уж совсем не надо — названиям серий фантастических и детективных книг. Потому что, например, в «Стальной крысе» (издательство «ЭКСМО») и со сталью, и с крысами сильный недобор, а в «Звездном лабиринте» («АСТ») вечно чего-нибудь недосчитаться — то звезд не хватает в ассортименте, то лабиринт снесли. Впрочем, бывают и исключения.

Рубрику ведет Роман Хлудов



принадлежит фантасту Терри Бруксу и, несмотря на фотографию голливудского актера Лайама Нисона на обложке (исполнителя одной из главных ролей в картине), сюжет романа и сюжет киноленты несколько разнятся между собой: все, что «проговаривается» в картине за несколько секунд, мельком, в книжном изложении расписано подроб-

выдуманной им мира навскидку затруднительно. Поэтому детективная интрига (кого дружно ищут все герои книги и во имя чего?) сопряжена с чисто бытовыми читательскими неудобствами. Даже любовная сцена — в силу малого количества разъяснений, кто есть кто, — выглядит как шарада. Что же касается принадлежности большинства стреляющих персонажей к непонятным спецслужбам, то ее читатель может легко поставить под сомнение: либо к середине XXI столетия квалификация агентов снизилась до нуля (количество проколов у всех без исключения «джеймсбондов» астрономически велико), либо автор сознательно вредит персонажам, нагромождая глупость за глупостью — а то повествование кончится раньше и оговоренный объем не будет освоен...

Теперь упомянем две книги, впущенные «ЭКСМО-Пресс». Первая — одно-томник «Star Wars» (Звездные войны. Эпизод первый. Призрачная угроза). Авторство новеллизации известного фильма Джорджа Лукаса

стало данного перевода. Вполне можно читать.

Завершим наш сегодняшний обзор отечественным автором. Недавно мы уже вели разговор о детективах Юлии Латыниной («Саранча», «Охота на изюбра» и др.), а ведь этот автор пишет еще и неплохую фантастику. В упоминавшемся нами ее авторском сборнике «Разбор полетов» (М., «Олма-Пресс») опубликована и детективно-экономическая сказка «Здравствуйте, я ваша крыша!» (первоначально она выходила под псевдонимом Евгений Климович). Настоящий джинн, персонаж арабских сказок, попадающий в руки обычному киллеру по прозвищу Ходжа, внезапно помогает герою понять пагубность его профессии и подталкивает его к неожиданным — на первый взгляд — поступкам... Это очень веселая книжка, поскольку сочетание «бандитской» сюжетной линии с фантазмагорической порождает комический эффект. Впрочем, автор серьезнее в тот момент, когда дело касается реальной экономики и банковского дела: и тут Латынина, на время забывая сказку, погружает читателя в увлекательные дебри финансовых «разборок», эпизоды которых хотя и бескровны, но по крутизне не уступают батальным сценам в триллерах, а по характеру превращений денег в пустоту и пустоты в деньги затмевают любые сказки Шехерезады...

В серии «Иные миры», выпускаемой все той же московской «ОЛМОЙ» в сотрудничестве с Санкт-Петербургским Издательским Домом «Нева», вышли еще два фантастических сочинения Юлии Латыниной (второе — в двух книгах). Оба тома принадлежат к так называемому «вейскому» циклу («Колдуны и министры», «Инсайдер»). Но если первая, «Дело о пропавшем боге» (М., «ОЛМА-Пресс»; СПб., Издательский дом «Нева»; серия «Иные миры»), включает в себя ранее не издававшиеся произведения (помимо заглавной повести, сюда вошло еще «Дело о лазоревом письме»), то роман «Сто полей» уже выходил ранее — в Санкт-Петербургском издательстве «Азбука» (серия «Азбука-fantasy»). Причудливая картина мира Вейской империи, в которой живут персонажи книги, являет собой интересное сочетание мира древнекитайской прозы, мира современной научной фантастики (где действуют пришельцы с Земли) и, наконец, нынешней российской действительности, существующей по странным экономическим законам. Как это обычно бывает у Латыниной, ее вейские персонажи сражаются с земной экспансией, используя методы пришельцев, и при этом оказываются гораздо сообразительней своих земных учителей.

КАЛЕЙДОСКОП 7 декабря 2000 года

Дорогие друзья!

К сожалению, в прошлом номере не обошлось без накладок: из-за сбоя компьютера невозможно было прочитать некоторые вопросы в правой части сканворда. Но нет худа без добра — «супер», таким образом усложнился, ведь сначала надо было догадаться о вопросе, используя буквы на пересечении.

Удивительно, но наши первые «ласточки» весьма успешно справились даже с этой задачей, вписывая недостающие буквы в вопросы. Так, большинство догадалось, что «П...г» — Парагвай, а самые смекалистые написали, что «З...» — зюйд, хотя подходил и запад, ведь в основном сканворд строится на ассоциациях. Молодцы!

Итоги этого усложненного конкурса мы подведем в следующий раз. А сейчас публикуем имена победителей одиннадцатого розыгрыша:

Кирюшкин К. И. (Аткарск), Афанасенко Е. В. (Камышин), Елисеева А. П., Кушкова Э. С., Горюнова Р. Б. (все из Саратова).

Саратовцев ждем с паспортом в среду или в четверг с 15 до 18 часов на первом этаже (налево от вахты вторая застекленная комната). Иногородные получают призы по почте.

Мы разыгрываем пять призов по 100 рублей среди читателей, угадавших все слова-картинки или допустивших не более трех ошибок в сканворде.

Для участия в лотерее надо: вырезать заполненную сетку «супера» из газеты вместе с игровым купоном и отправить по адресу редакции: 410601, Саратов, ул. Волжская, 28, «РН-калейдоскоп» не позднее чем через 7 дней со дня выхода газеты (дата по штампу).

Приятного разгадывания!

ИГРОВОЙ КУПОН

Ф. И. О. _____ (полностью)

и дата рождения _____

Индекс _____ Адрес _____

Паспортные данные:

серия _____ № _____

Когда и кем выдан _____

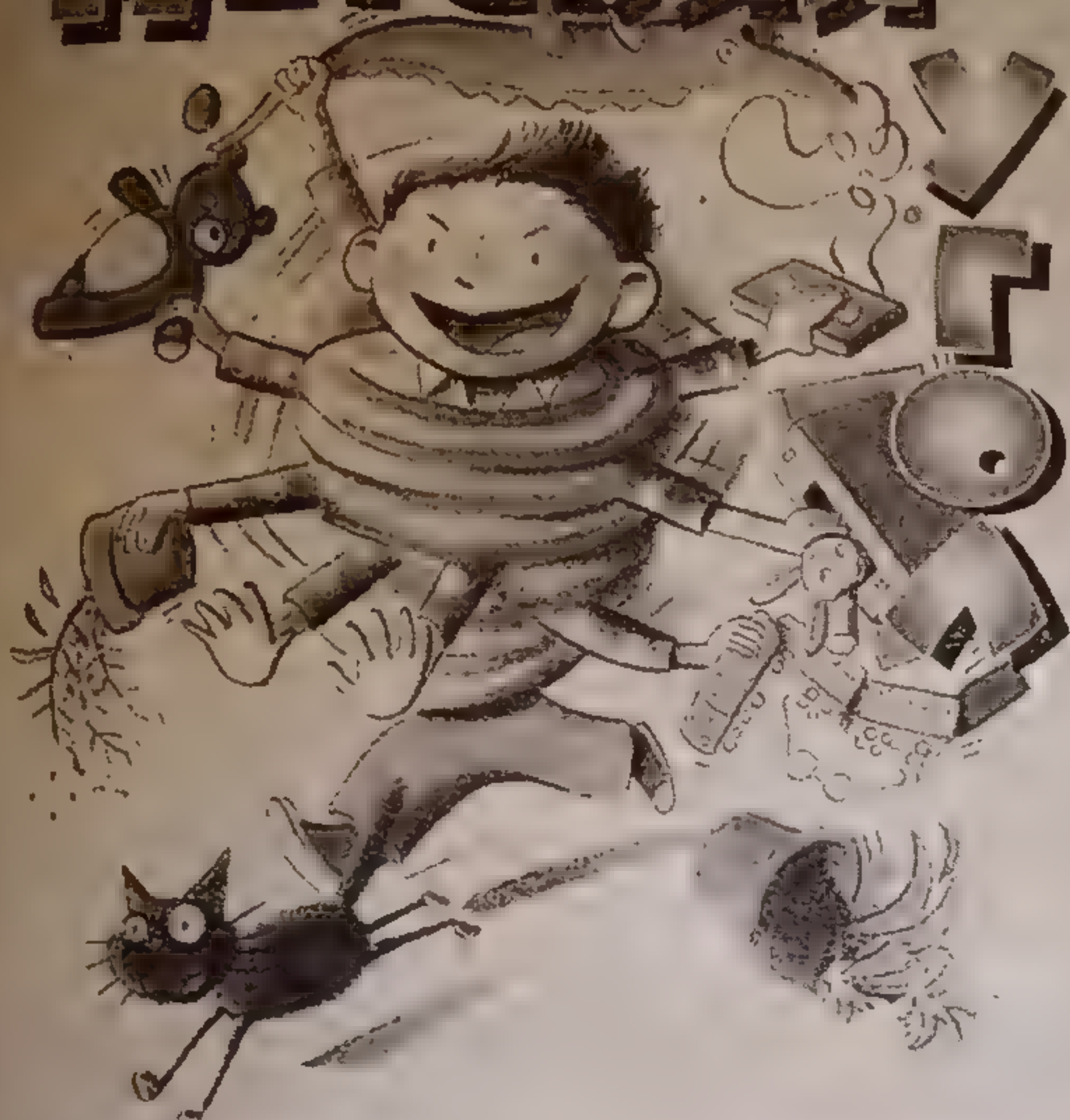
Б	А	С	К	З	Т	Б	О	А	Скрипка	В	Обет целомудрия	Колючий	Е	Самолет	Лев Чехов "охота"	Шапочка		
	Змея	Чехов	Чехов Скала	Отбеливатель	Гюго	И										К		
					А	Валя Котик	Самолет	Ф	Каша		Озеро в Финляндии	Десерт		Мера площади	А	Р		
	Чилийский теннисист				С	Гибсон	Л								Город в Нигерии	Шапка	А	
						Треугольник	Р	А						Великий вратарь	Предмет в школе		С	
Подъезд						Газета (сокр.)		Религия	Н					Эстрада	Нарушение		Н	
Нота			Р															
К/ф "Начало" (актриса)	Квартира	Шутка									Укрепление						А	
							Военная техника	Сладкая парочка	С	Растение				"Счастье по случаю"	Вертолет		Я	
Греч. футб. клуб	Бокс		Рио-де-Жанейро		Данте		Лермонтов		А	Узкая грядка	Попугай	Золя		Званный вечер			"... Минерале"	
Чехов					Киргиз. поселок			Поворот	В		А		Порт в Ливане			"... на крыше"	А	
									Египет		Р							
									Цирк				Мачта				К	
Чехов											А							
	"Три толстяка"				Чехов "понял!"	Монета Лаоса		Животное							Лодка эскимосов	Куст Отец у тюрков	И	В

РЕКЛАМА НЕДЕЛИ КАРТЕЙ



Футб. клуб	Бокс	Рио-де-Жанейро	Данте	Лермонтов		Узкая грядка	Попугай	Золя	Званный вечер		Минерале"
Чехов		Киргиз, поселок		Поворот				Порт в Ливане		"...на крыше"	
Чехов	"Три толстяка"	Чехов "..." понял!"	Монета Лаоса	Жириновское		Египет Цирк		Мачта			
Порт во Франции			Шоколад Амон	Остап		Еврипид	Опера "Евг. Онегин"	Космич. станция	Вулкан в Японии	Лодка эскимосов	Куст Отец у турков
"Вечный зов"		Чехов "Снегина"		Тургенев		Картина	Цар. наместник в Египте	Мартин Ил	Глухая ...		
Жираф	"Наливайко"	Маяковский		Парус	Давыдова (англ. яз.) Пушкин				Норв. конькобежец	Удивление Пушкин	
		Условие	"Звездочка"	Фр. актер					Япон. театр		
			Эстрада			Футбол	Земля Сказка				
	Есенин	Блюдо	"Триумфальная арка"	Поэт из цар. династии	Молодчик		Город на Кавказе	-квартира	Русалка		
Макаревич	Лермонтов	Тесто	Теннис		Рыба						
Чехов "..." виноват"	Крылов		Игра	Ценный камень							
Мороз			"Да" на ПК								
Долидзе "Кето и..."	Лекарство	Форма кит. стиха	Мишени	Константа	Вскрик						
			Кишлак								

ДЕТСКИЙ



И	С	А	К	В	И	А	В
Л	А	Д	И	Т	Н	Р	В
М	Й	Ю	К	О	А	Р	А
О	А	К	М	Л	О	К	У
В	О	Ч	П	Е	Б	О	Й
Б	О	Л	И	Р	Р	О	А
Й	К	А	Т	Р	Ь	Р	Д
А	Я	Г	М	А	Я	О	Г

Стре- коза	Дядя	Стул	Пруд	Обед	"... сказал мая?"	Цветок
Ливер- ная	Река	Умная птица	Урок	"Упса"	Царев- на- лягушка	Согла- сие
Сказка	Пред- лог	Сотка	Ем- кость	Родина Иисуса		
Драг. камень	Друг Элли	Сочинение	Роща	Джунгли	Чехов "... Сибири"	Газета
Космос	Шахм. победа	... — само- лет	Царь зверей	Ракита	Нота	Едкий ...
Скрудж	Обрыв	Англ. актриса	Райская жен- щина	Эл. рыба		
Девочка	Футб. поле					

ИГРА В ПРЯТКИ

Сказка

Однажды в жизни маленьких динозав-
риков Спака и Ливона произошел очень
интересный случай. Был солнечный день и

они, оставив после себя след — белую тон-
кую полосу.

А в это время в

7 декабря 2000 года

А Б В Г Д Е Ж З И Й К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Ь Э Ю Я

В	О	Л	И	Р	Р	О	А
Й	К	А	Т	Р	Ь	Р	Д
Д	Я	Г	М	А	Я	О	Г

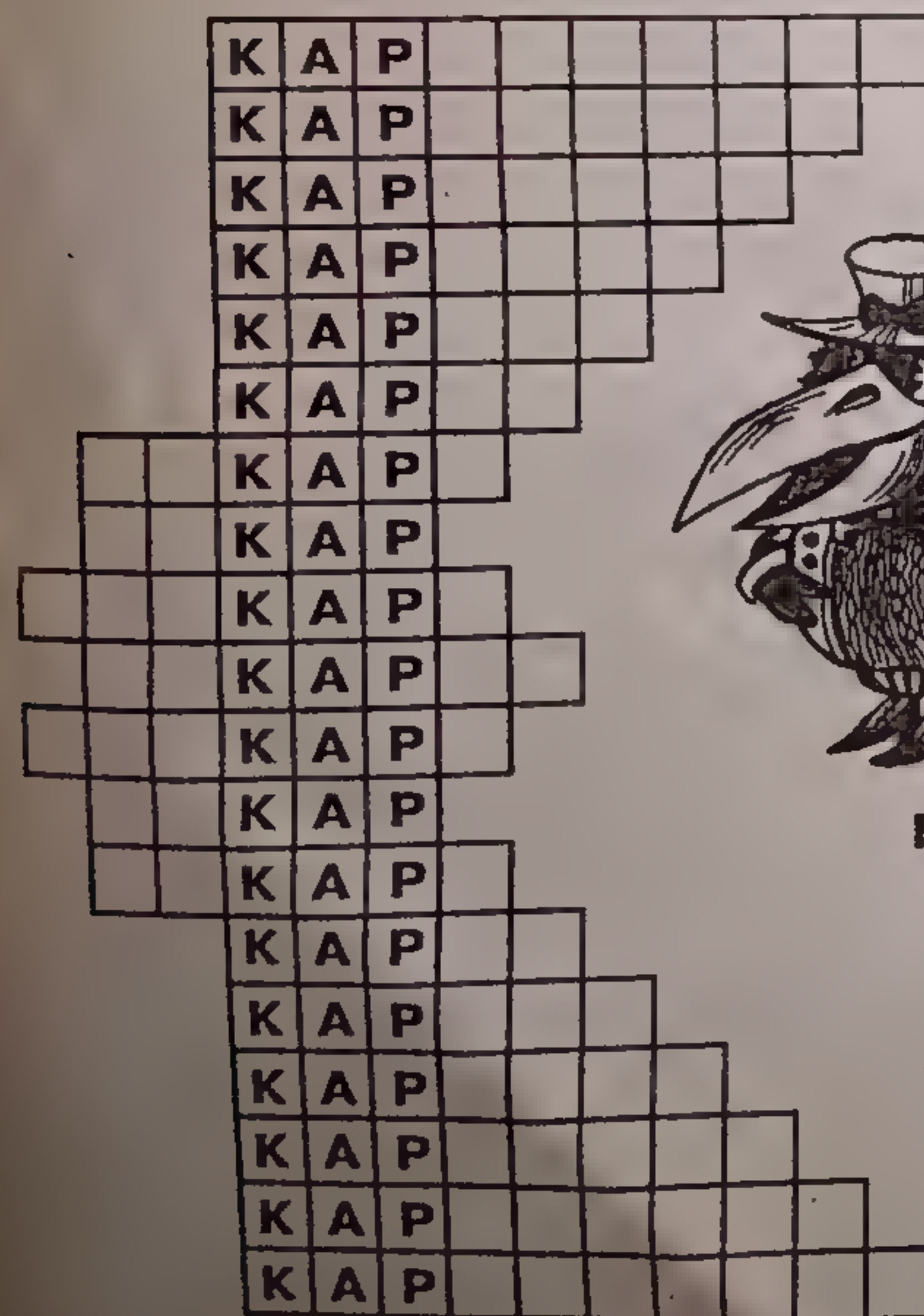
«СКАЗКИ»

(венгерский кроссворд)

Все слова уже вписаны. Слова в венгерском кроссворде могут читаться слева направо, справа налево, снизу вверх, сверху вниз. Слова могут «ломаться», но читать по диагонали нельзя. Первое слово вам уже подсказано. В скобках — количество букв в слове. Из оставшихся букв сложите имя маленького героя сказки Гауфа.

1. Подруга кота Базилио (5).
2. Сказка Андерсена (9).
3. Русская народная сказка (7).
4. Друг Шпунтика (6).
5. Сказочный доктор (7).
6. Очень крутая баба со ступой (3).
7. «... — краса, длинная коса» (7).
8. И Моревна, и искусница (5).
9. Автор сказки «Красная шапочка» (5).
10. Персонаж сказки А. С. Пушкина «Руслан и Людмила, «мечом раздвинувший пределы богатых киевских полей» (6).

Ваш Углов-Детский



Придумайте и напишите слова, которые начинаются на «кар-»

ИГРА В ПРЯТКИ

Сказка

Однажды в жизни маленьких динозавриков Спак и Ливон произошел очень интересный случай. Был солнечный день и малыши играли в прятки. А играть они надумали в лаборатории ученого динозавра по имени Стинг. Первым закрыл лапками глаза и начал считать до десяти динозаврик Ливон. А Спак бросился искать укромное местечко. Вдруг он увидел в дальнем углу лаборатории деревянный ящик с дверкой. Не долго раздумывая, динозаврик залез в него и закрыл за собой дверцу. В ящике было тесно, и Спак нечаянно задел хвостом какую-то кнопку. Вдруг пол у динозаврика под задними лапками исчез, а вместо него появилась земля, покрытая травой. Спак посмотрел с испугом вокруг и увидел неподалеку от себя странных животных, быстро-быстро мчавшихся на круглых лапах по черной широкой тропинке. От этих зверюг противно пахло вонючим дымом и еще чем-то незнакомым, но тоже очень неприятным. Внезапно в небе промчалась огромная птица с ужасным рыком. Раз! — и она скрылась за облака-

ми, оставив после себя след — белую тонкую полосу.

А в это время Ливон уже всюду старался найти своего приятеля. Он искал Спак под столами, за стульями, за урной с мусором... Вдруг динозаврик увидел деревянный ящик дверцей. «А, вот ты где сидишь!» — подумал он и распахнул дверцу. Но никого в ящике не нашел и очень удивился. Тогда он решил нажать на зеленую кнопку (красная кнопка уже была кем-то нажата). Раз! — и перед ним появился вдруг перепуганный Спак.

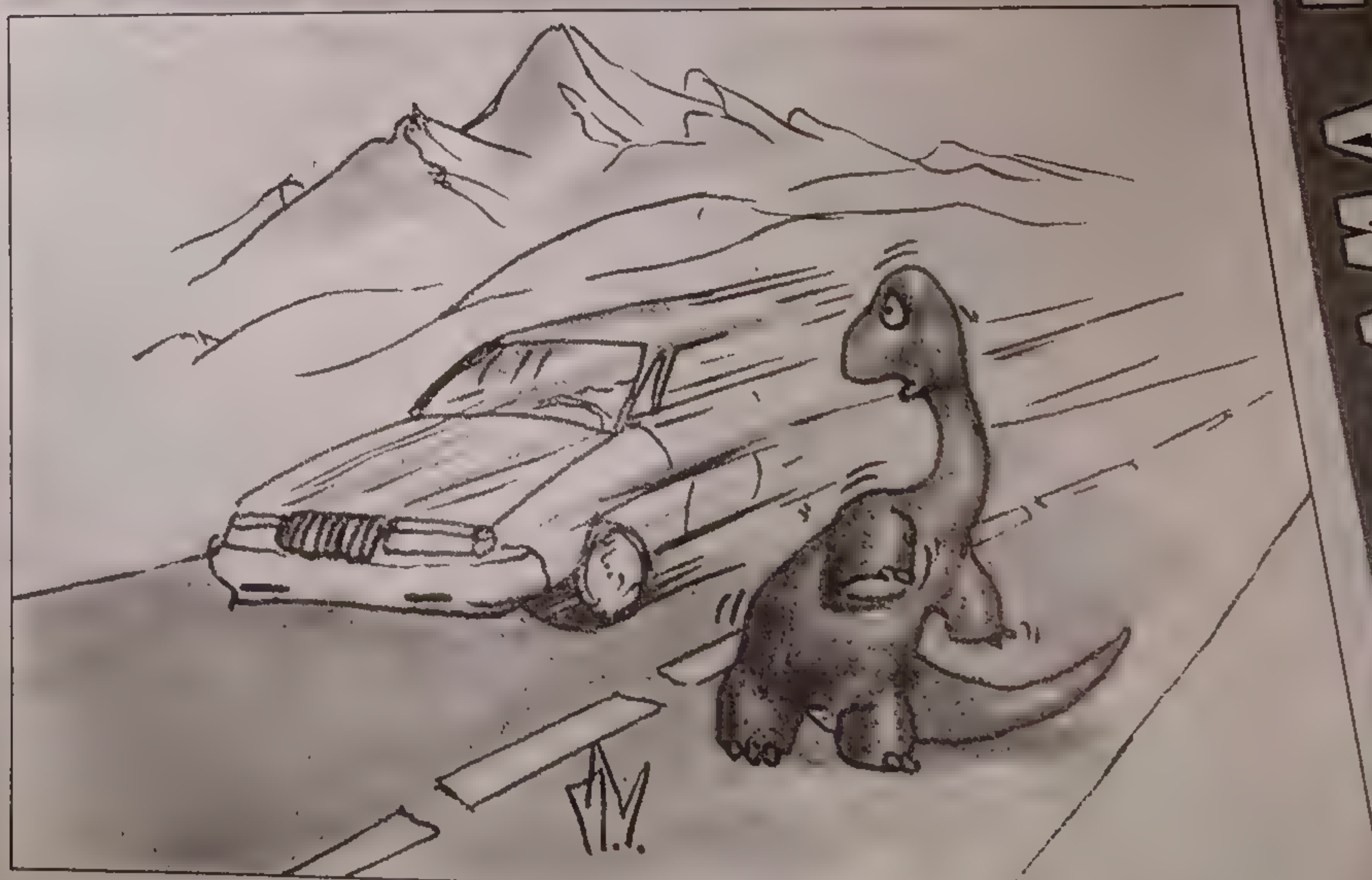
— Где ты был?! — спросил его Ливон.

— А я, думаешь, знаю... — ответил Спак и вылез, кряхтя, из ящика. Закрыл дверцу и...

Тут-то динозаврики и увидели на дверце ящика написанные мелом слова: «ПОСТОРОННИМ НЕ ВЛЕЗАТЬ! МАШИНА ВРЕМЕНИ!».

С тех пор наши друзья ни в какие двери больше не входили, пока не прочитают на них табличку или надпись.

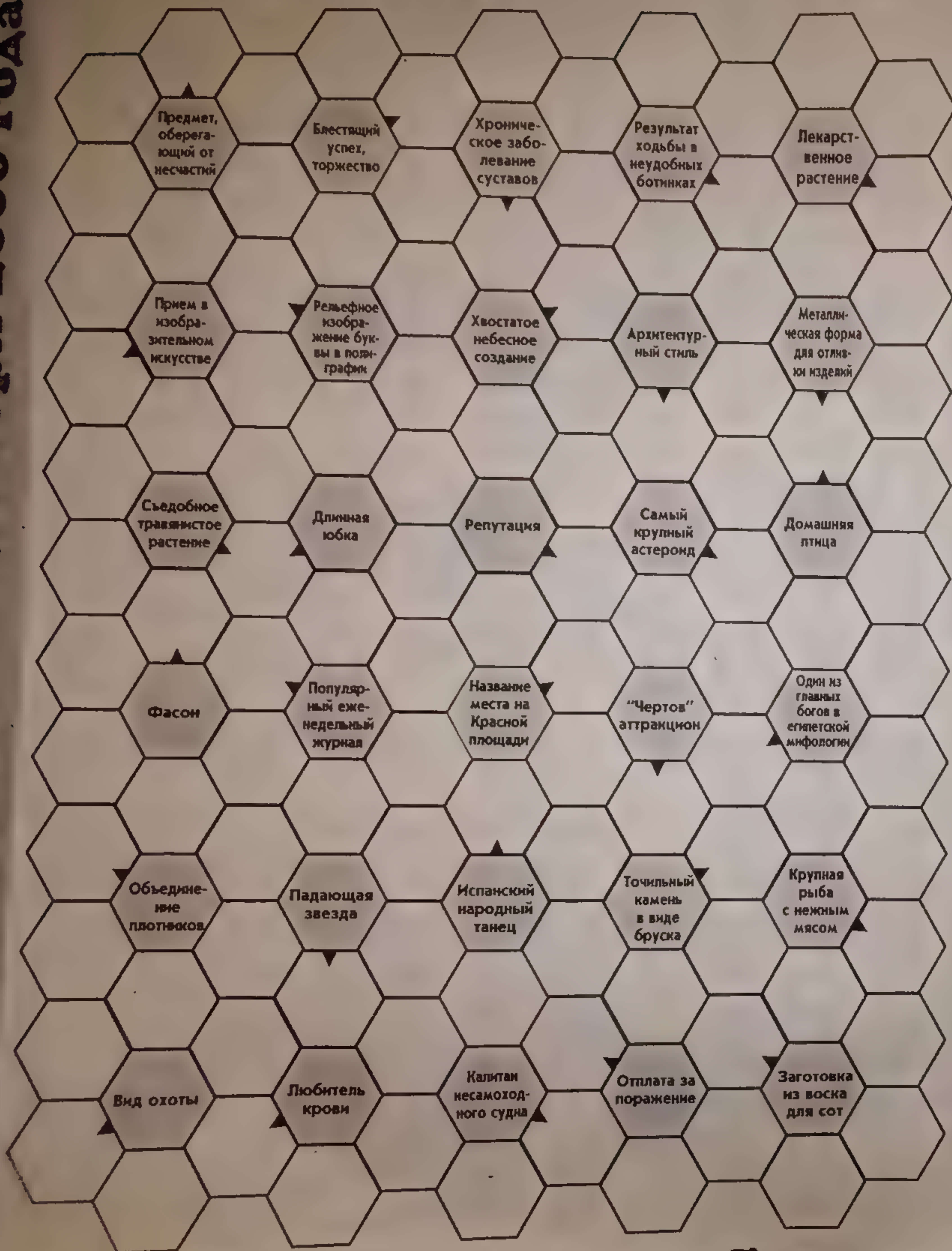
Лена ГУСЕВА,
литстудия «Фантазеры»



РЕКЛАМА НЕДЕЛИ КАЛЕЙ

Чайнворд

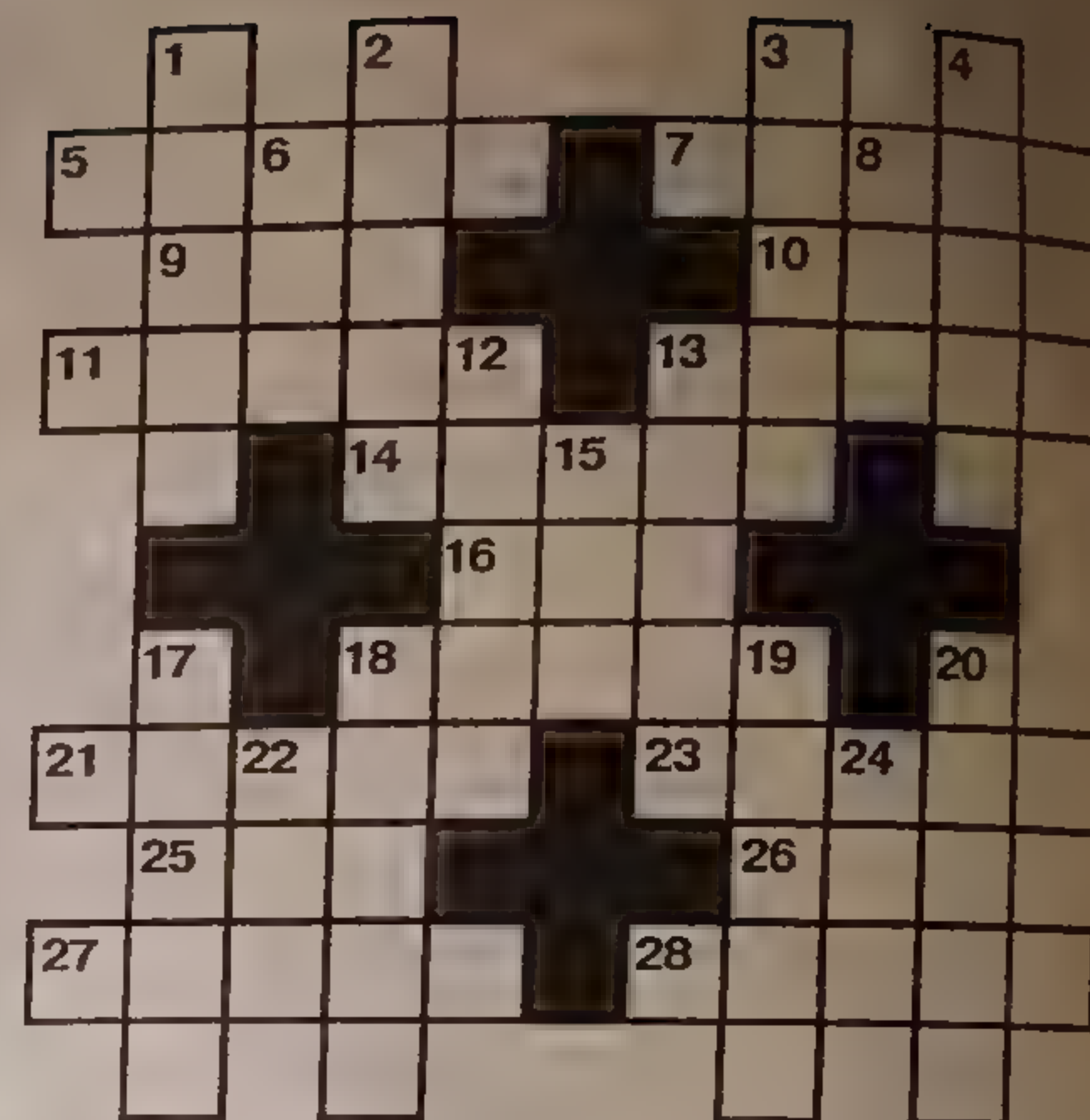
Составил
Андрей Медведев



Кроссворд «Четыре буквы»

По горизонтали: 1. Водо-
плавающая птица. 3. Река в Ин-

Белый Кроссворд

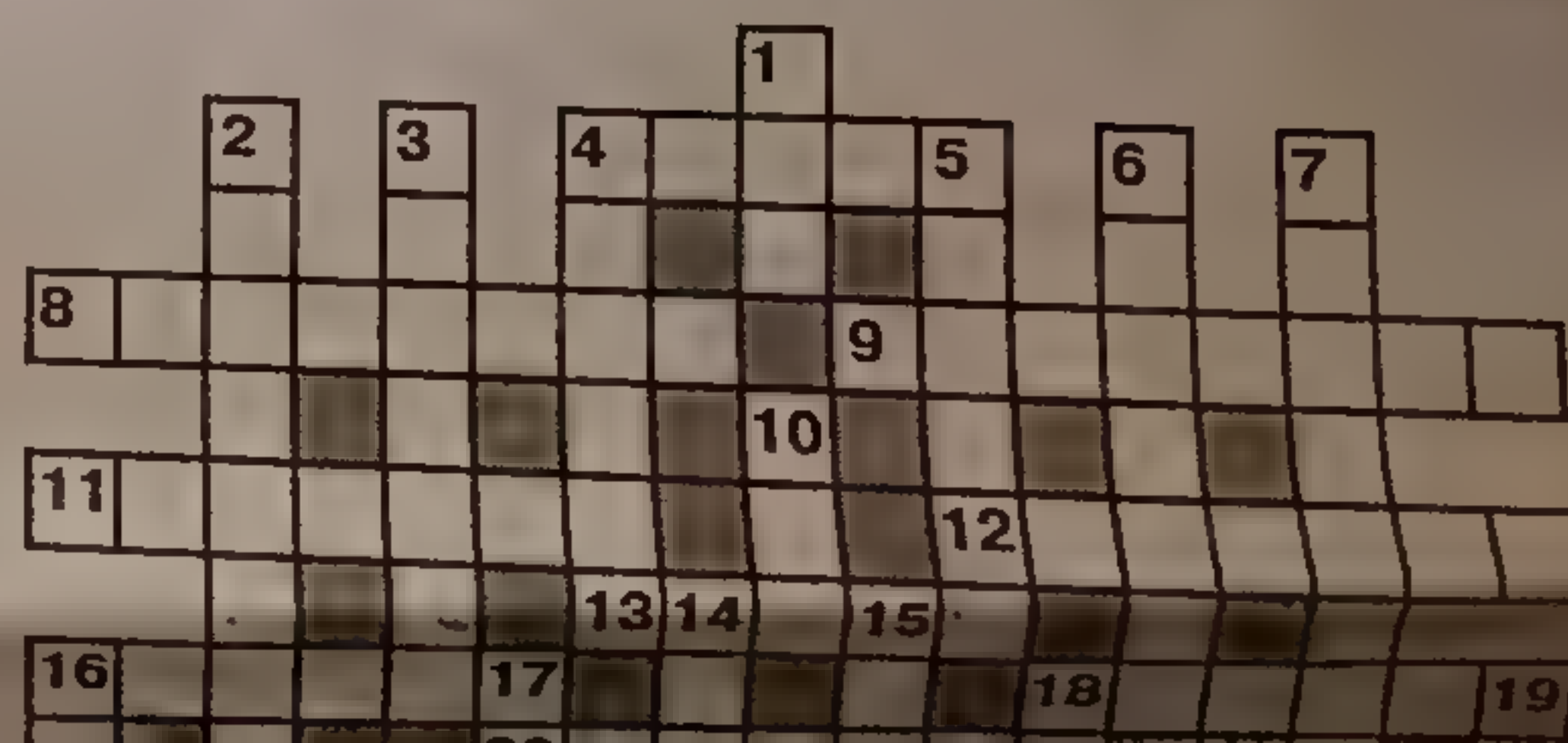


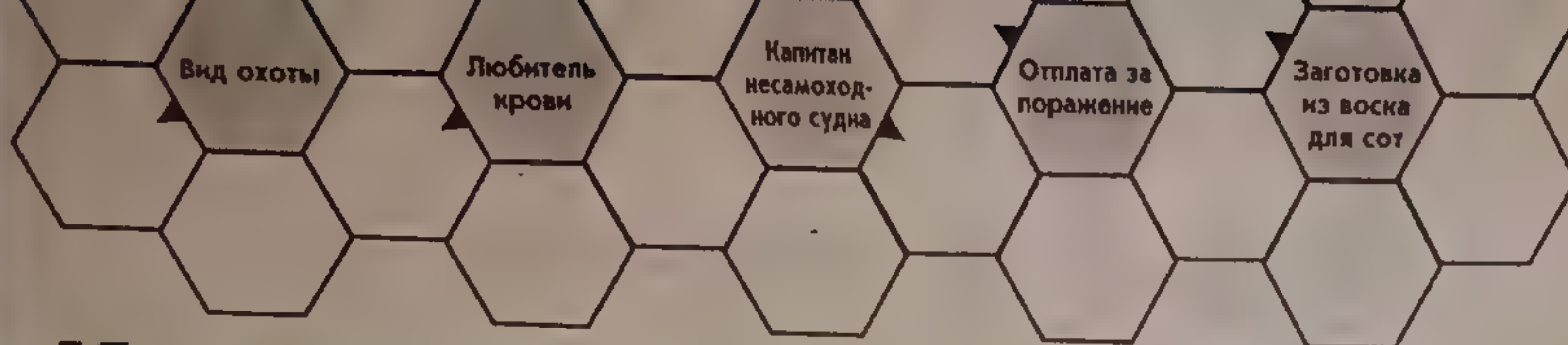
По горизонтали. 5. «Брат» чечевицы. 7. Пляжная часть города Саратова. 9. Помощник капитана Врунгеля. 10. Часть русской печи, совпадающая с предлогом. 11. Его рекомендуют молодоженам вдобавок к любви. 13. Трамвай мощностью в две лошадиные силы. 14. Искусственный человек. 16. Воронье слово. 18. Роль Брюса Уиллиса-киллера. 21. Хозяйственная постройка, куда складывают все ненужное. 23. Одноусая рыба. 25. Предупреждение в баскетболе. 26. Его измеряют пудами и центнерами. 27. «Грузовой» легковой автомобиль. 28. Она часто бывает в общественном транспорте в час пик.

По вертикали. 1. Его обычно повышает начальство. 2. Отец греческой поэзии. 3. Крышка автобагажника. 4. Исконно русский горячительный напиток. 6. Длинная яма. 8. Расстояние от ре до ми. 12. Вино из Венгрии. 13. Мусульманская книга № 1. 15. Емкость для мусора. 17. Российский теннисист. 18. Жилище Ленина на озере Разлив. 19. Лепешка кавказской национальности. 20. Исконно американский горячительный напиток. 22. Молодежный музыкальный стиль. 24. Царь зверей.

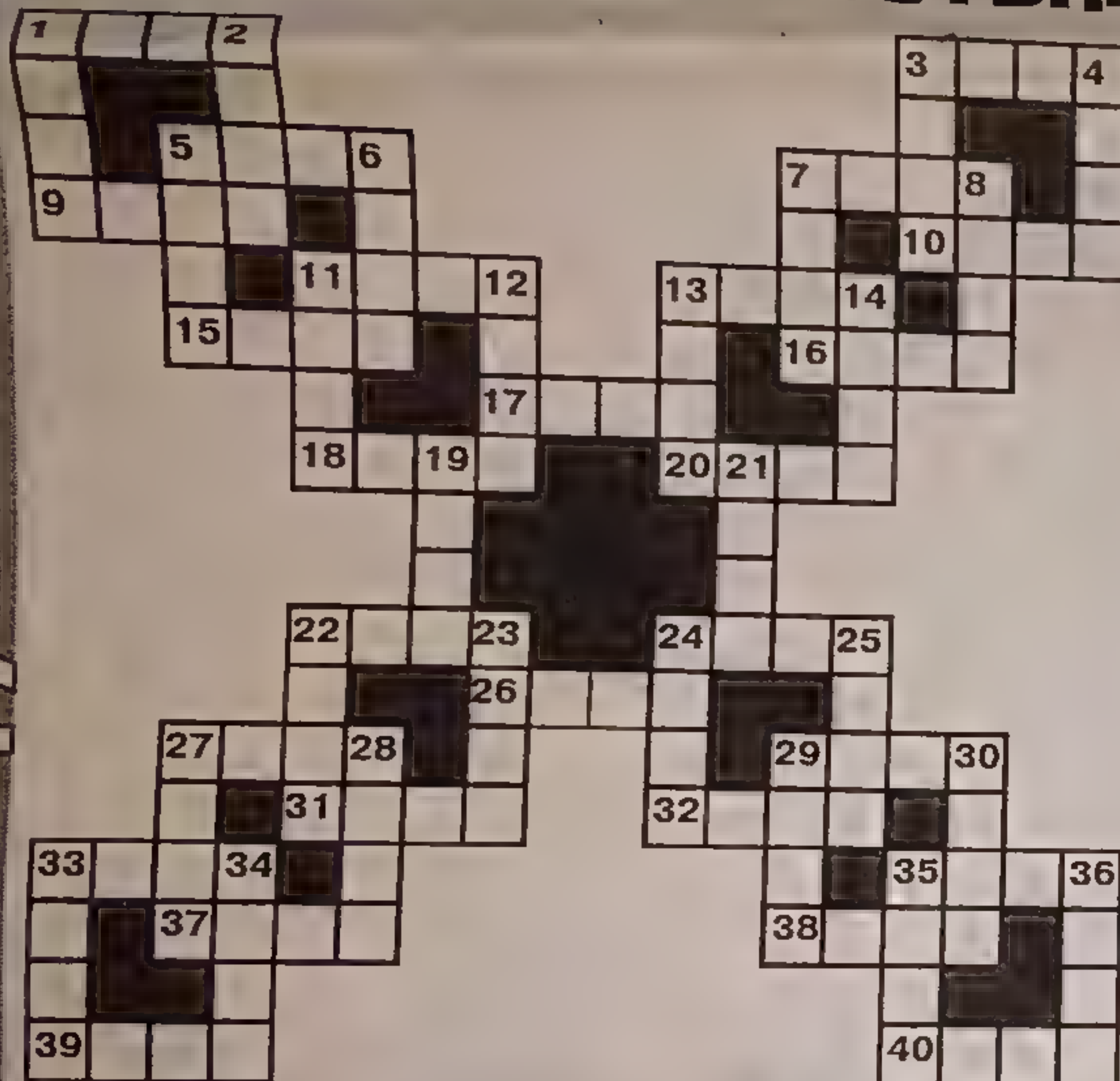
Составил
Андрей Медведев

Кроссворд



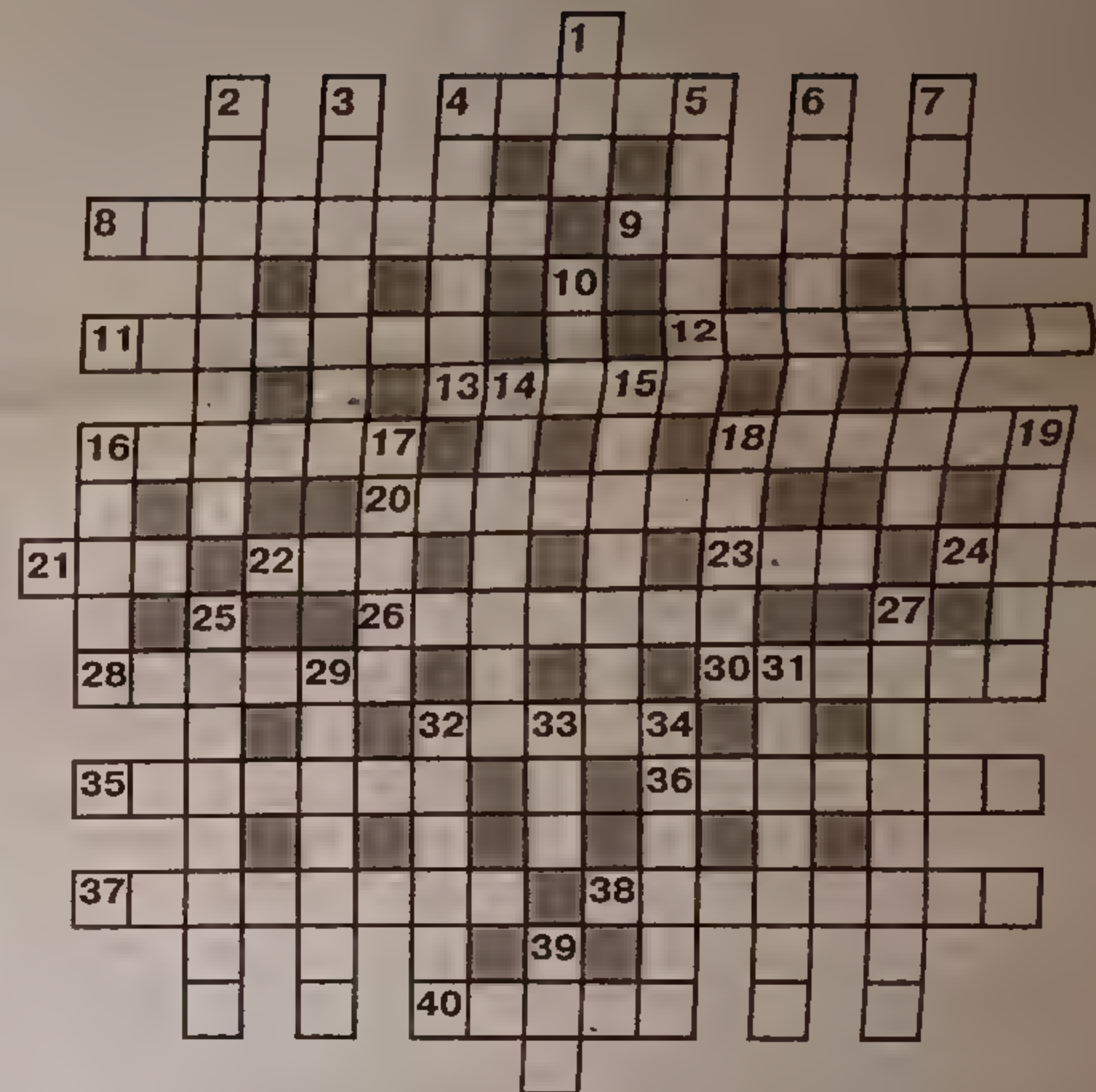


Кроссворд «Четыре буквы»



По горизонтали: 1. Водоплавающая птица. 3. Река в Индии. 5. Постоянно меняющееся направление общественно-вкуса. 7. Планета Солнечной системы. 11. Французский писатель-фантаст. 13. Отделение, отсек. 15. Прохладительный напиток. 16. Южные Кордильеры. 17. Духовой музыкальный инструмент. 18. Загородный дом. 20. Мертвый организм. 22. Ближний родственник. 24. Вид произведения в области какого-либо искусства. 26. Разрешение на въезд-выезд. 27. Нужное количество. 29. Ярус небоскреба. 31. Английский поэт XVI—XVII вв. 32. Струнный музыкальный инструмент. 33. Место для купания и загорания. 35. Подать, дань. 37. Рыба семейства осетровых. 38. Один из основных параметров человека. 39. Столица Южной Кореи. 40. Результат.

По вертикали: 1. Сушеный абрикос с косточкой. 2. Газ. 3. Символ государства. 4. Пресс, тяжесть. 5. Английский писатель XX века. 6. Греческий бог войны. 7. Измельченное зерно. 8. Пчелиные ячейки. 11. Ущерб. 12. Орган передвижения. 13. Марлевая повязка. 14. Охотничья. 19. Инфекционное заболевание. 20. Корнеплод. 22. ... находок. 23. Американский писатель XIX века. 24. Земноводное. 25. Итальянский композитор XX века. 27. Навигационное сооружение. 28. Дуновение. 29. Два спиртовых радикала, связанных кислородом. 30. Телодвижение. 33. Элемент одежды. 34. Символ власти. 35. Детское учреждение. 36. Геометрическое место точек, удаленных от центра на одинаковое расстояние.



По горизонтали: 4. Часть чайника. 8. Христиане — церковь, мусульмане — мечеть, иудеи — 9. Клей растительного происхождения. 11. Имеет право на бесплатный проезд в городском транспорте. 12. Название программы А. Любимова «Здесь и сейчас» состоит из каких частей речи? 13. Пористая горная порода. 16. Пища грудничка. 18. Темно-синий цвет. 20. Пухлый малыш. 21. Древнегреческая богиня безумия. 22. Фраза, повторенная никем. 23. Гипертрофированный кнут. 24. Мульткот. 26. Начало театра. 28. Некоторые играют на нервах, а на чем играют обычно? 30. Школьный предмет. 32. С числом этого вещества сталкиваются водители, покупая бензин. 35. Кенийский городок. 36. Малина по-черному. 37. Закусочная лепешечной специализации. 38. Житель страны Кордильер. 40. Большая куча камней.

По вертикали: 1. Соучастник афер Кисы. 2. Нить-тягомотина. 3. Холмик, кочечка. 4. Спортивно-известный японский город. 5. Красная киногода. 6. Душица для кулинарных целей. 7. Специализация рабочего. 10. Место действия пьесы М. Горького. 14. Яичный встречается реже, стиральный — чаще. 15. Денежная свинья. 16. Расовая помесь. 17. «... тяжкие падают, темницы рухнут». 18. Работник читального заведения. 19. Река в Габоне. 25. Боковая проекция усеченного конуса. 27. Жительница родины огурца. 29. Журналист газеты «Аргументы и факты», фамилия которой, если перевести с украинского на русский, означает «не надо». 31. Съедобные внутренности. 32. Город в Германии. 33. Забор. 34. Грубый, невоспитанный человек. 39. Банезаменитель.

Анекдоты от Палыча

На охоте с Палычем подстрелил кабана и подхватил насморк Денис Южный.

Приехал второй раз в Голливуд известный русский экстрасенс Анатолий Кашпировский. Народу в кинотеатре собралось под завязку.

— Скажите, — обращается Кашпировский к слушателям, — был ли кто из вас на моем первом сеансе?

Поднимается тощий, бледный, еле живой мужичонка:

— Я.

— Расскажите о себе, кто вы?

— Я Чак Норрис.

Самолет поднялся в воздух, и только тут выяснилось, что на 100 пассажиров взяли всего 40 обедов. Стюардесса объявляет:

— Каждый, кто откажется от обеда, будет бесплатно получать выпивку в течение всего полета!

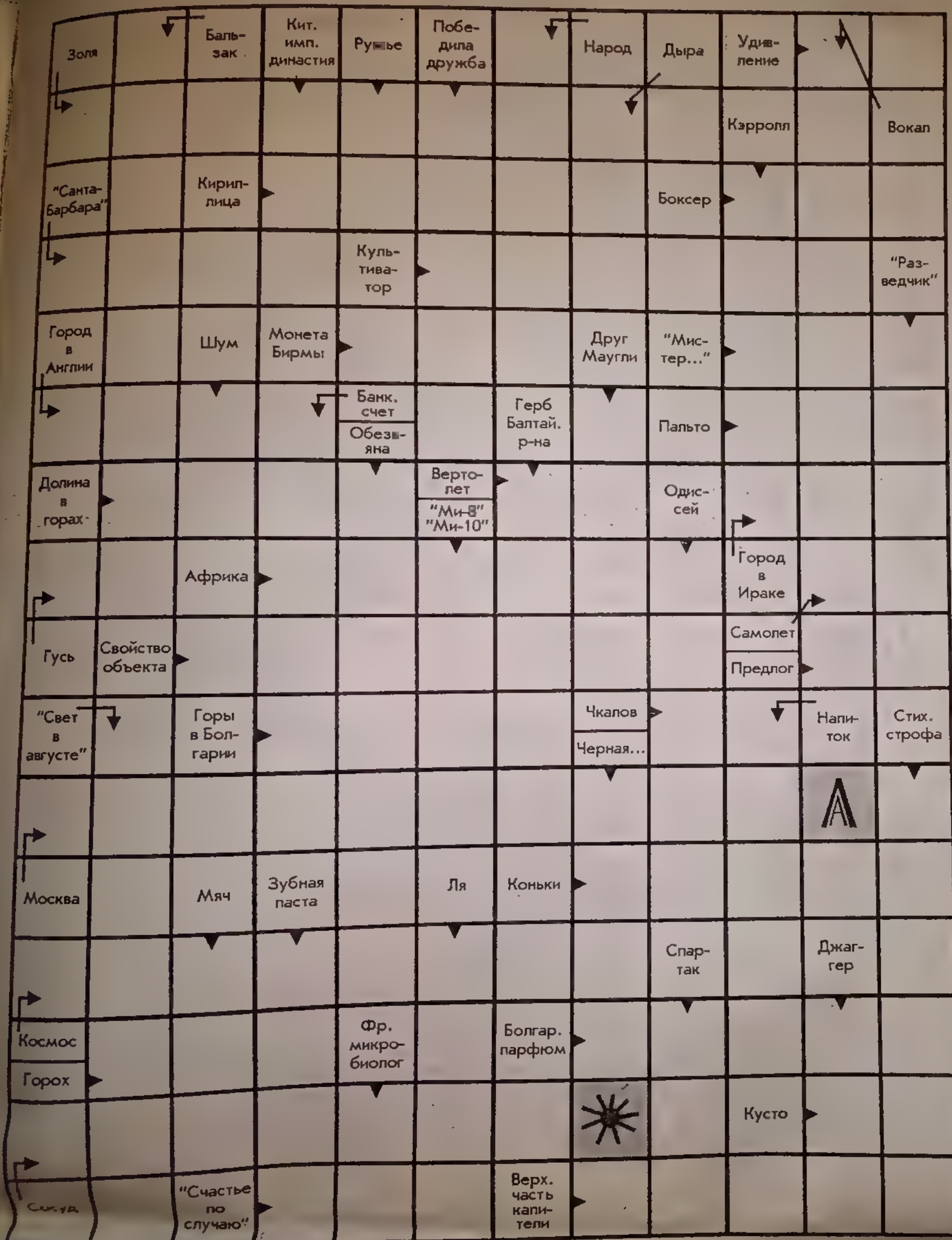
Через час стюардесса вновь объявляет:

— Если кто-то из пассажиров передумает, мы рады сообщить: у нас еще осталось 39 обедов...

Составил
Константин РОДИН

Составил
W. БАЛАМУТ

Воровской язык				Долина		Драгоценный камень				Иномарка		Плотная ткань				Число		Лужайка				Духовой инструмент				Малое море																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															</



Ответы на суперсканворд, опубликованный в № 18

По горизонтали: детство – фельдьегерь – «Мечта» – мо – «Ла» – ие – шпиг – «УАЗ» – ор – Вознесенский – «Отчарь» – гаер – ар – еж – бак- кара – «Агафья» – тын – Загреб – «Беларусь» – Ноно – «Осел» – искра – «ПМ» – «Ой!» – Ив – мо- ток – «АК» – Ефим – бек – «На...» – титан – «Акви- лон» – «Гамбара» – Али – Ея – си – ралли – «Том...» – «Дон» – «Вам» – ионик – перевес – «Рено» – «Ася» – Асо – лаз – стрекоза – «По...» – «Васса...» – гало – сноровка – узел – тога – фреска – Ру – Дюрер – юниор – «Пнин» – Ия – Бианки – грачи – «Они...» – СД – «Кис!» – Краснодар – овраг – швея – альманах – ля.

По вертикали: «Психопаты» – грот – «Искатель» – Чкалов – Ора – ро – би – Мез – сорочка – Арль – Емеля – ирга – Твен – «Яблоко» – деспот – «Нео- сторожность» – острога – «Лион» – Ян – Ог – Инн – закваска – ре – «Ва-...» – Ниоба – шнек – РК – век – температура – Асанова – «Сага...» – «Лоис...» – рысак – мимоза – Фридрих – герань – Астрей – яд – петарда – ер – Уса – Земфира – «СКА» – Де- лакруа – Италия – Кюи – газы – гнома – ло – игу- ана – ушу – Йерро – Наина – аз – инк – Рио – елот – «Ис» – Ле – окисел – Пьеро – сбой – «Дискобол» – рис – Яя.

Ответы на задание в № 19

Сканворд (с. 16)

По горизонтали: «Неосторожность» – Аш – си – Тула – азарт – апперкот – Ольга – «Со» – АТХ – «Антре» – абрис – «Они...» – орикс – «...му» – «Пир» – «КП» – «Ом» – Адап – пирамида – «Рай» – круг – Расин – неон – Таити.

По вертикали: серпантин – Пти – успех – пар – Лима – «Тоска» – рис – Риони – ди – «ТТ» – «Ан» – рок – «Антверпен» – Оу – Осло – Коро – «Талис- ман» – агама – «Незабудка» – Ари – фарси – нут – «Штосс» – Ги.

Чайнворд «Сладкие парочки» (с. 16)

Плач. Ваза. Кран. Крик. Чудо. Луза. Удар. Звук. Духи. Пуля. Дядя. Воля. Соха. Пара. Адам. Луна. Спад. Прах. Мера. День. Каин. Тихо. Горе. Леди. Кнут. Омут. Нога. Сало.

Кроссворд-шарада (с. 16)

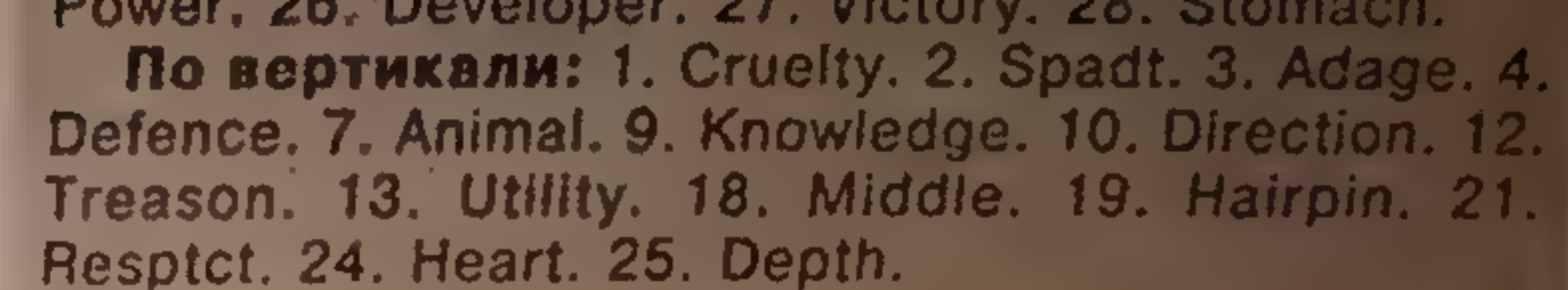
По горизонтали: 1. Бойкот. 3. Мышьак. 7. Ре- парация. 8. Оборот. 9. Сливки. 10. Москит. 12. Ку- рорт. 14. Стремнина. 15. Зануда. 16. Невада.

По вертикали: 1. Банджо. 2. Талант. 3. Мана- ус. 4. Кабуки. 5. Терракота. 6. Филигрань. 10. Мар- киз. 11. Треска. 12. Кантон. 13. Трасса.

Английский сканворд (с. 17)

По горизонтали: 5. Precept. 6. Adviser. 8. Advantage. 11. Stone. 14. Niece. 15. Breadth. 16. Slogan. 17. Glance. 20. Society. 22. Gauge. 23. Power. 26. Developer. 27. Victory. 28. Stomach.

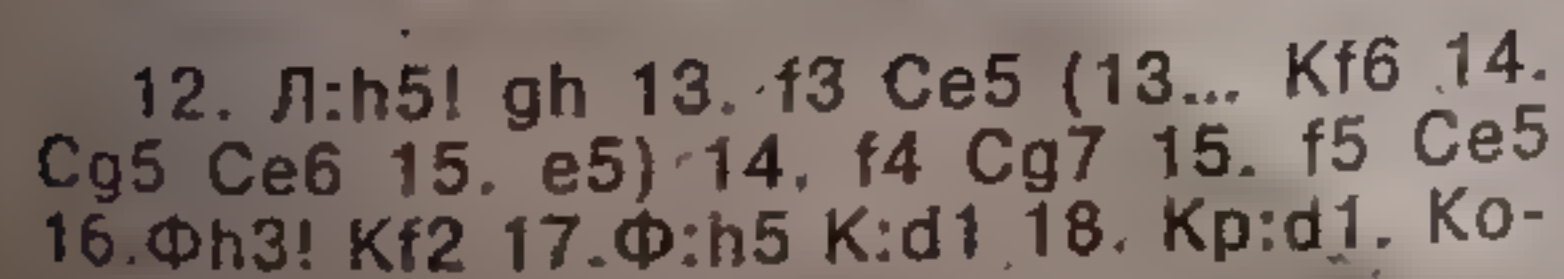
По вертикали: 1. Cruelty. 2. Spadt. 3. Adage. 4. Defence. 7. Animal. 9. Knowledge. 10. Direction. 12. Treason. 13. Utility. 18. Middle. 19. Hairpin. 21. Resptct. 24. Heart. 25. Depth.



**Рубрику ведет
Леонид Абрамов**

Посмотрите, с каким изяществом провел атаку Чигорин в партии против Отто, играя не глядя на доску: 1. e4 e5 2. d4 ed 3. Ф:d4 Кс6 4. Фе3 g6 5. Кс3 Сg7 6. Cd2 Кf6 7. Се2 0-0 8. 0-0-0 d6 9. h4 Ke5 10. h5 Кeg4, 11. Фg3! К:h5 (11... gh 12. f3 Ke5 13. f4 Кeg4 14. f5)

Чигорин – Отто (Петербург, 1884)



А сейчас проверьте свои решения:
 Чибурданидзе сыграла 1. Ле7+ и на взятие ладьи следует связка ферзя (есть и более длинные варианты, правильно указанные Александром Скляренко), а Юшкевич выиграл после связки 1... Се4!

Diagram illustrating a grid of 24 octagonal cells, each containing a word and its suffix. The cells are arranged in a 6x4 grid. Arrows indicate connections between adjacent cells.

Дерево и и перемена	... и зима	... и низ
Печь и ...	Макаре- вич и и млад	Кран и ...
... и кости	... и медведи	Женский день и ...	Вши и ...
Иран и ...	Осёл и ...	Окно и ...	Море и ...
Сектор и ...	Прези- дент и ...	Арес и ...	Вероят- ность и ...
Кофе и ...	Орнамент и ...	Молекула и ...	Сауна и ...
Свекла и ...	Омут и ...	Мать и и соль



Планеты подсказывают

8 декабря. Пятница, похожая на двухслойный кекс, причем первая, дообеденная половина менее сладкая, чем вторая. Поэтому постараемся все сколько-нибудь значимые дела перенести на время, приближенное к вечеру. Тем паче, что около 15 часов начнется 14-й лунный день, по традиции воспринимаемый как счастливый. Вероятны весьма приятные вещи: осенение гениальными идеями, импульсы для воплощения смелых мечтаний и романтические знакомства.

9 декабря. Продолжая кулинарные аналогии, сравним эту субботу с китайской кухней. День прямо-таки пропитан иллюзией, как будто под видом аппетитной утки нам подадут нечто совсем иное. Имитация, одним словом. Так что не будем обольщаться, дабы потом не разочаровываться. Не станем жадничать, вспомним, что материальные ценности тоже своеобразная иллюзия. Майя, и регулировать свои потребности порой ой как сложно. Насладимся-ка лучше общением со старыми добрыми друзьями или близкими по духу родственниками.

10 декабря. Поэксплуатируем еще гастрономическую тему и уподобим это воскресенье красивой, будоражащей фантазию пицце. Все просто и радостно. Жизнь пронизана любовью и удовольствиями. О службе и ее поиске стараемся не думать. Отдохнем, наберемся сил. А поздним вечером, эдак с 21 часа оградим себя от возможных выяснений отношений и от товарно-денежных операций, ибо Меркурий готов подложить хорошую свинью, а отнюдь не поросенка в шоколаде.

11 декабря. Неблагоприятный по геофизическим факторам понедельник. Полнолуние в 12 часов 03 минуты. Используя кухонные метафоры, можно сказать, что мы со зверским желанием поесть оказались в задрюпанной столовой. То бишь сил вроде бы достаточно (вот только надо бы поберечь горло и глазки), но куда направить ту

бушующую энергию — не совсем понятно. Основная тяжесть неразберихи и конфликтности падает на околополуденное время. Зато к концу рабочего дня есть шансы получить удовлетворение от свершенного, или вообще добиться чего-то невозможного.

12 декабря. Опять неблагоприятный по геофизическим факторам день. Бережем грудную клетку и желудок. 17-дневная Луна рекомендует до вечера воздержаться от спиртного и сильнодействующих лекарств. Планеты советуют сей вторник абсолютно непредсказуем. Планеты советуют довериться интуиции и действовать сообразно ее подсказкам. Кстати, новое знакомство или встреча с давним другом-приятелем может привести к настоящей большой любви.

13 декабря. Очень серьезная и ответственная среда, похожая на официальный обед у коронованной особы. Сервировка по высшему разряду, обилие приборов. Того и гляди возьмешься не за ту вилку. Довольно путанных аллегорий! Конкретно скажем: не исключены сбои в работе приборов, механизмов и транспорта. Событий, скорее всего, будет предостаточно, а вот настроение, наверное, пожелает лучшего. От чувства растерянности и угнетенности избавит, видимо, только адекватная самооценка. Надо же иногда останавливаться и осознать, что мы далеко не всемогущи.

14 декабря. Напряженность продолжается. Оптимальный вариант — остаться дома и сузить круг общения до минимума. Если так не получается, то следует быть посдержаннее: не качать права, не требовать сатисфакции и не принимать важных решений. После 19 часов должно стать чуть полегче и, вероятно, небо подкинет нам интересных собеседников, которые могут в дальнейшем стать добрыми друзьями и союзниками.

ПОЛОЖЕНИЕ ЛУНЫ В ЗНАКАХ ЗОДИАКА

В Тельце — с 0 часов 27 минут 8 декабря.

В Близнецах — с 3 часов 50 минут 10 декабря.

В Раке — с 4 часов 48 минут 12 декабря.

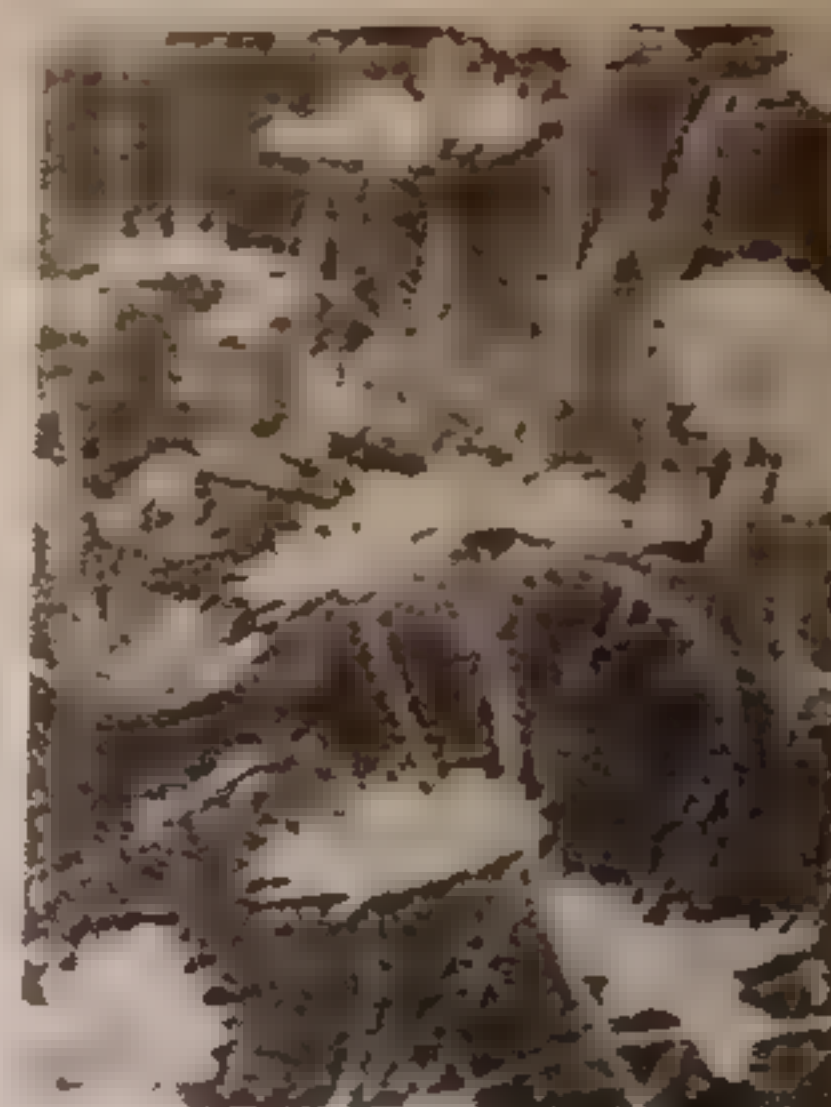
Во Льве — с 5 часов 09 минут 14 декабря.

Постэпиграф позаимствован у польского литератора **Феликса ХВАЛИБУРГА: «Только новые заблуждения спасают нас от отчаяния после утраты старых».**

Елена Захарова

Лавка древностей

РАСТЕНИЯ ОБЕРЕГУ И ЦВЕТЫ ЖИЗНИ



Свойства, которыми природа наделила свои невиннейшие творения и которые изучены ботаникой вдоль и поперек, разумеется, прекрасны сами по себе. Однако пылкий народный ум всегда усматривал в жизни растений нечто более глубокое: таинственный мир аналогий,

волшебных недомолвок и умолчания истины. Народное сознание пыталось дешифровать загадочные улыбки природы, открывая ее щедрость и любвеобилие. Символика похожести, соответствий и антропоморфизма — это тот новый смысл, который придавало природному царству мифологичное мышление наших людей.

Травы, цветы и деревья в народном гербарии прежде всего имеют лечебные и восстанавливающие свойства. Наряду с этим существует натуральная магия растений — за некоторыми ботаническими персонажами закреплены способности воздействовать на психический мир человека и окружающую его среду. Многие растения наделяют человека особой силой, привлекают благополучие, отводят беды. Другие служат посредниками между людьми и природными духами — тот, кто умеет пользоваться скрытой природной мощью растений, располагает к себе этих духов. Расскажем о некоторых из таких растений.

Дурман — травка, овеянная множеством сказок и легенд благодаря тому, что содержит в себе наркотические яды, которые вызывают в сознании искаженные фантазии и видения. Дурман исстари применялся мошенниками, колдунами и неверными женами — в общем, теми, кто не мыслит жизни без обмана.

Папоротник. Кто не знает преданий о его цветах? Говорят, что они серебристые и блестящие, похожие на огоньки. Папоротник, по поверьям, цветет только в иванокупальскую полночь, не более часа. За этот час требуется отыскать и сорвать его: тот, кто обретет цветок папоротника, станет умным и богатым. Наши предки рекомендовали сорвать цветок человеку бажать домой без оглядки, дабы не попасть в лапы чертям, которые могут придушить слабого духом любителя эзотерических растений. Зато тот, кто

Кокетке на заметку



Красота и здоровье — вот классические средства достижения успеха. Красивое, гладкое лицо, ухоженные руки — мечта всех женщин, да и мужчинам это не помешает. Оставаться как можно дольше молодым — это необходимость. В арсенале современного косметологического кабинета есть много средств для достиже-

Мертвое море дарит жизнь и здоровье

Мертвое море — редчайший феномен природы. Расположенное на 400 метров ниже уровня Мирового океана и находясь под воздействием уникального сочетания атмосферного давления и высокой температуры, это образование наделено природой мощными целебными свойствами. Концентрация мощными целебными свойствами. Концентрация калия, кальция, магния, брома и хлора, а также высокая концентрация микроэлементов.

Мертвое море дарит жизнь и здоровье

Мертвое море — редчайший феномен природы. Расположенное на 400 метров ниже уровня Мирового океана и находясь под воздействием уникального сочетания атмосферного давления и высокой температуры, это образование наделено природой мощными целебными свойствами. Концентрация натрия, калия, кальция, магния, брома и хлора, а также широкий спектр и насыщенность микроэлементов обеспечивают удивительные восстановительные процессы всего организма.

Эти чудодейственные свойства солей Мертвого моря известны с библейских времен. Соломон постоянно посещал этот курорт, врачую душу и тело. Великие царицы древности — Клеопатра и Шеба (царица Савская) — использовали эту соль для сохранения густоты волос и омолаживания всего тела. Времена, когда это было доступно лишь царям, давно миновали.

В 1791 году в Англии открылась первая морская лечебница, а в 1869 году французский врач Бакадьер изобрел талассотерапию, представляющую собой комплекс процедур с использованием водорослей, солей, грязей и др. морепродуктов.

— **Какие проблемы можно решать с помощью морепродуктов?**

— С их помощью избавляются от артрита, кожных заболеваний, лишнего веса, целлюлита, бессонницы и многих других напастей. Очень популярна расширенная программа коррекции фигуры, куда входит талассотерапия.

— **Что представляет собой расширенная программа?**

— Избыточный вес, целлюлит — проблемы, требующие комплексного подхода. Чем больше факторов задействовано, тем выше вероятность получения прекрасных результатов. Эффективно использование аппаратных методов (липолиз или миостимуляция), лимфодренаж, снимающий отеки и выводящий шлаки из организма, грязевые обертывания и солевые аппликации.

— **Расскажите подробнее о солевых аппликациях.**

— Растворенная в воде морская соль способствует особому биотехническому процессу — осмосу. Излишки жидкости выходят из глубинных слоев. Кожа становится гладкой и упругой, в целом вы почувствуете себя значительно бодрее.

Сочетание минералов, витаминов и биологически активных веществ моря способствует омоложению, похудению, очищению организма от токсинов, избавлению от стресса и усталости.

В том, что это так, вы можете убедиться, не выезжая из Саратова, в Vita-центре, угол ул. Горького — Кутякова.

ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ И РЕАБИЛИТАЦИИ



УХОД ЗА ЛИЦОМ

Неоперативная подтяжка лица
Гигиеническая чистка лица
Массаж лица и шеи
Лечение угревой сыпи

КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ
Лечение целлюлита
Миостимуляция
Лимфодренаж

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ
Ароматерапия
Аромомассаж

ОСТЕОПАТИЯ

Саратов, ул. Горького, 48, тел. 24-87-54
Лицензия №1994 ЛВД-01 от 4 июня 1999г.



Рассказывает врач-косметолог, дерматолог Татьяна Безрукова

Пилинг кожи. Английское слово «peel» означает чистить, шелушить, обновлять кожу. Какие результаты дает пилинг? Омолаживает, разглаживает, укрепляет кожу, улучшает ее цвет, сглаживает морщины. Процедура проводится 1 раз в 7 дней.

Миостимуляция с использованием токов низкой частоты применяется при сниженном тонусе мышц, в случаях стареющей кожи, для профилактики возрастных изменений и борьбы с намечающимися морщинами.

Лимфодренаж поможет снять отеки под глазами, повысить тонус кожи, придаст коже здоровый цвет. Лимфодренаж может быть аппаратным, а можно делать и ручной лимфодренаж.

Парафинотерапия — прекрасно улучшает кровообращение, повышает тонус кожи и мышц, разглаживает морщины, усиливает проникновение нанесенных на кожу веществ, а через 20 минут дает эффект подтягивания — «лифтинг». Прекрасным эффектом обладают парафиновые маски для

— вот классические средства достижения успеха. Красивое, гладкое лицо, ухоженные руки — мечта всех женщин, да и мужчинам это не помешает. Оставаться как можно дольше молодым — это необходимость. В арсенале современного косметологического кабинета есть много средств для достижения этой цели.

рук — смягчают кожу, делают ее нежной и эластичной.

Существуют и специальные пластифицирующие маски, созданные на основе морских водорослей, витаминов, питательных веществ. Эти маски подтягивают, увлажняют кожу, продлевая ее молодость и красоту.

Ну а **косметический массаж** лица благотворно действует на нервные окончания в коже, стимулируя мелкие кровеносные сосуды, придает коже свежий и здоровый вид.

Уход за кожей бюста состоит в применении специальных подтягивающих ампульных средств, косметических препаратов, направленных на борьбу с растяжками.

Саратов, ул. Чернышевского, 61
гостиница "Олимпия", 2 этаж
тел. 256 660

Часы работы: с 8 до 22 час.
без выходных

МЕДИКО - КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Бархатный Берег

Лицензия рег. № 1.639, ЛВД-01
от 26.12.97, выд. ЦЛС МЗ Сар. обл.

фантазии и видения. Дурман истории применялся мошенниками, колдунами и неверными женами — в общем, теми, кто не мыслит жизни без обмана.

Папоротник. Кто не знает преданий о его цветах? Говорят, что они серебряные и блестящие, похожие на огоньки. Папоротник, по поверьям, цветет только в иванокупальскую полночь, не более часа. За этот час требуется отыскать и сорвать его: тот, кто обретет цветок папоротника, станет умным и богатым. Наши предки рекомендовали сорвавшему его человеку бежать домой без оглядки, дабы не попасть в лапы чертям, которые могут придушить слабого духом любителя эзотерических растений. Зато тот, кто окажется стойким и унесет цветок папоротника домой, получит власть над чертями, доступ к заколдованным кладам и способности невидимки.

Петров крест известен в народе силой действия на темные силы. Травка считалась святой, мощной и была способна отпугивать нечисть и обращать в бегство колдунов. Несчастливым людям советовали носить на себе корень этого растения, закатанный в свечной воск с крестом.

Плакун-трава овееяна народными легендами и наделена противоречивыми православным догмам качествами. Считается, что обрядовость плакун-травы создана и используется черными магами. Они собирали ее в Иванов день и приготавливали особым образом. Трава давала власть над нечистью, дарила человеку способность изгонять ведьм и злых духов с мест заклых кладов.

Разрыв-трава, по поверьям чернокнижников, может разрушать все металлы, замки и запоры. Это делало ее полезной при отыскании кладов (что наши предки, падкие на «халяву», очень уважали). Разрыв-траву колдуны изымали из гнезда черепахи, которую та старательно стаскивала туда для своего потомства.

Сон-трава, согласно ведовской традиции, обладает предсказательными свойствами. Ее собирали в мае, совершая разные сложные обряды, а потом весь год клали под подушку, надеясь на то, что тайны будущего начнут открываться в сновидениях.

Чеснок издавна известен как самое распространенное средство для отпугивания чертей, упырей, ведьм, а также вредной для организма микрофлоры. Так что в его полезности и необходимости не сомневались ни верующие, ни атеисты.

Чистотел. Считалось, что люди, имеющие его при себе, обретают способности жить со всеми в мире и выигрывать судебные тяжбы. Кроме того, он дарит чистоту помыслов и светлое настроение.

Таков приближенный перечень хлорофилловых героев русской мифологии. Кто знает, на чем основана эта сказочность... Скорее всего, на чувстве единства всего живого и на ощущении реальной помощи человеку со стороны природы. Потому что каждый миф — отражение нашей прекрасной и удивительной действительности.

Нафанаил ФЕРТ

РЕКЛАМА НЕДЕЛИ

Информационно-
справочный
журнал
издательства
"СЛОВО"

№ 1 (24)
4 января
2001 года

КАЛЕЙДОСКОП

Выходит по четвергам.
Цена договорная

С НОВЫМ ГОДОМ!
С РОЖДЕСТВОМ!

БЕСПЛАТНО!
Частные объявления
по телефону
729-762
с 16 до 18 часов
каждый день, кроме
субботы и воскресенья

▼ Автолюбителям



с. 4

▲ Да будут деньги!



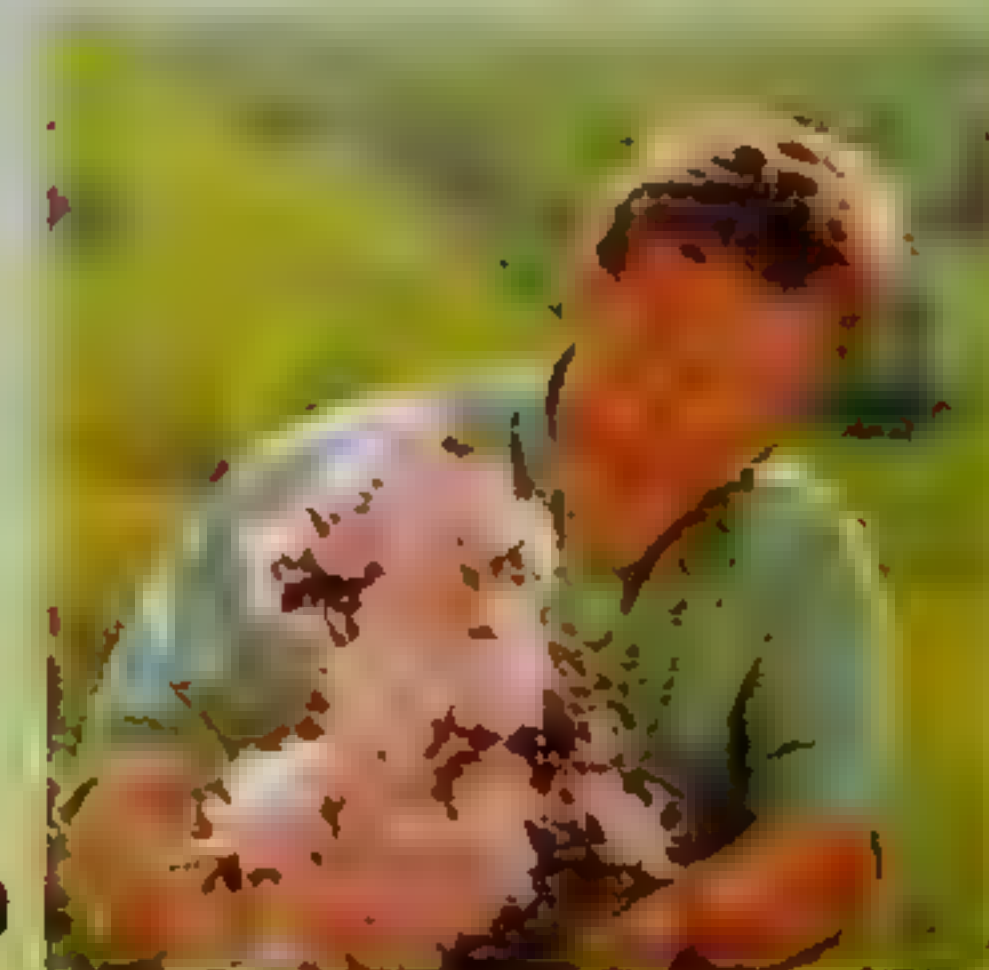
с. 4

▲ Да будут деньги!



с. 18

▼ Кому азалия поможет?



с. 19

▲ Пора гадать...



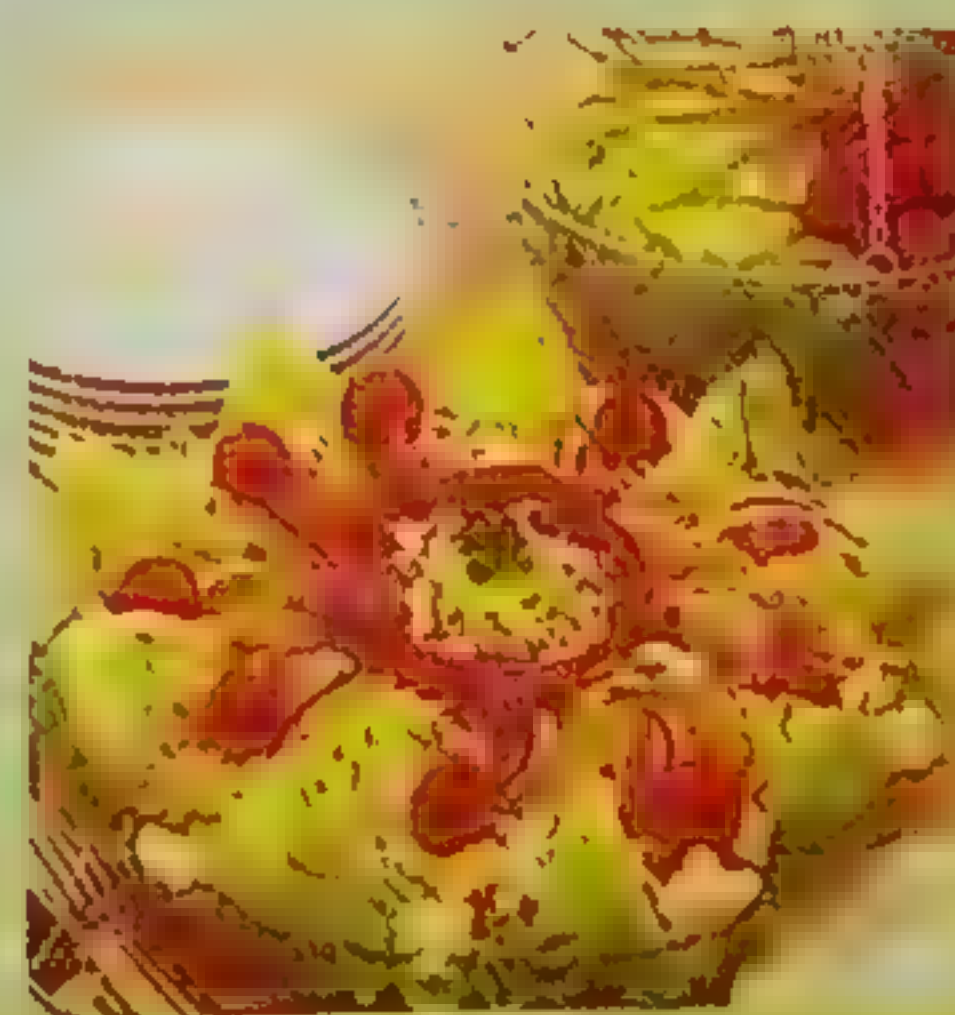
с. 2

▼ А вот это не читайте



с. 13

▲ Тайны "оливье"



с. 6

Рождественский сюрприз для наших самых активных читателей:

Н. А. Мишина, Н. Р. Абдреева,
С. Л. Венедиктова,
Н. А. Звездочетова,
С. Л. Голубева,
В. Н. Захарова,
В. Ф. Развина, Р. Б. Горюнова,
М. М. Яшина, Л. И. Носова
получают подписку на нашу газету! Молодцы, дамы!

КАК УВИДЕТЬ ЖЕНИХА

Конечно же, самую большую активность в вопросах гадания проявляли во все времена девушки. Гадали и под Рождество, и под Крещение, но самым верным и действенным считалось гадание под Новый год. Огромное значение придавалось гаданию на сны.

На нескольких бумажках писались имена. Затем бумажки в новогоднюю ночь клались под подушку. Проснувшись, наугад доставали одну из них. На ней-то и было начертано имя будущего жениха.

Гадали и так. Из прутиков собирали мостик, который клали под подушку и, ложась спать, приговаривали: «Кто мой суженый, кто мой ряженный, тот переведет меня через мост». Точно так же под подушку клали гребенку, говоря: «Суженый, ряженный! Причеши мне голову гребнем». Или же брали наперсток соли, наперсток воды и, смешав, ели. А ложась спать, приговаривали: «Кто мой суженый, кто мой ряженный, тот мне пить подаст». Во всех этих случаях приходил во сне суженый жених (или невеста) и выполнял просьбу гадающего.

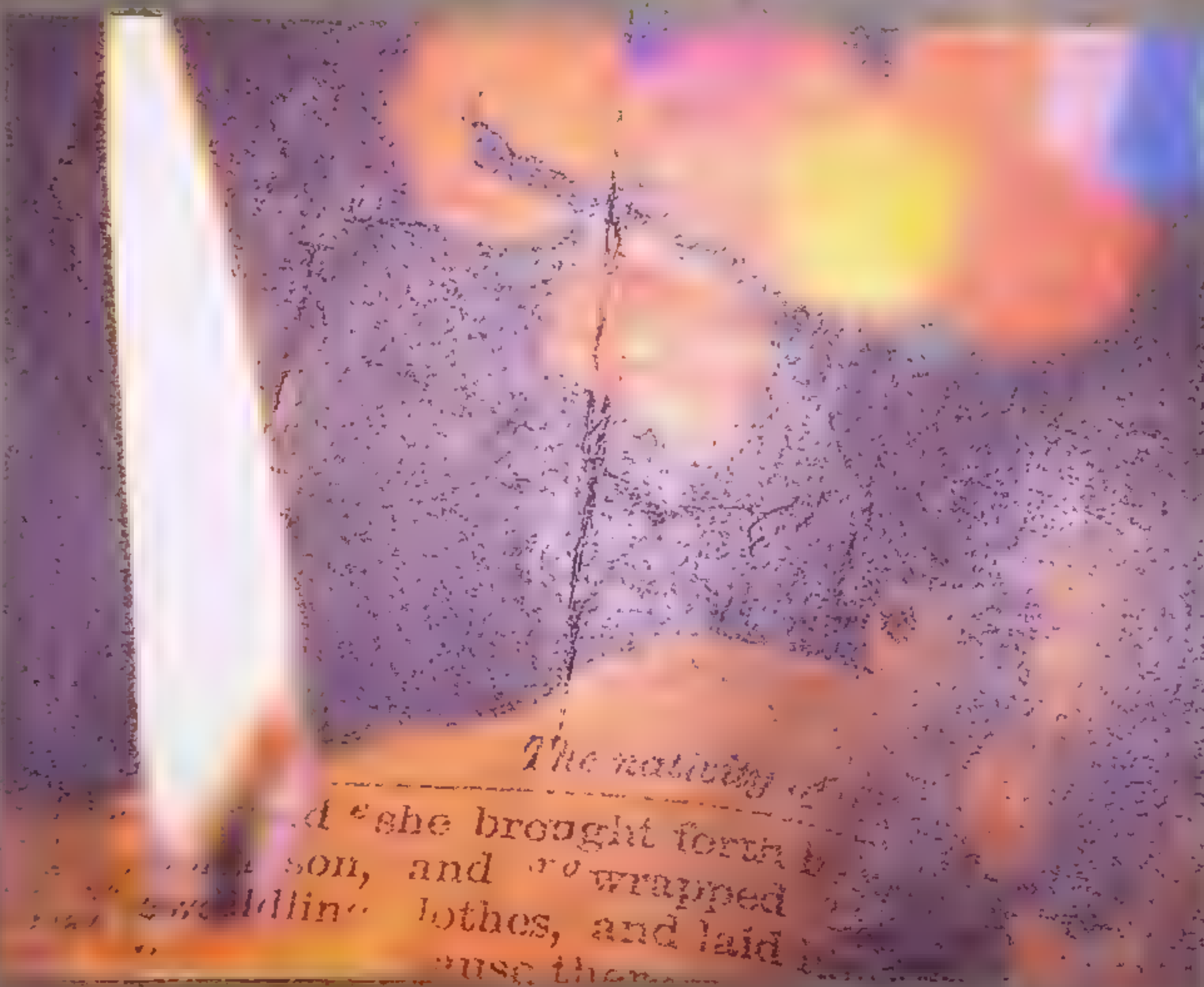
Нередко под подушку клали четырех карточных королей, приговаривая: «Кто мой суженый, кто мой ряженный, тот приснись мне во сне». В этом гадании суженый должен был присниться в виде какого-нибудь короля.

Увидеть своего жениха можно было не только во сне. Иногда просто брали чашку с водой, насыпали в нее соль и золу, ставили на окно и приговаривали: «Воду пить, солью солить, золе гореть, а мне жениха смотреть». После такого заклинания девушка смотрела в чашку. Считалось, что если ей предстоит замужество, то гадающая обязательно увидит в чашке своего жениха.

ВСПОМНИТЬ ВСЕ

Во сне под Новый год можно вспомнить что-то нужное или найти потерянную вещь. Считалось, что для этого надо было поставить под кровать стakan, в котором зубцами вверх стояли две вилки. И тогда во сне к загадывающему приходила подсказка.

Откуда пошла традиция гадать под Новый год и на Святки, неизвестно. Хотя существует легенда, согласно которой Бог на радостях, что у него родился Сын, открыл все двери и выпустил чертей погулять. И именно с этой ночи вплоть до кануна Богоявления (праздника Крещения) нечистая сила устраивает людям свои пакости, потешаясь над теми, кто забыл оградить свои жилища и себя крестами, начертанными на дверях жилых и нежилых помещений. Соскучившись в аду чертям удалось придумать массу развлечений, которыми с тех пор с таким азартом отдают люди, проводя Святки в веселье, распевая песни и устраивая гадания.



УЗНАЕМ

БУДУЩЕЕ

ДВЕНАДЦАТЬ ЗЕРКАЛ

Наиболее действенным гаданием считалось гадание в зеркале. Для этого использовали два зеркала: одно большое, другое поменьше. Ровно в 12 часов ночи гадающие собирались в отдельной комнате и ставили на стол большое зеркало, а напротив него – маленькое. Гадающая садилась перед зеркалом, обставленным горящими свечами, и смотрела в него. Все остальные, находящиеся в комнате, сидели в стороне в полном молчании. Гадающая должна была увидеть, как в большом зеркале начнут показываться одно за другим двенадцать зеркал – это называлось «наводить зеркала». Как только зеркала будут наведены, в последнем из них отразится то, ради чего затевалось гадание. И, кстати, признаком окончательного «наведения» является тусклость зеркала: оно мутнеет, и его даже приходится протирать полотенцем. Когда гадающая заканчивала рассматривать появившуюся картину, она должна была крикнуть: «Чур сего места!», чтобы видение исчезло. А при гадании на жениха самыми важными считались слова: «Суженый, ряженный! Покажись мне в зеркале!», причем произнести их надо было до появления двенадцатого зеркала.

ТЫ КТО?

Конечно, очень приятно посидеть в новогодние праздники при свете свечей. Ведь в полумраке разговор приобретает особую искренность и теплоту. Но свечи можно использовать и для того, чтобы определить, что за собеседник находится рядом с вами. Это станет ясно, если посмотреть, как горит стоящая на столе свеча. Если огонь ровный и спокойный, то ваш собеседник полностью разделяет ваши мысли, чувства и слова. Если воск медленно стекает в подсвечник, это является первым признаком того, что у человека в жизни что-то не ладится, его душа страдает и плачет. Если же ваш гость говорит неправду, свеча начинает выгорать с одного бока. Если же она коптит, трещит или потемнела, это верный признак того, что на человеке или порча, или мысли его темны.

тельно увидит в чашке своего жениха.

ВСПОМНИТЬ ВСЕ

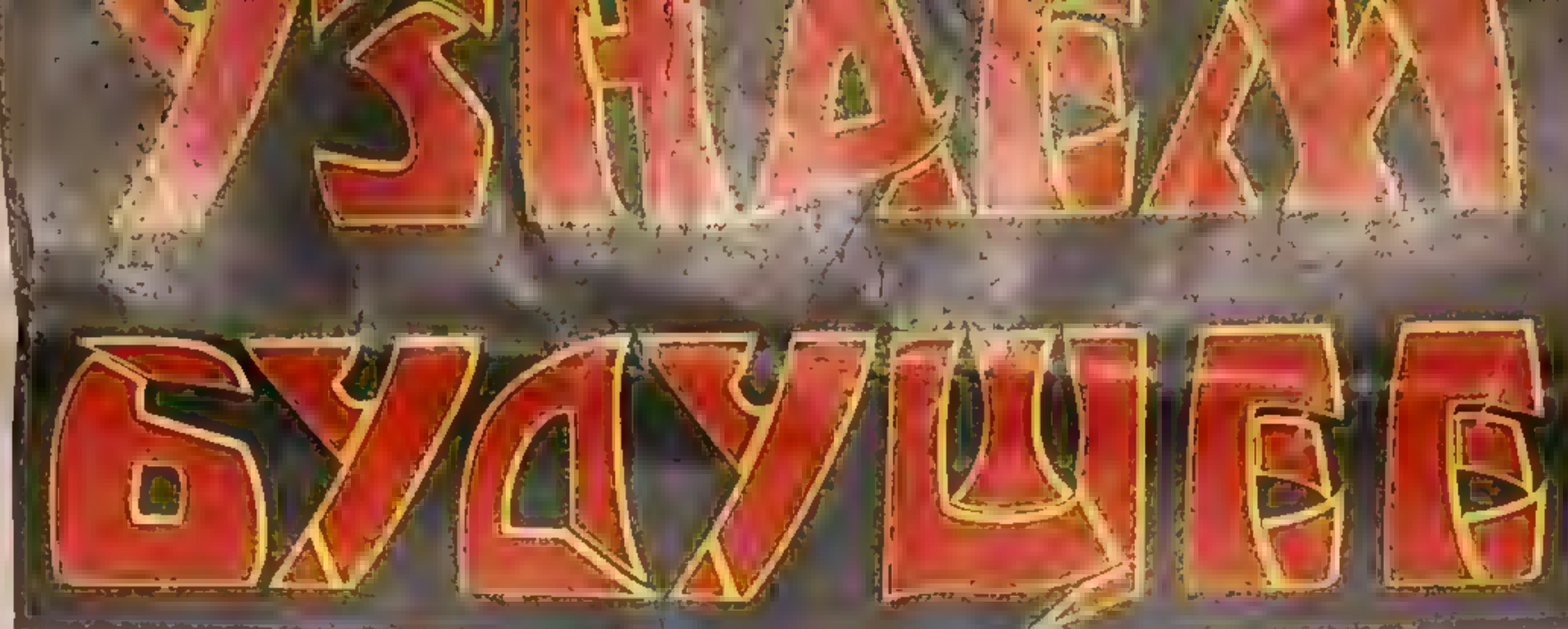
Во сне под Новый год можно вспомнить что-то нужное или найти потерянную вещь. Считалось, что для этого надо было поставить под кровать стакан, в котором зубцами вверх стояли две вилки. И тогда во сне к загадывающему приходила подсказка.

КТО РОДИТСЯ

Считается, что в дни Святков можно узнать не только своего будущего мужа, но и сколько и какого пола будет детей. Для этого с вечера в рюмку наливают воды, опускают кольцо и выставляют на мороз. А перед сном смотрят: сколько бугорков – столько родится сыновей, сколько ямок – столько дочек.

ДВЕ ИГЛЫ, ДВЕ СВЕТЛЫХ ПОВЕСТИ

В святочные вечера гадают на иглах, но не очень крупных. Если интересуют вопросы брака, то берут две иглы разной длины. Больший размер соответствует мужчине, меньший – женщине. Обе иглы смазывают каким-либо жиром и опускают на поверхность воды, налитой в миску. Если интересуют другие вопросы, например друзья, то берется количество игл, соответствующее числу друзей. Одна игла считается «своей», а остальные мысленно закрепляются за теми, кто интересуется гадающего. Оставшиеся на поверхности иглы означают тех, кто и в новом году останется в круге интересов гадающего. Соединение каких-либо других игл означает союз, возможно, брак тех людей, которых эти иглы символизируют. Слившиеся по всей длине иглы сулят верную дружбу, крепкий брак и плодотворное сотрудничество. Если иглы оказались на поверхности воды в разных сторонах миски или их концы разошлись, это служит верным признаком того, что дружба может ослабеть. Если иглы тонут, это предвещает конец дружбы или любви. Если же утонут все иглы, то их смазывают еще раз и повторяют гадание.



ШПИОНСКИЙ СПОСОБ

Чтобы в наступающем году исполнилось то, что вы загадали, надо с первым ударом новогодних часов написать на салфе заветное желание (причем только одно и чтобы никто его не видел!). Срезать бу-

ва и слова. Если воск медленно стекает в подсвечник, это является первым признаком того, что у человека в жизни что-то не ладится, его душа страдает и плачет. Если же ваш гость говорит неправду, свеча начинает выгорать с одного бока. Если же она коптит, трещит или потемнела, это верный признак того, что на человеке или порча, или мысли его темны.

СВЕЧА ЖЕЛАНИЯ

Для гадания на исполнение желания обычно берется белая свеча. На листе бумаги коротко и ясно пишется загадываемое желание. Лист кладется на стол, а сверху на него ставится подсвечник. Свечу берут в одну руку, а пальцы другой слегка смачивают в любом ароматическом масле и нежно втирают в ладонь той руки, что

держит свечу. При этом надо представить, как заветное желание буквально пропитывает ее. Движение следует начинать от середины ладони кверху, а затем – к основанию. Потом надо обмакнуть пальцы еще раз и повторить процедуру. После этого вставьте свечу в подсвечник, а пальцы протрите чистой тряпочкой или салфеткой. Теперь зажгите свечу и, устроившись поудобнее, смотрите на огонь, но не в центр пламени, а чуть поверх и по бокам. Надо сосредоточиться на своем желании так, чтобы стремление к его исполнению слилось с энергией огня. Как только почувствуете усталость (хочется переменить положение, отвести взгляд), значит, пора завершать действие. Последний раз произнесите мысленно слова, написанные на бумажке, выньте ее из-под подсвечника и сожгите на свече. Свечу потушите и спрячьте до следующего гадания.

БОГАТСТВО

К богатству указывает то, что вы получаете в дарок, например, голову бальзама, плечики, дохматы, наче, не только богатства, прибыль указывает и лошади, или лошадь. Огромный, оливяное дерево, денег и славы. Если вы видите какое-либо дерево, значение, на неожиданно обрушившиеся богатство может указывать и яблочное дерево. Срывать с яблони и есть яблоки означает удовольствия и удачно проведенные праздники. Вообще сон с ягодами и фруктами, которые соответствуют сезону, предвещает удачу. Так, например, есть апельсины зимой – к веселью, а клубнику – к нечаянным уколам со стороны друзей.

Небо, усыпанное разноцветными звездами, планетами, даже и неизвестными, означает радость. Орел, лебедь или коршун, парящие в небе, предвещают повышение, особенно для военных.

Видеть, что дали надел земли, на котором растет просо или другое семя, так же, как пахать и сеять зерно, собирать рожь, пшеницу и есть ба-

СНЫ НАКАНУНЕ РОЖДЕСТВА

ЧТО СНИТСЯ К СВАДЬБЕ

Видеть или найти сундук или вазу с водой, характер избранника или избранницы будет зависеть от видения или сна – чем причудливее сны и фонтанчики, тем сложнее характер.

К свадьбе снится прекрасная местность с дорожками и заборчиками. Один аист предвещает женитьбу или свадьбу, а два – много счастливых детей. Однако если те же аисты будут кружить в небе – это меняет предсказание на противоположное. «Свадебными» считаются и те сны, в которых вы видите раду, продаете шерсть, дрова или разную мелочь, а также рисуете.

ЧТО СНИТСЯ К ПЕРЕМЕНАМ И НОВОСТЯМ

Тысячелистник, ореховое дерево, летящая птица, скачущая лошадь, играющая рыба, несущееся облако, текущая река, слегка волнуемое море.

мажный клочок с записью, проглотить его и запить шампанским. Причем все это надо успеть сделать, пока часы продолжают отсчитывать двенадцать ударов. Загаданное желание нельзя никому рассказывать до конца года, иначе оно не сбудется.

Для того чтобы загадать желание, можно использовать и цветные свечи. Зеленая – цвет мечтаний. Розовая помогает обрести любовь. Желтая свеча усмиряет ревность, а сиреневая помогает наладить красивую жизнь. Красная же свеча поможет вернуть утраченную любовь.

СНЕГОВИК — СУПЕРМЕН

Но так ли уж неправ был церковный наставник? Ведь если подумать, образ Санта-Клауса не вызывает никакой критики. В Америке бесценный подвиг Санта-Клауса по подариванию детей раз-

Так что же выходит, нулевой год все же был? А вот тут-то и «зарыта» та самая «собака»: подобный счет лет получил название астрономического, а тот способ исчис-

В общем, истина, как всегда, посередине. Те, кому нравится чувствовать себя давно вступившими в новое тысячелетие,

И ДОЛЬШЕ
ВЕКА
ДЛИТСЯ
ГОД

Правильно встретить Новый год умеют только на Сахалине. 28 декабря 15 японских туристов отправились в экзотическую поездку — на прогулку по Сахалину.

школы с заявлением, что выкармли-
испортил праздник их детям. В от-
вет на сокрушительные обвинения
в «развенчании чудесной сказки»
Эванс только пожал плечами:
«Трудно поверить, что дети не зна-
ли этого до меня». Директору же
пришлось выслать двести писем с
извинениями.

Но так ли уж неправа была цер-
ковный настоятель? Ведь если по-
думать, образ Санта-Клауса не вы-
держивает никакой критики. В
Америке беспрецедентный подвиг
Санты по одариванию детей раз-
ных уголков планеты даже стал
предметом научного анализа.

Отчет неумолим. Во-первых, ни
один из известных видов север-
ных оленей, которых, как известно,
Санта запрягает в свои сани, не
летает. Во-вторых, если предполо-
жить, что Санта движется с вос-
тока на запад, то его рабочий день
в этом случае длится 31 час, и это
еще спасибо часовым поясам и
вращению Земли. Кроме того,
даже представить себе трудно,
сколько нужно времени, чтобы ус-
петь прыгнуть в каждый дымоход
и наполнить подарками пригото-
вленные носочки.

Картина, нарисованная учены-
ми, способна напугать не только
ребенка... Только представьте:
Санта-Клаус несется к Земле со
сверхзвуковой скоростью, вжатый
гравитационными силами в свои
перегруженные подарками сани.
Олени при вхождении в атмосфе-
ру Земли, подвергаясь воздей-
ствию высочайших температур,
воспламеняются под грохот
сверхзвукового хлопка. Однако
подобный сюжет если кого и на-
пугал, то только не детей — каж-
дый ребенок, разворачивающий
рождественский подарок, с гордо-
стью подтвердит, что американс-
кие ученые просто возвысили
Санту до Супермена.

Да и кому нужны такие иссле-
дования, когда в английском горо-
де Ньюкасл проживает человек,
который считается самым заслу-
женным Санта-Клаусом в мире.
Он ничего не знает об изыскани-
ях ученых мужей, но вот уже на
протяжении 48 лет каждое Рожде-
ство одевается в красный костюм
и собирает в мешок подарки. Это
— бывший полицейский Джон Гар-
днер. Впервые он нарядился в бо-
роду из ваты не по зову сердца,
но по приказу начальства. Одна-
ко перевоплощение в сказочного
Санту ему так понравилось, что,
даже выйдя на пенсию, Гарднер не
перестал радовать ребятишек
своим забавным видом и празд-
ничными подарками.

ла времени между двумя событиями, одно
из которых произошло до новой эры, а дру-
гое — после, что в 1740 году французский
астроном Жак Кассини предложил год,
предшествующий первому году нашей эры,
условно назвать нулевым, предшествующий
нулевому году — минус первым, и так да-
лее. Все, кроме нулевого, годы до нашей
эры стали обозначаться отрицательными
числами.

Так что же выходит, нулевой год все же
был? А вот тут-то и «зарыта» та самая «со-
бака»: подобный счет лет получил назва-
ние астрономического, а тот способ исчис-
ления, в котором граница между эрами —
мгновение, называется историческим, или
хронологическим, и оба они официально
используются.

В астрономии, как и в любой другой
точной науке, принимается система посто-
янных, обязательная во всех вычислениях.
Отталкиваясь от резолюции Генераль-
ной ассамблеи Международного астроно-
мического союза и учитывая условность

век на Руси встречали именно в 1700-м, а
не в 1701 году, когда Петр I издал указ от
15 декабря 1699 года, по которому вслед
за 31 декабря 7208-го «от сотворения
мира» наступало 1 января 1700 г. «от Рож-
дества Христова». И этот день предписы-
валось считать не только началом нового
года, но и началом нового века и отмечать
особенно торжественно — под звон коло-
колов, пушечную пальбу и при огнях кра-
сочных фейерверков.

В общем, истина, как всегда, посереди-
не. Те, кому нравится чувствовать себя
давно вступившими в новое тысячелетие,
на законных основаниях могут там и ос-
таваться. Остальные, только подготавли-
вающиеся к его встрече, смело могут по-
забыть о том, что первый российский Пре-
зидент в новый век нас уже определил.
По совести говоря, каждый из нас вряд
ли перестанет ощущать себя законопос-
лушным гражданином, встретив новое ты-
сячелетие еще раз. Тем более что это
действительно повод.



Надеюсь, вы без труда отгадали
именинников прошедшей недели:
28 декабря родился Вучетич, 30 —
Киплинг и Кабалевский, 31 — Мар-
шалл, 2 января — Перов, 3 января —
Толкиен и Стаханов.

4 января. Продолжается
православный Рождествен-
ский пост. День знаменит
появлением на свет одного
из братьев сказочников
Якоба Гримм, итальянского
композитора Перголези, ос-
нователя классической ме-
ханики, чье просветление, по
преданию, связано с ябло-
ком, и «Северного союза
русских рабочих».

Именинники: Анастасия
и Феодотия.

5 января. День рожде-
ния немецкого политика
Аденауэра, супруги первого
президента СССР Раисы
Горбачевой и выдающейся
актрисы Марии Мироновой.
Именины у Феоктистов,
Нифонтов и Павлов.

**6 января. Навечерие
Рождества Христова.
Рождественский сочель-
ник.** По месяцеслову — ко-
ляда, кутья, свят вечер: не
едят до звезды. Коли в этот
день небо звездисто — бу-
дет богатый приплод скота
и много ягод. Какова бога-
та олока (иней) на деревь-
ях, таков цвет будет на хле-
бе. И вообще, ясные дни в
Рождественский пост — к
хорошему урожаю. Еще су-
ществовали такие поверья:

в свят вечер тугие клубки
пряжи мотать, чтоб кочни
капусты туги были. А вот
ткать (вязать) грешно: не-
счастье угодит в праздник.
День рождения открывателя,
точнее отрывателя Трои, ба-
лерины Истоминой, компо-
зитора Скрябина, француз-
ского художника Доре, рус-
ского поэта Бродского и
итальянского певца и акте-
ра Челентано.

Именинники: Евгения,
Клавдий и Николай.

**7 января. Рождество
Господа Бога и Спаса на-
шего Иисуса Христа.
Святки:** славят Христа и
гнотой работы не работают
(обручей, полосьев не дела-
ют), а то приплода скота не
будет. Лапти не плетут —
кривой родится, шить на
Рождество — уродится сле-
пой. На Рождество метель —
пчелы хорошо роиться бу-
дут. Иней — урожай на хлеб,
небо звездисто — урожай на
горох. На Рождество не на-
девали новой рубахи, боя-
лись неурожая. Из знамени-
тостей в этот же день роди-
лись изобретатель аэроста-
та Монгольфье, французс-
кий композитор Пуленк и
наш поэт, давший такое оп-

ределение основному ис-
тинку: «Любовь — не вздо-
хи на скамейке и не прогул-
ки при Луне...».

Именинники: Феодосий
и Фелицата.

8 января. Можно отме-
тить день рождения выдаю-
щихся граждан: адмирала
Макарова, балерины Уланов-
вой, вокалиста Нестеренко,
поп-звезды Пресли и актрисы
Нееловой. Именины у
Ефима и Константина.

9 января. Если еще не
устали праздновать, то под-
нимем бокалы за талант
искрометного чеха Чапека,
за мужество и отвагу рус-
ского мореплавателя Вран-
геля, за профессионализм
нашего психиатра Кащенко
и за мастерство нашего же
кинорежиссера Параджано-
ва. Не забудем поздравить
знакомых Степанов и Федо-
ров — у них именины.

10 января. День рожде-
ния автора трилогии «Хоже-
ние по мукам», поп-певца
Рода Стюарда и актрисы Те-
личкиной (они со Стюардом
ровесники, обоим исполняет-
ся по 56 годиков). Именины
у Агафий, Игнатов, Дорофеев,
Домин и Никаноров.

Нестор ШАНХАЙСКИЙ

ток античных вакханалий. — автори-
тетно заявила Триша Кьюзак. — Его
образ усиливает традиционные сте-
реотипы пола, когда мужчинам пре-
доставляются выдающиеся, обще-
ственные роли, а женщинам отводит-
ся место лишь на кухне». Так феми-
нисты всех стран получили еще
один объект для нападок и объеди-
нили свои силы под новым лозунгом.

На льду и под водой

Правильно встретить Новый год
умеют только на Сахалине. 28 декаб-
ря 15 японских туристов отправились
в экзотическую поездку — на прогул-
ку в XXI век по льду, организованную
японцами. Но что японцу экзотика, то
русскому неинтересно. Подводники
из южносахалинского клуба «На-
рвал» уже который год встречают
любимый праздник не на льду, а под
ним — на дне залива Анива в Япон-
ском море.

Кстати, встретить вместе с водо-
лазами Новый год таким способом
может любой желающий. Нужно лишь
пройти специальную подготовку. Так
что у профессионалов-инструкторов
предпраздничные дни весьма напря-
женные.

Обычно таким нетрадиционным
способом южносахалинцы встреча-
ют старый Новый год, но новое ты-
сячелетие водолазы решили отпраз-
дновать по новому стилю. Каким-то
образом любители острых ощущений
умудряются затаскивать под воду
все необходимое для встречи: елку,
шампанское и праздничную закуску.
Неизвестно, удастся ли им заманить
под воду Деда Мороза или он оста-
нется ждать героев наверху, где,
кстати, тоже будет весело, с фейер-
верком и аж двумя елками. Кстати,
температура в Японском море, кото-
рое выбрали местом празднования
члены дайвинг-центра «Нарвал», не-
многим выше нуля градусов.

Но все-таки экзотику русские и
японцы воспринимают по-разному.
Пятнадцать японских добровольцев,
решивших встретить праздник на
Сахалине, завтра вылетят во Влади-
восток. Отсюда они отправятся в
Николаевск-на-Амуре, где проведут
первую ночь. Тут-то и начнется эк-
зотика по-русски — ночь туристы
проведут в бывшем общежитии
«Аэрофлота», где, как с восторгом
сообщают организаторы, нет душа, но
есть туалет, правда, один на всех.
Далее любители острых ощущений
двинутся к берегу Амурского лима-
на, а именно к поселку Пуир. В зда-
нии местной школы, где им придет-
ся заночевать, душа тоже нет, туалет
находится на улице.

Из Пуира 31 декабря они и нач-
нут свою прогулку по льду. А по до-
роге туристы «будут углублять рос-
сийско-японскую дружбу с местны-
ми жителями».

У РЕКЛАМА НЕДЕЛИ



Встречная полоса

**Генеральный
спонсор
рубрики**



Адрес: ул. Техническая, 4а
Тел. 64-33-21, 69-03-72

Про снегоходы

Чтобы кататься на снегоходах по бескрайним снежным просторам России, не нужно сдавать никаких экзаменов, получать права. Нет даже никаких предупреждений для потенциальных пользователей такой техники. Достаточно сесть за руль и катить куда глаза глядят. Но такая свобода имеет и обратную сторону — попасть в аварию на снегоходе совсем несложно.

У этой «игрушки» особый нрав, отличный от колесных средств передвижения. Скорость и приемистость у нее почти как у хорошего мотоцикла (до 100 км/ч снегоход разгоняется за 2,5 – 3 сек.), но воспринимаются они иначе; кроме того, снегоход гораздо хуже слушается руля. В результате не вписаться в поворот и протаранить дерево на нем совсем просто. Добавьте к этому непредсказуемость дороги — ямы, пни, провода, остатки арматуры, прячущиеся под снегом, — и риск аварии возрастает многократно. У всех на памяти трагическая авария, происшедшая с актрисой Мариной Левтовой в прошлом году. В любом магазине вам расскажут несколько историй об авариях, случившихся с покупателями, но российской статистики по таким авариям не существует.

Ассоциация педиатров США рекомендует ввести для любителей покататься на снегоходах обучение и обязательный экзамен. Среди прочих законодательных инициатив они называют запреты на использование снегоходов в темное время суток и на малейшее употребление водителем алкоголя. Не стоит забывать и о защитной водонепроницаемой одежде и доспехах — защитных перчатках, шлемах и обуви. Водителю нужно иметь при себе комплект скорой помощи, комплект для выживания, в котором есть сигнальные ракеты, и, по возможности, сотовый телефон. Путешествовать рекомендуется группами не менее чем из двух снегоходов и не очень далеко от мест проживания. Не стоит перед выездом игнорировать и прогноз погоды.

Зигмунд

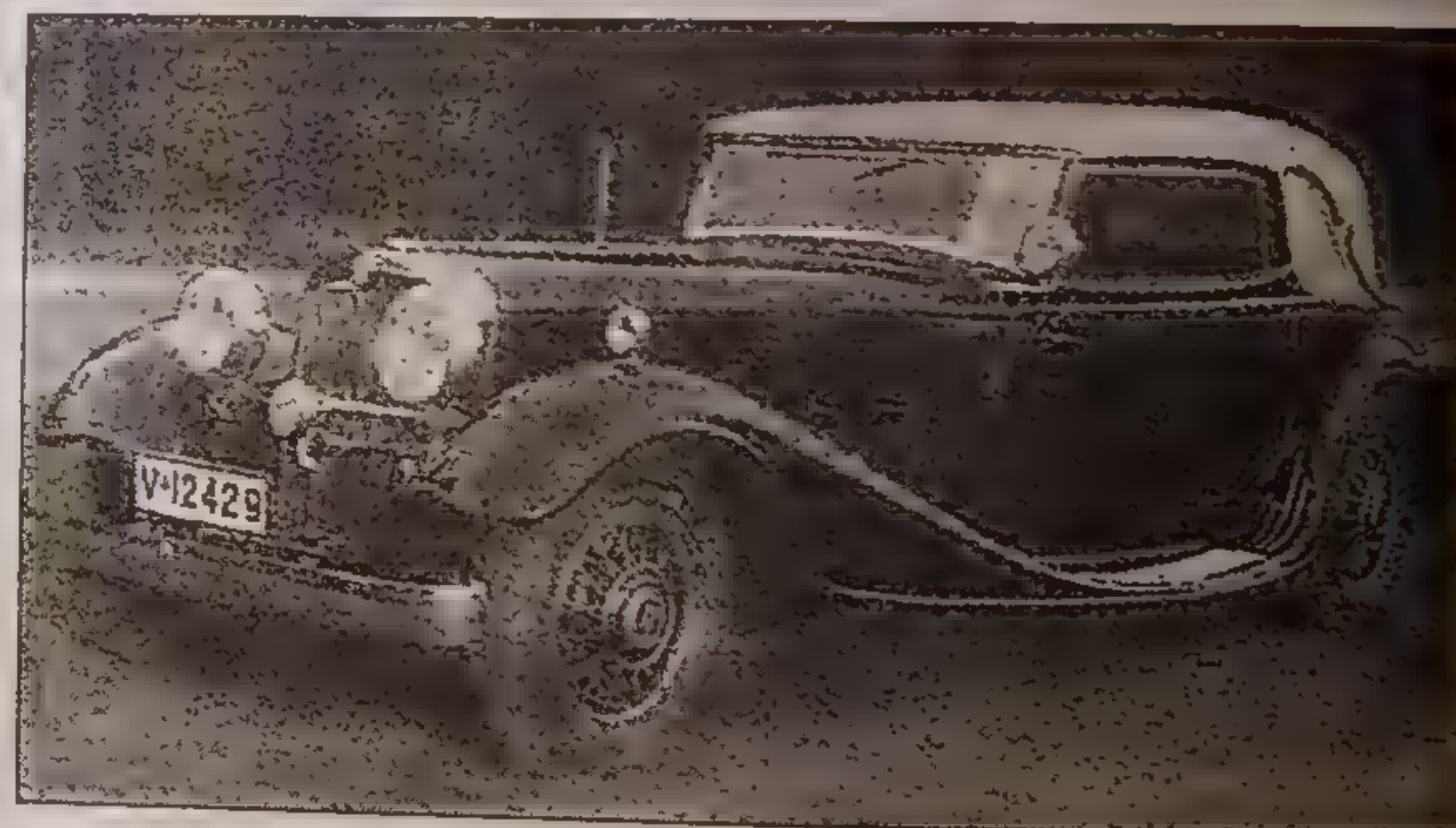
Старенький автомобиль

У создателя теории сексуального развития австрийского психиатра Фрейда каждый предмет или объект вызывал какие-нибудь эротические ассоциации. В «Хорьхе-607» его сразу покорила стремительный и «мужественный» кузов «Спорткабриолет» работы фирменного стилиста Германа Аренса. Невероятно длинный капот с десятью вентиляционными форточками и сверкающий хромированный радиатор венчала фирменная эмблема, напоминавшая зубцами букв «HORCH» крепостную башню и очень гармонизировавшая с капотным символом — крылатым шаром «Летающее совершенство», придуманным профессором архитектуры Бемом. Благодаря трем элементам ветрового стекла лобовое получилось «панорамным».

Салон был отделан деревом ценных пород и сафьяном — козьей кожей особой выделки. Ручки, подножки и огромные фары сверкали хромом, поворотные фонари у забывчивого шофера при открывании капота включались автоматически. Два спицованных по моде запасных колеса на багажнике позволяли узнать авто мгновенно.

За 23500 рейсхмарок

купил Фрейд «Хорьх-670» в Женевском автосалоне в подарок сыну Эрнесту на 40-летие. Но часто отнимал у него машину для собственных поездок. И хотя вскоре здоровье 77-летнего Зигмунда совсем ухудшилось, на лечение из Берлина в Швейцарию он гонял по горным дорогам с огромной скоростью, не смущаясь расходом топлива 2,6 л/км.



Ученого не стало в 1939 году. Четыре его семьи погибли в фашистских концлагерях. Остались книги и... «Хорьх». По-прежнему в превосходном состоянии, сейчас он принадлежит венскому частному коллекционеру.

Из 58 выпущенных «Хорьхов-670» на планете осталось лишь шесть. И стоят они целое состояние — 250—300 тысяч долларов.

АВТОМОБИЛЬ

скорой помощи, комплект для выживания, в котором есть сигнальные ракеты, и, по возможности, сотовый телефон. Путешествовать рекомендуется группами не менее чем из двух снегоходов и не очень далеко от мест проживания. Не стоит перед выездом игнорировать и прогноз погоды.



неру.
Из 58 выпущенных «Хорьхов-670» на планете осталось лишь шесть. И стоят они целое состояние – 250–300 тысяч долларов.

После бурной новогодней ночи два брата «газуют» домой. На пути – переезд через рельсы. Один – другому:
— Смотри направо, а я налево, чтоб поезд не попасть.
Через секунду грохот, приятели выползают из-под обломков:
— Надо было еще и вперед смотреть, чтоб в шлагбаум не попасть.

си, падает на заднее сиденье и засыпает. Таксист толкает его:
— Куда едем?
— А тебе-то что?!!
Потом, подумав:
— Двоих до вокзала довезешь?
— А почему двоих?
— А ты что, не поедешь?



Первое января. Инспектор водителю:
— Дышите!
Водитель дынул, инспектор с шумом вдыхает, на несколько секунд замирает с закрытыми глазами, потом с нежностью:
— Еще раз...

Второе января! Мужик с большой сумкой тормозит «тачку», садится впереди, достает из сумки руль и начинает «рулить» вместе с изумленным водителем, повторяя все его движения (тот вправо — и пассажир вправо, тот влево — и пассажир туда же). Постепенно водитель, продолжающий искоса следить за странным седоком, привыкает и успокаивается. Вдруг на очередном правом повороте пассажир резко крутит влево. Шофер инстинктивно поворачивает туда же, врезается в столб и разбивает автомобиль.
— Ты что, мужик, опупел?
— Не нравится?.. Ничего, я вчера тоже свою разбил...

Опять же первого января ловят угонщика. Он оправдывается:
— Ребята, ну как я такой пьяный на своей машине ехать?..

Все тот же день. Мужик тормозит так-

Наша справочная

Электра (автосигнализация) —	24-87-47	Б. Горная, 250
Покровск-Лада (автомобили, автоуслуги) —	24-05-27	ул. Зарубина, 170
Вежа-Авто (автомобили) —	33-31-18	
ПИТ-Стоп (автосервис) —	52-15-41	ул. Чернышевского, 88
Волтайр (автошины) —	34-10-34	пр. 50 лет Октября, 122
Автодом (автомобили) —	69-27-64	ул. Танкистов, 37, оф. 309
Комбин (газобаллонное оборудование) —	73-16-87	Московская, 85
Кадет авто (автозапчасти) —	72-63-93	
Лада-маркет (автомобили) —	72-46-66	Предмостовая пл.
Данлоп (автошины) —	33-09-80	
АвтоВАЗтехобслуживание (автосервис) —	64-33-21	ул. Техническая, 4а
ТД «Олимпия» (автомобили, автосервис) —	25-69-66	
Элвис (автомобили) —	48-07-80	

Приз — АККУМУЛЯТОР конкурс

Сегодня начинается второй этап нашего конкурса. Напоминаем — каждый правильно ответивший на все вопросы этапа участник получит приз. Одним из призов будет разыгрываемый по жребию аккумулятор. Первое задание: попробуйте вспомнить как можно больше частей, деталей, узлов, агрегатов и т. д. в автомобиле, название которых состоит из трех букв.
Ответы ждем по телефону: 26-23-50 или по адресу: 410601, Саратов, Волжская, 28, редакция «РН-калейдоскоп» до 1 февраля.

АВТОВАЗТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ

т. 64-33-21 предлагает т. 69-03-72

Предъявителя купона (он на первой странице) в АвтоВАЗ-техобслуживание ждет 3% скидка на обслуживание автомобиля. А кто предъявит 2 купона — ждет 3% скидка и на запасные части к вашему автомобилю. Спешите! Скидка действительна только в этом тысячелетии!!

Марка а/м	Цвет	Цена
ВАЗ-21060	нептун баклажан	от 79 тыс. руб.
ВАЗ-21074	балтика	от 85 тыс. руб.
ВАЗ-21083	шуана	от 113 тыс. руб.
ВАЗ-21093	шуана	от 116 тыс. руб.
ВАЗ-21150	коралл	от 145 тыс. руб.
ВАЗ-21102	мираж	от 152 тыс. руб.

Предъявителю купона — скидка 3%

Рубрику ведет Игорь ДОЛЖЕНКОВ

Поздравления

Владимиру Ивановичу
ВАНЮКОВУ —
с сорокапятилетием!
Дорогому мужу и любимому
отцу от всего сердца желаем
здоровья и творческих дости-
жений на плодородной ниве.
Мы всегда рядом, мы тебя лю-
бим, нуждаемся в твоей под-
держке и доброте. Всего тебе
доброе!

Жена, дети

Всем читателям «РН» —
с новым годом, с новым веком!
Не болейте, не грустите,
Всех обидевших простите.
И пусть в новый-новый век
Войдет каждый человек!
Пусть в этом

новом-преновом году
Только хорошее

будет в ходу!
Плохого с собой

ничего не берите,
Сложите в мешок его

да и сожгите!
Счастья, любви, понимания
И всяческого процветания!

От имени Деда Мороза и
Снегурочки очень добрые люди

Ксюше УХАНОВОЙ —

с днем рождения!

Будь все время красивой:
И душой, и собой.

Будь все время любимой:
И зимой, и весной.

Не склоняйся рябиной,
Если будет беда.

Будь все время счастливой —
В этот день и всегда!

Баба Шура, мама, Ира

Людмиле Васильевне

КОДОРОВОЙ —

с днем рождения!

Желаем счастья и здоровья,
И чтоб на все хватило сил,

Чтоб каждый день
тебе с любовью

Лишь только радость
приносил!

Коллектив детской
консультации



Домашний адвокат

Работник ООО в сентябре 2000 г. зак-
лючил договор беспроцентного займа на
строительство дома сроком на два года.
В 2000 г. материальная выгода опреде-
ляется из расчета 2/3 ставки рефинан-
сирования и облагается подоходным на-
логом и исполняется до вступления в
силу гл. 23 Налогового кодекса РФ. Как
определять указанному работнику мате-
риальную выгоду и по какой ставке
удерживать с нее подоходный налог с 1
января 2001 г.?

Пользователи СС «КонсультантБухгалтер»

Министерство финансов Российской
Федерации
письмо

от 16 ноября 2000 г. № 04-04-06

В связи с вашим запросом Департамент налого-
вой политики сообщает следующее.

Статьей 31 Федерального закона от 5 августа 2000
г. № 118-ФЗ «О введении в действие части второй
Налогового кодекса Российской Федерации и вне-
сении изменений в некоторые законодательные акты
Российской Федерации о налогах» определено, что
часть вторая Кодекса применяется к правоотноше-
ниям, регулируемым законодательством о налогах и
сборах, возникшим после введения ее в действие.

По правоотношениям, возникшим до введения в
действие части второй Кодекса, часть вторая Кодек-
са применяется к тем правам и обязанностям, кото-
рые возникнут после введения ее в действие.

Учитывая изложенное, если в договор, о котором
идет речь в вашем письме, после введения в дей-
ствие гл. 23 части второй Налогового кодекса Рос-
сийской Федерации не будут внесены какие-либо
изменения, то, по нашему мнению, при налогообло-
жении материальной выгоды в виде экономии на
процентах следует руководствоваться пп. «я. 13» п. 1
ст. 3 Закона РФ «О подоходном налоге с физичес-
ких лиц», т. е. из расчета 2/3 ставки рефинансиро-
вания и облагаться подоходным налогом в составе со-
вокупного годового дохода работника.

Руководитель Департамента налоговой
политики
А. И. ИВАНЕЕВ

КОНСУЛЬТАНТ
ПЛЮС

ЗАО «Эстэк»

410600, Саратов,
Московская, 66, оф. 400.

Тел. 28-41-32, 28-42-27, 28-42-54,
28-43-54, 28-43-64.

Кассационная коллегия Верховно-
го Суда РФ подтвердила: Верховный
Суд РФ принял правильное решение,
признав недействительной часть по-
становления Правительства РФ № 888
от 17 июля 1997 года «О дополнитель-
ной реализации ФЗ "О го-

Дорогие читатели! Сегодня мы заканчиваем публикации
о юридических тонкостях наследственных дел

ПРИНЯТИЕ НАСЛЕДСТВА

Консультирует кандидат юридических наук,
доцент Оксана Исаенкова

Для приобретения наследства наслед-
ник должен его принять. Не допускается
принятие наследства под условием или с
оговорками.

Признается, что наследник принял на-
следство, когда он фактически вступил во
владение наследственным имуществом или
когда он подал нотариальному органу по ме-
сту открытия наследства заявление о при-
нятии наследства. Эти действия должны
быть совершены в течение шести месяцев
со дня открытия наследства. Срок для при-
нятия наследства может быть продлен су-
дом, если он признает причины пропуска
срока уважительными.

Принятое наследство признается при-
надлежащим наследнику со времени откры-
тия наследства.

Наследство может быть принято после ис-
текания указанного срока и без обращения
в суд при условии согласия на это всех ос-
тальных наследников, принявших наследство.

В этих случаях наследнику, пропустивше-
му срок для принятия наследства, переда-
ется лишь то из причитающегося ему иму-
щества, принятого другими наследниками
или перешедшего к государству, которое со-
хранилось в натуре, а также денежные сред-
ства, вырученные от реализации другой ча-
сти причитающегося ему имущества.

Если наследник, призванный к наследо-
ванию по закону или по завещанию, умер
после открытия наследства, не успев его
принять в установленный срок, право на при-
нятие причитающейся ему доли наследства
переходит к его наследникам.

Наследник по закону или по завещанию
в течение шести месяцев со дня открытия
наследства вправе отказаться от наслед-
ства. При этом он может указать, что отка-
зывается от наследства в пользу других лиц
из числа наследников по закону или по за-
вещанию, в пользу государства или отдель-
ной государственной, кооперативной или
другой общественной организации. Отказ
от наследства совершается подачей на-
следником заявления нотариальной конто-
ре по месту открытия наследства. Отказ от
наследства без указания, в пользу кого на-
следник отказывается от наследства, вле-
чет те же последствия, что и непринятие на-
следства.

Не допускается отказ от наследства, если
наследник подал в нотариальную контору
по месту открытия наследства заявление о

принятии им наследства или о выдаче ему
свидетельства о праве на наследство.

Наследственное имущество по праву на-
следования переходит к государству:

1) если имущество завещано государ-
ству;

2) если у наследодателя нет наследни-
ков ни по закону, ни по завещанию;

3) если все наследники лишены заве-
щателем права наследования;

4) если ни один из наследников не при-
нял наследства.

Если кто-нибудь из наследников отказал-
ся от наследства в пользу государства, к го-
сударству переходит причитающаяся это-
му наследнику доля наследственного иму-
щества.

Если при отсутствии наследников по за-
кону завещана только часть имущества на-
следодателя, остальная часть переходит к
государству.

Наследник, принявший наследство, отве-
чает и долгам наследодателя в пределах
действительной стоимости перешедшего к
нему наследственного имущества.

**Свидетельство о праве на наслед-
ство** выдается наследникам по истечении
шести месяцев со дня открытия наследства.
При наследовании как по закону, так и по
завещанию свидетельство может быть вы-
дано ранее истечения шести месяцев со дня
открытия наследства, если в нотариальной
конторе имеются данные о том, что, кроме
лиц, заявивших о выдаче свидетельства, дру-
гих наследников нет.

Раздел наследственного имущества
производится по соглашению принявших
наследство наследников в соответствии с
причитающимися им долями. При недости-
жении соглашения раздел производится в
судебном порядке.

При наличии зачатого, но еще не родив-
шегося наследника наследники вправе про-
извести раздел наследственного имущества
только с выделом причитающейся ему на-
следственной доли. Для охраны интересов
неродившегося наследника к участию в раз-
деле должен быть представитель органа
опеки и попечительства.

Граждане, имеющие вклады, имеют пра-
во сделать распоряжение сберегательному
банку о выдаче вклада в случае своей смер-
ти любому лицу или государству. В этих
случаях вклад не входит в состав наслед-
ственного имущества.

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

КУПЛЮ

Акустические колонки,
плеер, микрофон, фотоап-
параты от старинных до со-
временных, в любом состоя-

равлению государственным имуществом

долгом.
Если чек у вас на руках, но вам го-
ворят: «Еще не ваша очередь, ждите», —
подавайте претензию в Минфин (тогда же
департамент).

Если вклад есть, а Сбербанк не вы-
дает, подавайте претензию в Сбербанк.

4 января 2001 года

ОБЪЯВЛЕНИЯ

КУПЛЮ

Акустические колонки, плеер, микрофон, фотоаппараты от старинных до современных, в любом состоянии.

Тел. 24-98-00.

ПРОДАМ

Универсальный франко-русский и русско-французский словарь-справочник для уч-ся, учителей, студентов. Цена 50 руб.

Саратов-48, 1-й Тульский проезд, д. 8, кв. 106.

Учебник для вузов «Логопедия» 1999 г. выпуска. Новый. Цена 60 руб. Письменно: Саратов-48, 1-й Тульский проезд, д. 8, кв. 106.

Пальто женское из болоньи, голубого цвета, разм. 54-56, новое. Цена 450 руб.

Письменно: г. Саратов-48, 1-й Тульский проезд, д. 8, кв. 106.

Книгу для чтения на французском языке для школьников с параллельным переводом в 2-х частях. Новую. Цена 40 руб.

Саратов-48, 1-й Тульский проезд, д. 8, кв. 106.

РАБОТА

Ищу работу учителя математики в сельской школе с предоставлением жилья с 2001-2002 учебного года. Стаж работы 2 года.

Саратов-48, 1-й Тульский проезд, д. 8, кв. 106. Для Надежды.

Интересная несложная работа по месту жительства для всех желающих.

Оплата сдельная. Подробная информация в конв. с о/а. 412463, Саратовская обл., Калининский р-н, с. Радушинка, Астаховой И. Н.

УСЛУГИ

Английский язык: уроки, переводы, контрольные. Качественно. Недорого. Центр Зав. р-на.

Тел. 95-14-34, 95-11-34.

РАЗНОЕ

ПРОПАЛА СОБАКА!

Английский бульдог, сука, 14 месяцев, кличка ЦИРА. Окрас тигровый, белые лоб и грудь, в ошейнике. ПРОСИМ ВЕРНУТЬ ЗА ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ.

Тел. 25-09-75. Спросить у Андрея.

Тел. 28-41-32, 28-42-27, 28-42-54, 28-43-54, 28-43-64.

Кассационная коллегия Верховного Суда РФ подтвердила: Верховный Суд РФ принял правильное решение, признав недействительной часть постановления Правительства РФ № 888 от 17 июля 1997 года «О дополнительных мерах по реализации ФЗ «О государственных долговых товарных обязательствах».

Что это значит? Напомним, что в 80-х – начале 90-х годов были выпущены облигации государственных целевых беспроцентных займов и чеки на приобретение дефицитных в ту пору товаров народного потребления: легковых автомобилей, холодильников, микроволновых печей, стиральных машин. Причем не каждый имел право приобрести такие ценные бумаги: через профкомы они распределялись между лучшими работниками – передовиками производства.

Внеся в сберкассу либо всю сумму сразу, либо частями, человек получал заветный чек или облигацию и через определенное время мог обменять ее на желанный товар. Однако, как все мы помним, в 1991–1992 годах в стране произошли коренные финансово-экономические перемены, началась инфляция. В самом незавидном положении оказались те, кто внес на целевые счета крупные суммы на покупку автомобилей.

Ситуация ухудшалась, вклады зависли, обесцениваясь с каждым днем. Люди беспокоились: а вдруг вообще останутся ни с чем? Состояние тревожной неопределенности тянулось несколько лет. Наконец в 1995 году был принят Федеральный закон № 86, которым эти государственные долговые товарные обязательства признаны внутренним государственным долгом.

Часть долгов по более дешевым товарам государство постепенно вернуло. А вот «автомобилисты» продолжали ждать. Наконец в 1997 году появилось постановление Правительства № 888, пункт 1 которого гласил: «Согласиться с предложением Минфина РФ о погашении государственной задолженности перед владельцами целевых чеков с правом приобретения легковых автомобилей в 1992 году по их желанию путем выдачи легковых автомобилей марки «Москвич» в 1997 году или выплаты денежной компенсации (не выше стоимости автомобиля марки «Москвич»)».

Пардон, сказали владельцы чеков. Одно дело, если ты внес сумму, равную стоимости «Москвича», и совсем другое – цена последних моделей «Жигулей». И резонно стали требовать: либо давай «жигуль», либо «Москвич» с доплатой разницы. Однако Сбербанк (контрагент Минфина), ссылаясь на правительственное постановление,

подобные требования отклонял и продолжает отклонять вот уже три года.

Нашлись-таки неробкие вкладчики, которые не только посчитали пункт 1 злополучного постановления незаконным, но и стали доказывать это в судах различных инстанций. Завидное упорство и целеустремленность проявила, в частности, якут-

ОТДАЙ «ЖИГУЛЬ» И НЕ ГРЕШИ!

Верховный Суд подтвердил: прав тот покупатель, который требует то, за что заплатил



ская общественная организация по защите потребительских прав владельцев целевых чеков, вкладов на автомобили и других ценных бумаг «Полюс холода», проходя все мыслимые инстанции. В сентябре нынешнего года иск председателя организации Леонида Никитченко к Правительству РФ в лице Минфина РФ рассмотрел Верховный Суд РФ. Свершилось: суд признал пункт 1 постановления № 888 недействительным в той части, которая касается владельцев чеков, имеющих право на приобретение автомобилей марки «ВАЗ».

Увы, ответчик с этим не согласился и подал жалобу в Кассационную коллегию Верховного Суда РФ. Но как мы уже сказали, коллегия приняла решение не в пользу Минфина, а в пользу вкладчиков. Что из этого следует и как теперь надо вести себя владельцам целевых чеков и облигаций?

Вот что советуют юристы Российского союза дореформенных вкладчиков и финансовая служба КонФОП:

✓ Если вы вместо «Жигулей» уже взяли «Москвич» или его денежный эквивалент, требуйте с Минфина недоплаченное, направив претензию в Департамент по уп-

равлению государственным внутренним долгом.

✓ Если чек у вас на руках, но вам говорят: «Еще не ваша очередь, ждите», — подавайте претензию в Минфин (тот же департамент).

✓ Если вклад есть, а Сбербанк не выдает чек, подавайте претензию в Сбербанк и Минфин.

✓ Если Минфин откажет или проигнорирует ваше обращение — подавайте иск в суд.

Тягаться с чиновниками сложно, но можно.

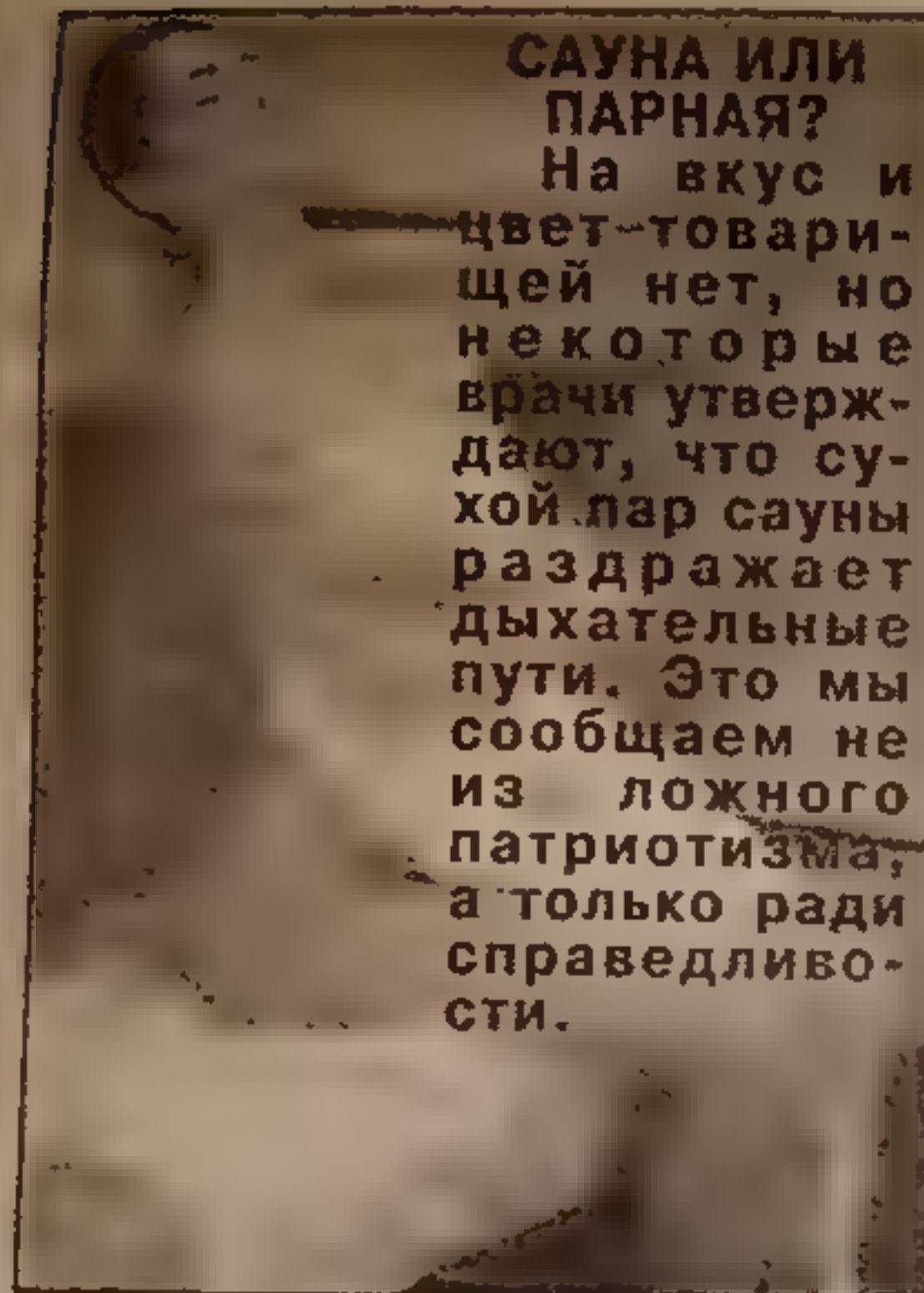
Информация к размышлению и действию: по решениям судов владельцы чеков уже получили 400 миллионов рублей в качестве доплаты за более дорогие автомобили. В бюджете-2000 на погашение целевых чеков облигаций выделено 1,8 миллиарда рублей, которые, надо отдать должное, Минфин аккуратно ежемесячно перечисляет Сбербанку. В проекте бюджета на следующий год тоже заложена сумма погашения долга — 3 миллиарда.

Не будем предполагать, как теперь, после решения Кассационной коллегии Верховного Суда, поведет себя главное финансовое ведомство страны, однако заметим, что мирное решение конфликта позволило бы сэкономить немало бюджетных средств. Суды ведь все равно, хоть и не во всех регионах, удовлетворяют иски вкладчиков, но Минфину как ответчику при этом приходится еще дополнительно тратить на судебные издержки, неустойку, моральный ущерб.

Да и законодатели, принимая законы о бюджете, могут помочь и владельцам чеков, и родному бюджету. Каким образом? Согласно бюджетному кодексу имеют право не просто утвердить «смету расходов», но и прописать в законе условия погашения долгов. Например, Федеральным законом № 86 от 1995 года предусматривались различные выгодные государству и удобные для граждан варианты погашения долга: перевод этой суммы в государственный Пенсионный или Страховой медицинский фонды, взаимозачет при наличии встречных обязательств гражданина перед государством и т. д. То есть речь идет о реструктуризации долга.

Наверняка нашлись бы люди, которые пожелали, скажем, в счет этого долга увеличить себе ежемесячную пенсию. Но Минфин с такими предложениями к гражданам не обращался. Поправить ситуацию могут законодатели — в законе о бюджете на 2001 год. Тем более что это не противоречит тем изменениям и дополнениям в Закон «О государственных долговых товарных обязательствах», которые вступят в силу 1 января будущего года. Так что возможность еще не упущена.

РЕКЛАМА НЕДЕЛИ



САУНА ИЛИ ПАРНАЯ?
На вкус и цвет товарищей нет, но некоторые врачи утверждают, что сухой пар сауны раздражает дыхательные пути. Это мы сообщаем не из ложного патриотизма, а только ради справедливости.

В защиту чистого искусства

И хворь, и дурь можно выбить веником

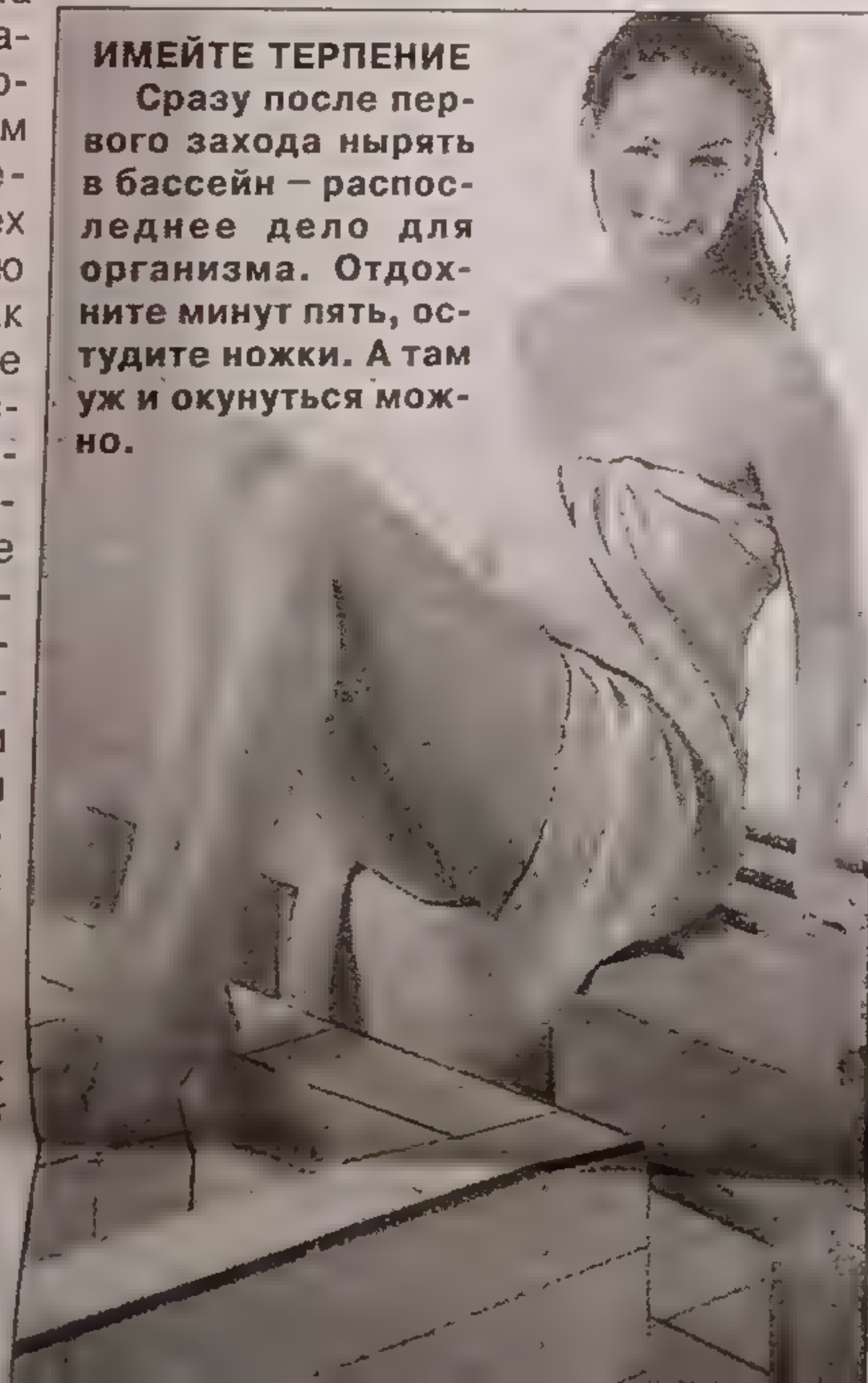
для мытья и питья

После бани пить нужно как можно больше: травяные чаи и обычную чистую воду

Врачи именуют это состояние сезонной депрессией. Поэты — хандрой. Мужья — бабьей дурью. Ах, не все ли равно, как назвать? Главное, что вы плачете. Часто, обильно и сами не знаете почему. Вам всех жалко: волка, которого переехал на катке злой зайчик, банановую кожуру, которая лежит в мусорном ведре одна-одинешенька, но пуще всех себя, такую маленькую и несчастную. Вам так хочется тепла и еще чего-то светлого, чистого. Как мы вас понимаем! А потому хотим предостеречь: не обращайтесь со всеми этими притязаниями к мужу. Ступайте лучше в баню. Там вам будет и чистота, и теплота. Вы выколотите из себя веником всю хворь и дурь, после чего вернетесь домой для продолжения здоровых семейных отношений. И будет вам счастье!

В баню с букетом
Как невеста без букета, истинная люби-

ИМЕЙТЕ ТЕРПЕНИЕ
Сразу после первого захода нырять в бассейн — последнее дело для организма. Отдохните минут пять, остудите ножки. А там уж и окунуться можно.



под названием «Бабья доля». Душицу, полынь и чабрец, по столовой ложке, заливают стаканом кипятка и томят 45 минут под крышкой. Затем еще час настаивают, процеживают и заливают в бутылки темного стекла. Для поддачи на каменку достаточно 70 граммов на таз горячей воды. Это как раз тот случай, когда поговорка «Кашу маслом не испортишь» неактуальна. Чуть переборщите, и появится неприятный запах гари.

Правило шайки

Дабы посещение парной пошло на пользу, нужно соблюдать определенные правила. Во-первых, перед посещением парной примите душ. После душа тело хорошо вытирают. Если есть цель сбросить вес, можно намазаться медом с солью. Вообще-то народная медицина

* Женский клуб

Ну что нас волнует между праздниками? Правильно, состояние тела и духа. Для поддержания того и другого хороши старинные способы: банька и красивый стол. Вот поэтому мы и собрали на одной странице секреты горячего омовения и тайны легендарного блюда. Надеемся, наша теоретическая подготовка поможет вам восстановить силы и с блеском встретить Рождество.

Какой русский не любит салата «Оливье»

Салат «Оливье» — царь стола, с него начинается праздник, и какие бы деликатесы ни выставил хозяин, ложки гостей тянутся к миске с традиционным яством. Каждая хозяйка уверена, что умеет готовить салат, но опыт показывает, что это не так. За сто лет истории «Оливье» его секреты не раз раскрывали и забывали вновь.

Родство русской души с картофельным салатом до сих пор остается загадкой. Впервые ей изумился французский ресторатор Оливье, державший в Москве заведение «Эрмитаж», когда наблюдал, что русские гурманы делают фирменным блюдом его «майонез из дичи». Эта холодная закуска готовилась по сложной технологии. Филе рябчика и куропатки отваривали, а из бульона делали желе. Ломтики птицы укладывали на блюдо под соусом майонез, между ними клали нарезанные кубики

ном» стал играть картофель, курочку все чаще стали заменять на ветчину, суповое мясо или (какой стыд!) на сосиски, деликатный маринованный корншон уступил место суровому соленому огурцу. С проникновением в салат вареной морковки связана отдельная история. Михаил



всю хворь и дурь, после чего вернетесь домой для продолжения здоровых семейных отношений. И будет вам счастье!

В баню с букетом

Как невеста без букета, истинная любительница бани немислима без венка. Перечислять весь ассортимент веников — задача непосильная. В этом деле всяк изощряется сообразно собственному вкусу, банному опыту и богатству окрестной флоры. Но классика русской бани — это все-таки березовый веник. И поговорка «Прилип, как банный лист» подразумевает не иначе как лист березовый. Он имеет пористую поверхность, а потому плотно прилегает к телу, впитывая в себя пот. Впрочем, если вам нужно хорошенько прогреться, берите веник дубовый. Его плотные широкие листья хорошо нагнетают жар. Традиционным орудием для дамского самобичевания является веник из смородиновых ветвей — ласковый и душистый. Любой веник нужно уметь грамотно запарить. Подержите его сначала в теплой воде, затем долейте горячей и накройте тазом. Веник станет как шелковый и сполна выдаст лесной дух.

Поддай жару!

По народному присловию, веник в бане боярин, а пар — генерал. Почитай, всякий

"В какой день паришься, в тот день не старишься", — гласит русская народная мудрость. Вполне доступный рецепт вечной красоты

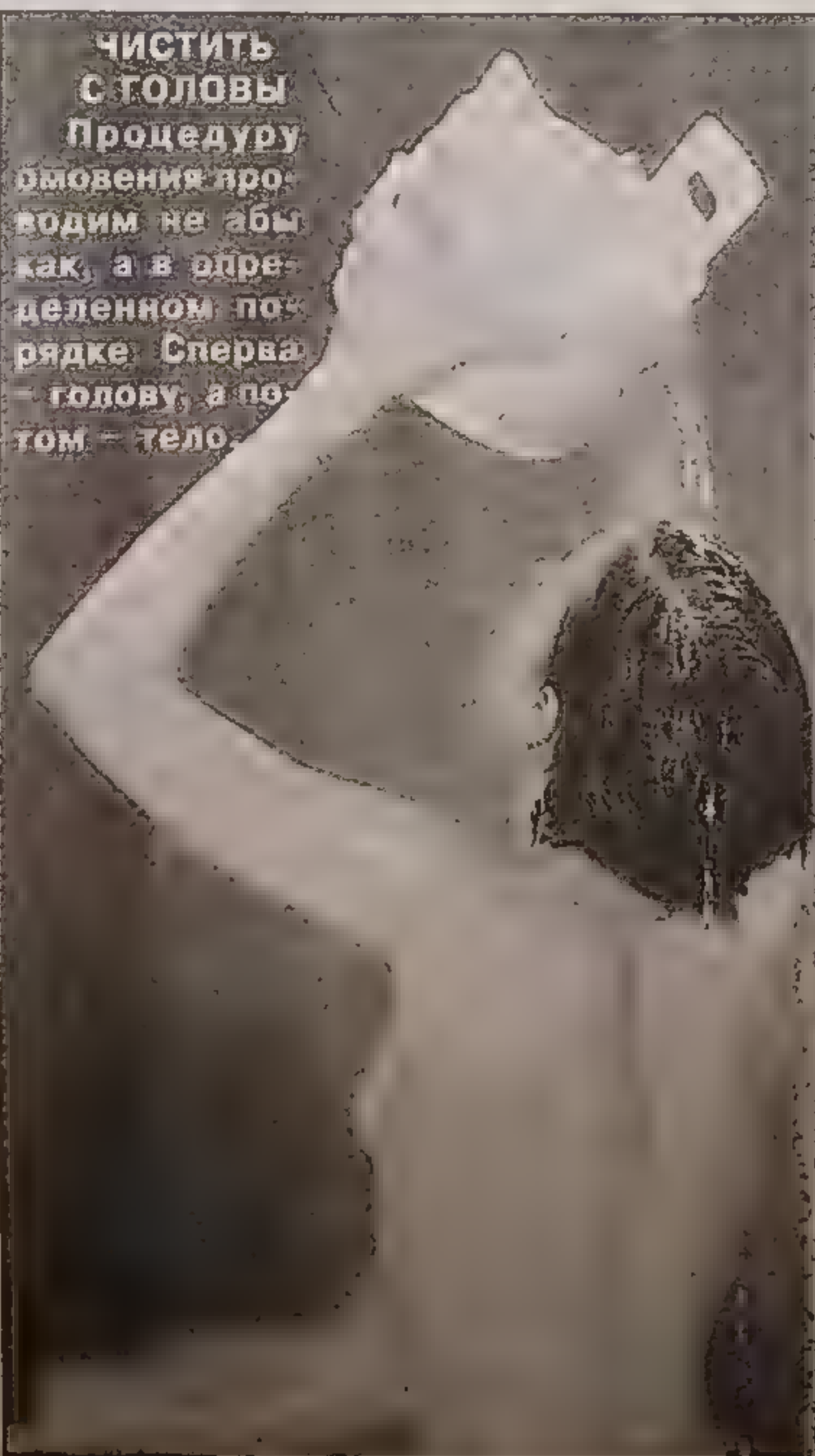
любитель бани имеет свой секрет вкусно-го пара. Если вы покуда им не обзавелись, мы готовы с вами поделиться рецептом банного коктейля

КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ БАНИ

По 15 капель настойки перечной мяты и эвкалипта

тираний, вроде редьки с уксусом. Но если вы читали Гиляровского, то помните историю купчихи, которая источала в бане столь ядреный дух, что возмущенные товарки закидали ее шайками. С тех пор банные нравы не стали лояльнее. Сразу лезть вверх не следует, попривыкните к банному жару внизу (минуты 3 — 4), затем 5 минут отдыха в предбаннике — и париться.

ЧИСТИТЬ С Толовы
Процедуру
омовения про-
водим не абы
как, а в опре-
деленном по-
рядке. Сперва
— голову, а по-
том — тело.



парной пошло на пользу нужно соблюдать определенные правила. Во-первых, перед посещением парной примите душ. После душа тело хорошо вытирают. Если есть цель сбросить вес, можно намазаться медом с солью. Вообще-то народная медицина предлагает множество экстравагантных при-

сложной технологии. Филе рябчика и куропатки отваривали, а из бульона делали желе. Ломтики птицы укладывали на блюдо под соусом майонеза, между ними клали нарезанные кубики желе, а в центре насыпали горку картофельного салата с маринованными корнишонами. Все это укра-



шалось крутыми яичами, есть которые страшный моветон.

Каково же было удивление месье Оливье, когда русские гости смешивали все это великолепие в кашу и азартно кушали ее под водочку. «Азиаты!» — подумал француз и в следующий раз нарезал кубиками все ингредиенты благородного блюда.

Успех нового салата превзошел все ожидания, московские газеты посвящали ему целые полосы. Владимир Гиляровский описывал, как многие рестораторы пытались повторить блюдо Оливье, но салат получался «тот, да не тот».

Гражданская война разметала и московских гурманов, и французских рестораторов, и рябчиков с куропатками. Казалось, секрет Оливье безнадежно утерян. В тридцатых о нем вспомнил Иван Михайлович Иванов, шеф-повар ресторана «Москва», служивший в молодости подмастерьем у Оливье. Русский кулинар заменил буржуазного рябчика на рабоче-крестьянскую курицу и назвал свое творение салат «Столичный». В сороковых закуска начала свое триумфальное шествие по советским ресторанам, а в пятидесятых «Столичный» окончательно выбил демократичный винегрет с праздничного стола.

Подобная популярность не пошла салату на пользу: главную скрипку в «Столич-

Светлов жаловался приятелям, что в ресторане ЦДЛ подвыпившим гостям стали подавать вместо дорогого крабового салата обеды «Столичного» с кусочками моркови, дескать, с пьяных глаз морковь от крабовой шейки не отличишь. Правда, все эти апокрифы «Оливье» позже вошли в международную кулинарию. Картофельный салат с вареной колбасой можно встретить в любом парижском магазине под названием салат «а ля рус с мортаделлой».

На самом деле тайна «Оливье» проста и заключается в строгости состава и равенстве весовых частей всех ингредиентов. Настоящий «Столичный» содержит равные доли куриного мяса, картофеля, маринованных огурцов, вареных яиц и майонеза. Только зеленого горошка в нем должно быть вдвое меньше, чем остальных ингредиентов. И никакой сметаны, морковки или тем более репчатого лука. Попробуйте хоть в новом тысячелетии наступить на горло собственной жадности и не завалить благородное блюдо двумя килограммами отварной картошки. И вы сразу поймете, чем так восхищались московские гурманы столет назад.

И еще одно важное замечание. Продукты для салата следует выбрать самые лучшие. Ведь сэкономить можно на другом...

✱ Исцели себя сам Рубрику ведет Серафима Рябинина

Лечением молитвами и заговорами я увлеклась еще в юные годы, если не раньше... Потому что припоминаю, что в раннем детстве мною очень уж интересовались деревенские старушки и даже приходили к моей бабушке, чтобы пообщаться со мной. Я выдавала там какие-то «замудренные» разговоры о жизни. Одним словом, молитвы и заговоры я с радостью переписывала везде, где мне только представлялся случай.

А начало всему этому было очень давно... Со временем рукописей становилось больше и больше, а, учитывая то, что жила и в Сибири, и в России, и на Украине, получились они своеобразными и разноплановыми. Судьбе было угодно, что один уже немолодой глубоко верующий, пользующийся замечательной репутацией в своих краях сибирский знахарь, долго разглядывая меня голубыми, как небо, с добрым прищуром глазами, сказал.

— А девонька, не зазря тебе Господь на эту тропинку указал. Не зря... Дар в тебе Божий есть. Кое-чему, главному, я тебя научу, но не заблудись только, тропинок на этом пути много, а дорога к Богу — одна...

...И была долгая практика на этом непростом пути. И, думаю, Господь удачно провел меня по нему... Позади еще один невероятно трудный и опасный отрезок пути, который стоит дорого, но и научил многому и даже помог выжить. Теперь пришла пора передать людям и собранные материалы, и кое-что из накопленного опыта в целительстве.

Сейчас планируется выпуск в ближайшее время своей первой книжицы о том, как и чем может помочь мать (бабушка) своему ребенку. Ее ждали многие еще года два назад: скоро будет! Сообщу о выходе ее на этой страничке. А пока — снова для вас: от Бога, от добрых людей рубрика «Молитва и три заговора».

А перед любой молитвой надо читать «Отче наш» (один или три раза) и «Николай-угодник Божий, помощник Божий, ты и в поле, ты и в доме, в пути и в дороге, на небесах и на земле, защити, спаси и сохрани раба Божьего (имя) или меня р. Б. от всякого зла. Аминь!»

Это только один из многих способов обращения к добрым силам.

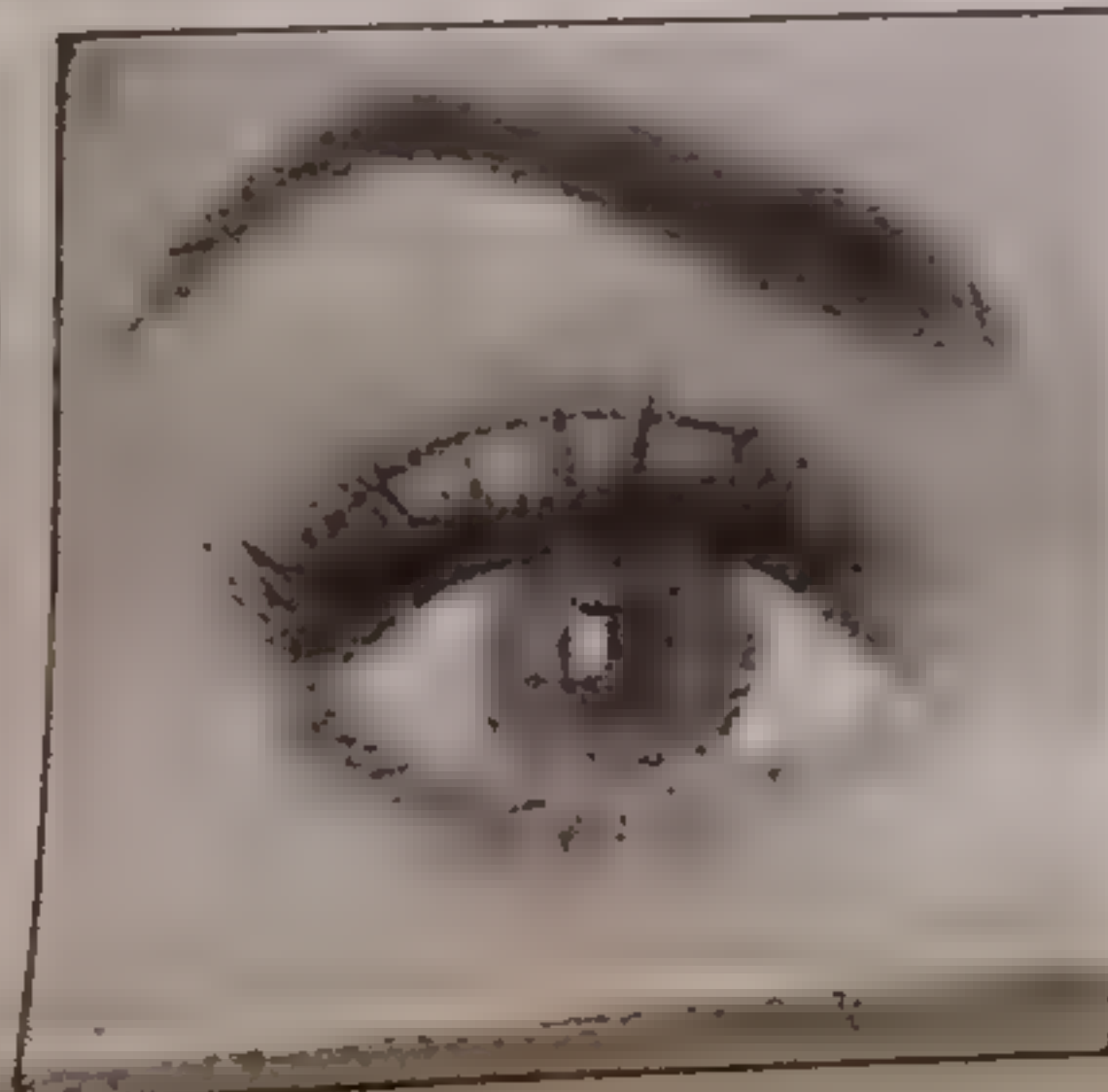
С Рождеством вас Христовым!

Пишите: «РН» или 413100, г. Энгельс, а/я 43,
Серафиме Рябининой

ОДНА МОЛИТВА И...

Святому великомученику Пантелеймону Целителю (от всех недугов)

К тебе, как безмездному врачу, утешителю скорбящих, обогатителю неимущих, прибегаем мы ныне, Святой Пантелеймон. Любомудрию мирскому и искусству врачебному хорошо научившись, во



Идите, болезни, сгиньте, пропадите и больше ко мне раба Божьей (р.Б. — имя) или

ЛЕЧИМСЯ ЛИМОНЧИКОМ

ЛАРИНГИТ

Полстакана лимонного сока и стакан меда прокипятить на слабом огне и принимать с интервалом в 5 минут по чайной ложке до наступления улучшения.

КАШЕЛЬ

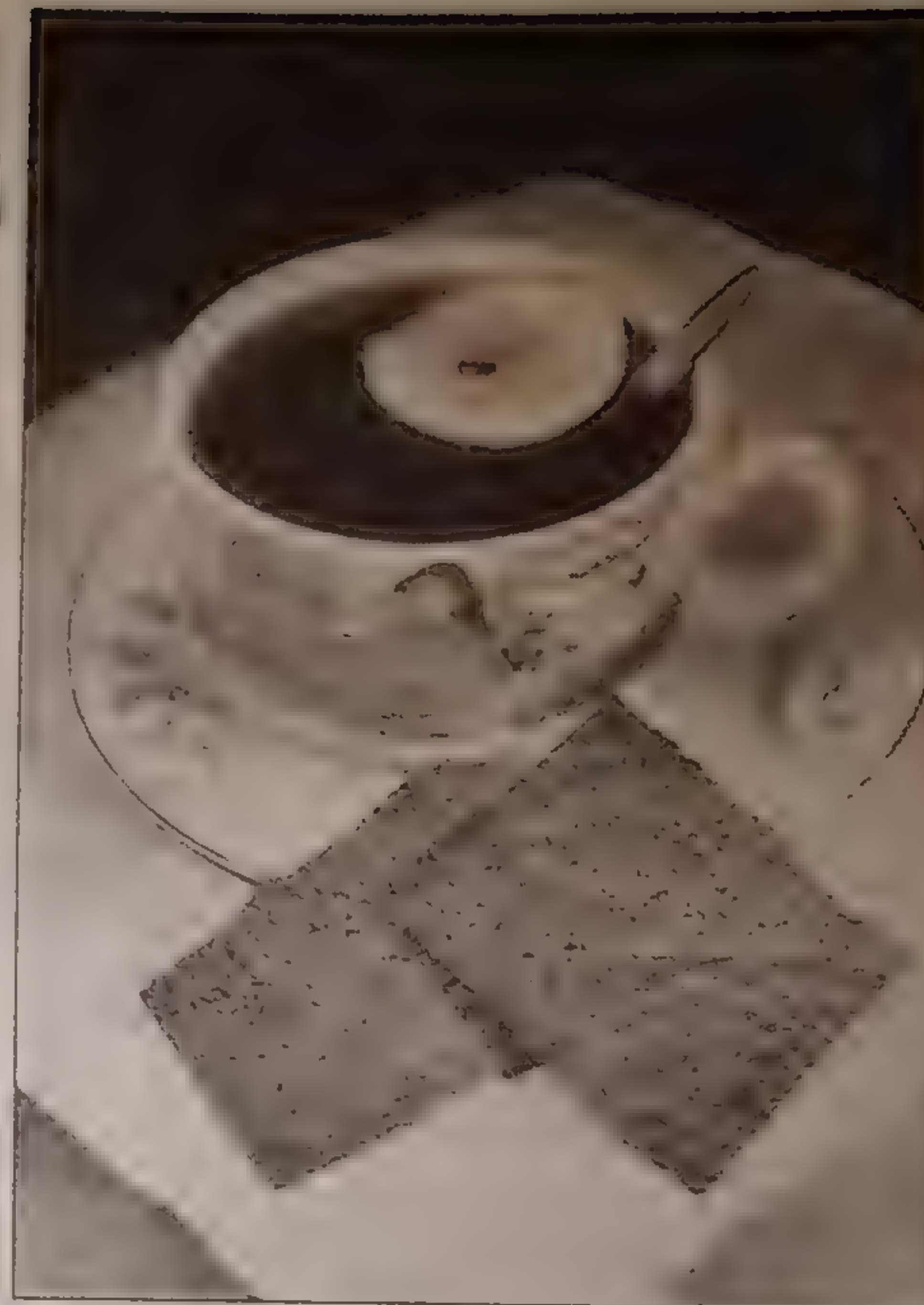
Кашель можно ослабить, если полоскать горло соком чистого лимона или разбавив его водой.

ЖЕЛТУХА

Пить ежедневно по 2—3 стакана лимонного сока с подорожником.

УВЕЛИЧЕНИЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ГИПЕРТОНИЯ

Половину лимона с кожурой натереть на терке, смешать с сахаром по вкусу, принимать по чайной ложке 3 раза в день.



✱ Письмо в номер

От наших читателей иногда приходят письма, в которых они задают один и тот же вопрос: можно ли предопределить или предсказать судьбу?

В ответе на столь серьезный вопрос в одиночку не ответишь. Тут надо прибегать уже к некоторым влиятельным источникам. Мне, например, очень импонирует взгляд на эти вещи одного замечательного представителя эзотерической школы П. В. Старых, о котором я была слышана в свое время. Этот очень интересный ученый рассуждает так: «Пока вы крутитесь в так называемом кармическом колесе, то есть живете на уровне инстинктов, то все предопределено свыше. Как только вы взяли всю ответственность за все, что происходит, на себя и начали раскручивать эволюционную спираль, то вы ломаете колесо кармы и приобретаете новое качество. До того, пока человек не поймет главное, — что в этот мир он приходит один, что из него он тоже уходит в одиночку... что рядом нет никого, кто бы взял на себя всю ответственность за его судьбу, до тех пор он будет продолжать крутиться в кармическом ко-

ПРАВО ВЫБОРА

государство, на общество, на соседей, на мать, жену, семью и т.д., тем самым очень обманываем самих себя. Ведь право выбора по большому счету — за человеком, за тем, который, очнувшись от долгой земной спячки, вдруг спросит у себя: «Неужели я ничем не отличаюсь от животного, живущего по первому биологическому закону — родиться, воспроизвестись и умереть?» И если он не согласится остаться в подобной роли, тогда только получает шанс на раскрутку своей эволюционной спирали, чтобы стать обладателем не только пяти «положенных» человеку чувств, а пойти выше...

Но опять же: чем больше вы подвержены страсти накопительства и приобретения, тем меньше времени у вас действительно влиять на свою судьбу. Судьба на «санскрите» звучит как «карма», а это закон причинно-следственной связи...

Вот такая вот версия только с одной сто-

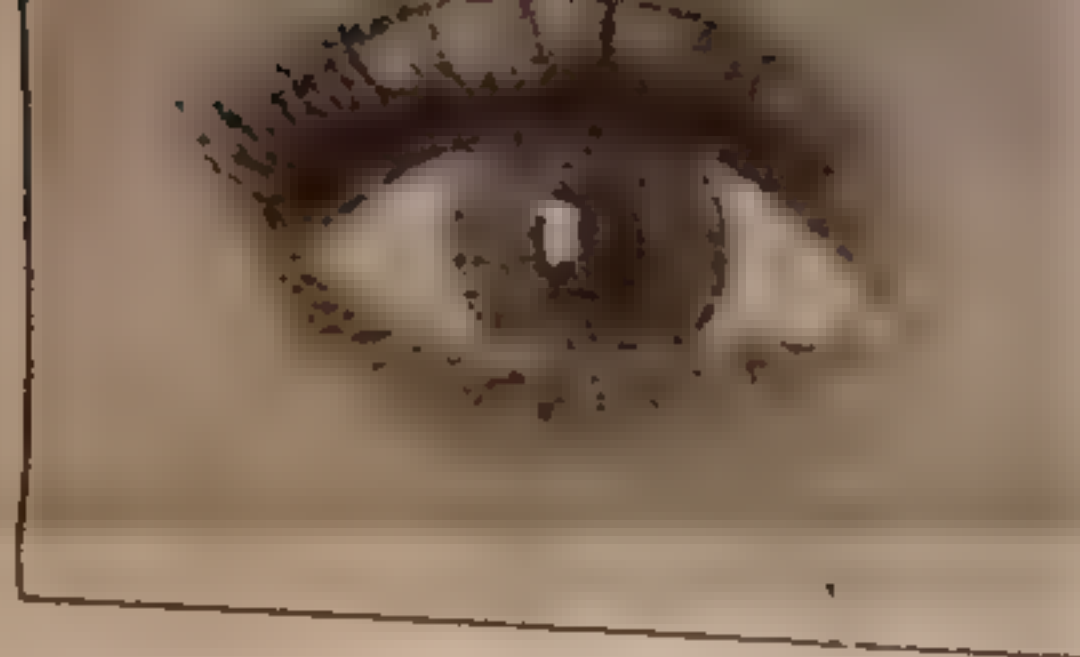
Святому великомученику Пантелеймону Целителю (от всех недугов)

К тебе, как безмездному врачу, утешителю скорбящих, обогатителю неимущих, прибегаем мы ныне, Святой Пантелеймон. Любомудрию мирскому и искусству врачебному хорошо научившись, во Христа ты уверовал и, от Него приняв дар исцелений, безмездно недугующих исцелял. Богатство все свое нищим, убогим, сиротам и вдовам раздавал, в узах томимых ты посещал, святой страдалец Христов, и врачеванием, беседою и подаванием утешал их. За веру во Христа многообразные испытал мучения, ты во главу мечом был усечен, и пред кончиною твоею, явившись, Христос наименовал тебя Пантелеймоном, то есть всемилостивым, потому что дал тебе благодать всегда милловать всех притекающих к тебе, святой великомученик, ибо ты от Самого Спаса Христа всемилостивым был наречен, и в жизни своей земной одному врачеванию, другому милостыню, иному утешение нескучно подавал, никого не отпуская от себя необлагодетельствованным. Так и ныне, не отринь и не оставь нас, святой Пантелеймон, но внемли и поспеши на помощь нам, от всякой скорби и болезни исцели и уврачуй, от бед и напастей освободи, и в сердца наши пролей утешение Божественное, чтобы бодрь будучи телом и духом, прославили мы Спаса Христа во веки. Аминь.

...ТРИ ЗАГОВОРА

На принятие пищи

Господи, пошли силу твою в пищу о здоровье болящих людей (имена) в хлеб, в воду, в соль. Пусть люди пьют и едят и исцеляются Твоею волею, Божьей силою, мудростью и исцелением Твоим от всех болезней сказанных и сказанных и трудовых.



Идите, болезни, сгиньте, пропадите и больше ко мне рабе Божьей (р.б. – имя) или к нам рабам Божиим не приходите. Аминь. 3 раза.

Трижды перекрестить все, что на столе (каждое блюдо или весь стол).

От видения кошмаров

Купить церковные свечи. Утром и вечером зажигать по свече, пока не истает. Остатки (что оплыло со свечи) бросить в воду со словами: «Страхи, переполохи, боязни снимаю с р.б. (имя) и запираю на 12 замков и запоров. Сойди покой на р.б. (имя) или на меня р.б. (если себе), во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Заговор читать трижды, чтобы дыхание приходилось на воду. Перед чтением его желательно прочесть «Отче наш» (1 раз) и если есть в доме святая водичка, добавить немного в заговоренную воду святой.

Троекратно перекрестить воду. Ею обрызгать все помещение, домашнюю утварь, постели. Движение руки – крестообразное от себя сверху вниз, слева направо. Умыть лицо, омыть руки, ноги со словами «Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Остатки вылить так, чтобы через эту воду никто не переступал.

При диатезе и прорезывании зубов

1. Отче наш (1 раз).

2. Слова заговора (3-5-7 раз). «Млад-младенец, отстань прочь, не красуйся, не утешайся, в белом теле (младенца, отрока, имя), а иди на мхи, на болота, на лихие колота».

Водичкой поить, умывать.

Также закончить работу троекратным крестом. Бог в помощь!

ческой школы П. В. Старых, о котором я была слышана в свое время. Этот очень интересный ученый рассуждает так: «Пока вы крутитесь в так называемом кармическом колесе, то есть живете на уровне инстинктов, то все предопределено свыше. Как только вы взяли всю ответственность за все, что происходит, на себя и начали раскручивать эволюционную спираль, то вы ломаете колесо кармы и приобретаете новое качество. До того, пока человек не поймет главное, — что в этот мир он приходит один, что из него он тоже уходит в одиночку... что рядом нет никого, кто бы взял на себя всю ответственность за его судьбу, до тех пор он будет продолжать крутиться в кармическом колесе».

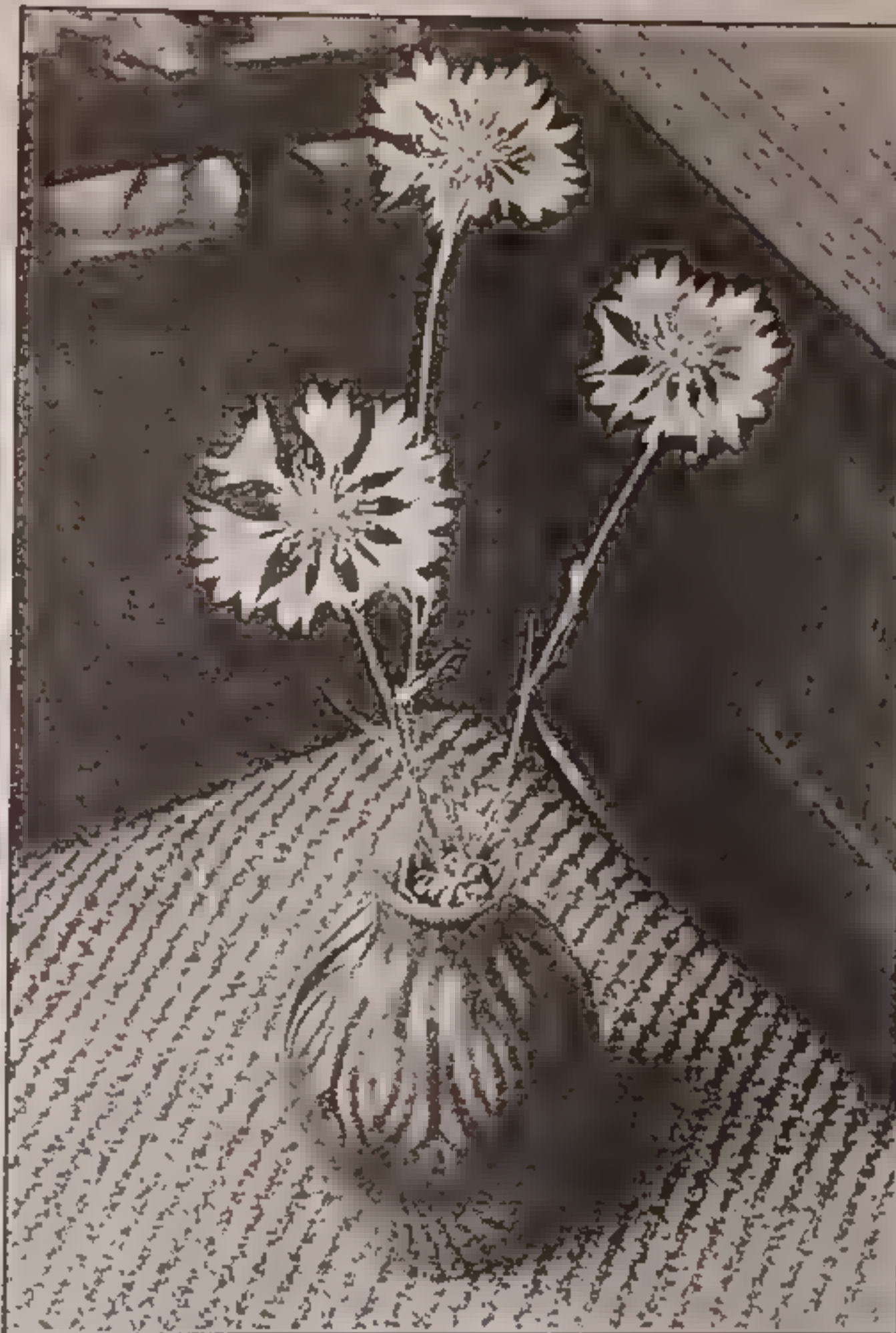
Далее сподвижник этой теории совершенно справедливо замечает, что все мы стараемся перевалить часть вины за все происходящее на

сит у себя: «Неужели я ничем не отличаюсь от животного, живущего по первому биологическому закону — родиться, воспроизвестись и умереть?» И если он не согласится остаться в подобной роли, тогда только получает шанс на раскрутку своей эволюционной спирали, чтобы стать обладателем не только пяти «положенных» человеку чувств, а пойти выше...

Но опять же: чем больше вы подвержены страсти накопительства и приобретения, тем меньше времени у вас действительно влиять на свою судьбу. Судьба на «санскрите» звучит как «карма», а это закон причинно-следственной связи...

Вот такая вот версия только с одной стороны... А вообще их множество. И в каждой есть своя доля правды, в каждой что-то нам на заметку. Продолжение разговора на эту тему в следующем номере.

ИЗ ЦВЕТОМ



Напоминаем: исцеление цветом — очень эффективно, т.к. каждый цвет дает своеобразное излучение, действующее на окружающих. Иначе откуда бы в нас такая тяга к красоте и разноцветию? Для сеанса брать можно яркую однотонную ткань, бумагу, живые цветы, а можно брать цвет, мысленный представлением. Процедура при полном расслаблении 10-12 минут.

Что каким цветом исцеляется?

Лёгкие — оранжевым,
Щитовидка — оранжевым, синим, серебряным.
Спазмы — оранжевым.
Близорукость — синим.
Повышение гемоглобина — красным.
Запор — красным, желтым.

ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ?

Слово «медитация» происходит от латинского «meditor», что означает «размышляю, обдумываю». Кроме того, в качестве синонима медитации можно использовать такое близкое понятие, известное даже по средневековым философским трактатам, как «созерцание» или «самосозерцание».

Под медитацией подразумевается длительное размышление о каком-то предмете, явлении или процессе, происходящее в состоянии углубленной сосредоточенности психики и ума, при котором все остальные, посторонние предметы не проявляются в сознании медитирующего.

Первичным этапом во всех вариантах медитации является достижение медитирующим состояния расслабленности, пониженной чувствительности к внешним объектам, отрешенности от них, а также от других, второстепенных внутренних переживаний. Заключительный этап медитации — озарение, просветление, экстаз. Другие «плоды» упражнений — изменение стереотипов поведения человека или исцеление.

Эффекты медитативных упражнений множественны, хотя у разных людей они проявляются в различной степени. Можно выделить следующие аспекты: повышение интеллектуальных способностей, восстановление нарушенной психики, улучшение выносливости организма, сонницы, повышение выносливости организма, устойчивости к различным заболеваниям, развитие чувства гармонии, красоты, доброты к окружающим, выработка экстрасенсорных способностей.

Однако основная, конечная задача медитативной практики — выработка такого уровня сознания, который называют космическим.

О методике медитации, ее правилах и упражнениях читайте в следующих номерах.

КАЛЕНДАРЬ РЕКЛАМА НЕДЕЛИ

Немецкие медики провели исследования подгузников, в котором оценили их влияние на «мужское достоинство» мальчиков. Выводы, к которым они пришли, звучат устрашающе: «Пользование одноразовыми подгузниками с пластиковой оболочкой в будущем может негативно сказаться на формировании яичек, созревании мужских половых клеток и даже облегчить развитие рака».

Нельзя сказать, что о подобных эффектах медики не подозревали раньше. В частных беседах с молодыми мамами и папами они рекомендовали почаще оставлять мальчиков без подгузников, чтобы не создать «парниковый эффект» в той области, где находятся атрибуты мужественности. Перегрев в этой зоне очень опасен, он нарушает развитие не только мужских половых клеток, но и тех органов, в которых они созревают. В конце концов это может привести даже к бесплодию.

«Известия» несколько раз писали об этом. Но все эти рекомендации — и наши, и те, которые давали доктора, — носили частный характер. Только теперь на опыте продемонстрирована способность одноразовых подгузников разогревать эту деликатную область.

Более того, немецкие исследователи пошли дальше. Негативным влиянием подгузников они объясняют резкий рост мужского бесплодия и снижение числа сперматозоидов, которые наблюдаются в Европе последние 25 лет. Если учесть, что использование подгузников началось в 60-е годы, то эта теория выглядит вполне убедительно: ухудшение «мужских» показателей как раз наблюдается у тех поколений, которые выросли в подгузниках.

Долгое время производители подгузников старались не замечать выпадов в сторону своей продукции. Правда, в прошлом году была опубликована одна работа на эту деликатную тему. Выполнили ее российские урологи по заказу компании «Проктер энд Гэмбл», производящей «памперсы».

**Одноразовые подгузники
лучше использовать
пореже**

ПАРНИК В КОЛЫБЕЛЬКЕ



Как и следовало ожидать, в исследовании всячески доказывалась безопасность одноразовых «памперсов» для репродуктивной функции мальчиков. Особенно «убедительно» выглядели результаты измерения температуры под подгузниками: почему-то они проводились не в опасной зоне, а на спине — в области талии и в нижней части живота — на 4 сантиметра ниже пупка. В одноразовых подгузниках температура оказалась на 0,5 градуса выше, чем в тканевых.

В исследованиях германских медиков, проведенных более корректно, температура различалась на целый градус. По их мнению, этого достаточно для того, чтобы при длительном и постоянном повышении температуры (подгузники носят подолгу) нарушалось формирование яичек. И если подумать, то это выглядит убедительно: ведь для организма разница в один градус существенна: 36,6 — это нормальная температура, а 37,6 уже высокая. Кстати, когда ребенок температурит, деликатная область перегревается еще больше. Поэтому в такой ситуации подгузниками лучше не пользоваться вообще.

Речь здесь идет не только о «памперсах» фирмы «Проктер энд Гэмбл», но и о «Хаггис», «Либеро» и всех прочих одноразовых подгузниках, предназначенных для длительного ношения. Подобной продукции сегодня выпускается и продается немало. Появились даже отечественные одноразовые подгузники.

Несмотря на поднявшийся шум, производители подгузников не желают обсуждать эту тему серьезно. Однако чем больше они игнорируют проблему, тем сильнее будет удар по их репутации. Нам кажется, что разумнее было бы поместить на упаковках одноразовых подгузников специальные предупреждения, адресованные тем родителям, которые имеют счастье нянчить мальчиков (судя по всему, для девочек подгузники полностью безопасны). А пока советуем использовать подгузники не весь день, а лишь во время прогулок.

Жевательная резинка «Аэроволны» простуду не вылечит

Хочешь нюхай, хочешь жуй

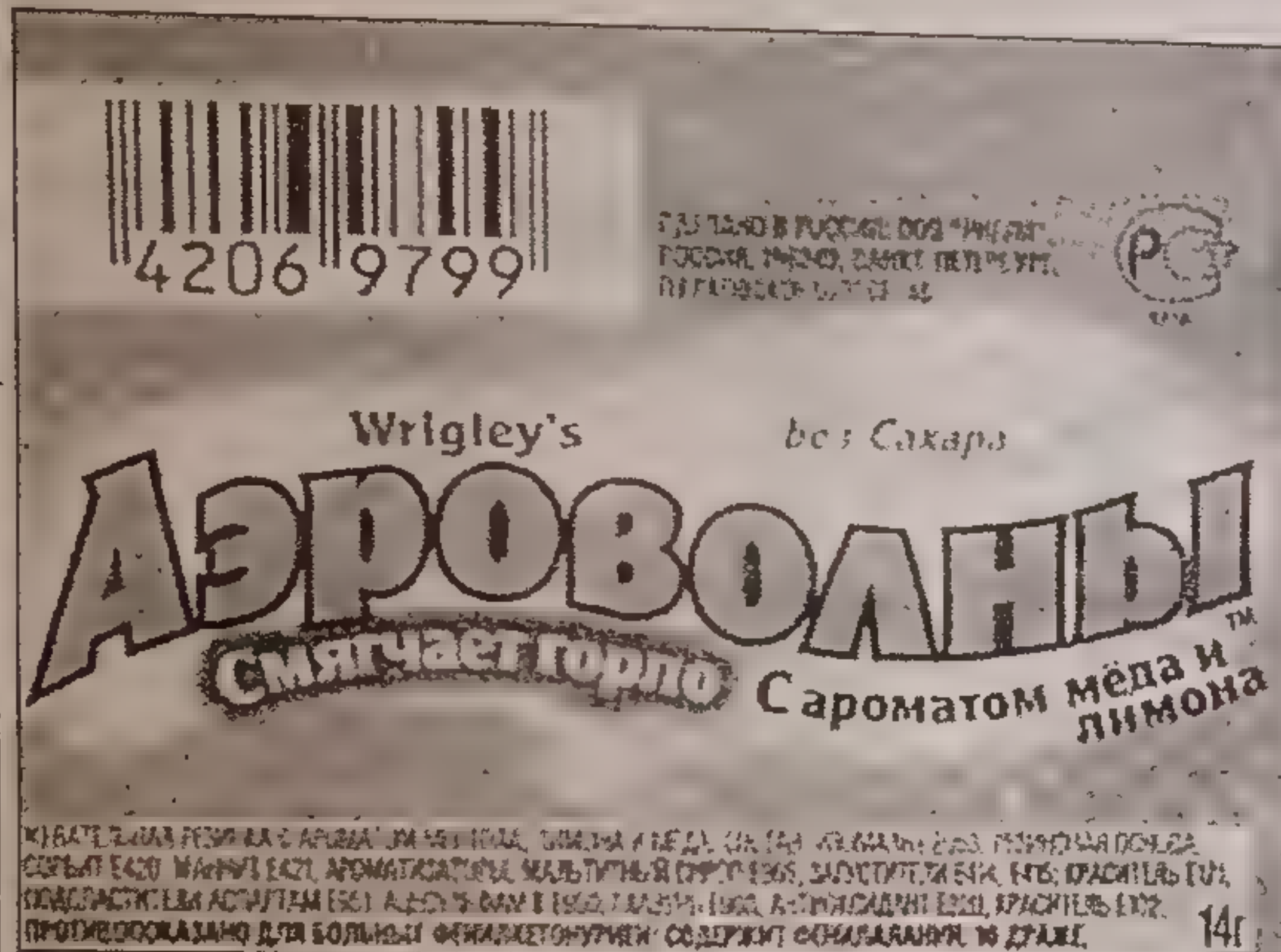
Телевизионная реклама детских конфет «Чувитс» оповестила нас о неслыханном открытии в области «конфетостроения»: теперь появились ириски, которые содержат настоящий сок. Обычно вместо этого полезного компонента в подобной продукции использовали ароматизаторы, и даже не всегда натуральные. Но давайте присмотримся к этим сокам: действительно ли они революционно изменяют свойства ирисок и делают их полезными для малышей?

Ребенка обмануть каждый сможет

Жевательная резинка «Аэроволны» простуду не вылечит

Хочешь нюхай, хочешь жуй

Вы заметили новую рекламу лечебной жевательной резинки «Аэроволны»? Героиня ролика летает на подушечке, как Баба-Яга на метле, и предлагает нам два фельдшерских рецепта: для носа – «Аэроволны: ментол и эвкалипт», для горла – «Аэроволны: мед и лимон». Стоит ли верить такой рекламе?



Поскольку при простуде «горло» без «носа» встречается редко (точнее, насморк без фарингита), то, исходя из рекламных советов, лечиться резинкой нужно так: берете подушечку из желто-медовой пачки, чтобы смягчить горло, а из синей пачки (почему-то она символизирует ментол и эвкалипт) – чтобы справиться с насморком, и начинаете их одновременно жевать.

Конечно, такой подход к лечению иначе как бредовым не назовешь. И вот почему. Говорить о том, что резинка смягчает горло, с большой натяжкой еще можно: когда мы ее жуем, некоторое количество ментола попадает на

воспаленную глотку. А вот до носа долетают только сушие крохи этого вещества: сравнивать их с теми дозами, которые мы получаем с назальными ингаляциями, спреями, каплями или мазями, нельзя. Так что «свободное дыхание быстро и надолго», как уверяет нас реклама, резинка не обеспечит: лечебный эффект «Аэроволн для носа» стремится к нулю. Помочь при насморке она могла бы только в том случае, если бы мы жевали ее носом.

Но слабое место «Аэроволн» не только в этом. Не стоит использовать эту резинку даже вместо самых примитивных леденцов, смягчающих горло. И тем более вместо назальных

средств. И вот почему: во-первых, доза ментола в резинке невелика, а во-вторых, в ней нет никаких других лечебных компонентов. Мед, лимон и эвкалипт, которые упоминаются в рекламе и в названии жевательной резинки, действительно могут помочь при простуде. Но в жвачке они присутствуют только виртуально, и рассчитывать на их лечебное действие не стоит.

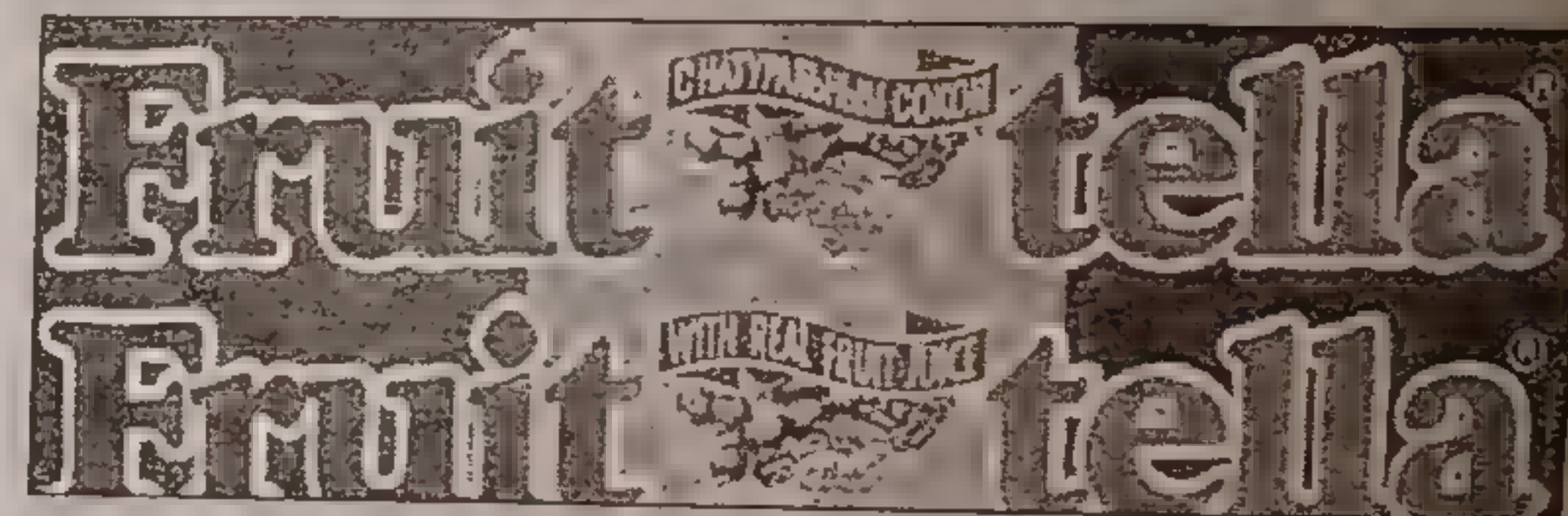
Прочитайте внимательно состав этой жвачки. Там есть только аромат меда, лимона и эвкалипта, созданный ароматизаторами. Производитель даже не указывает их происхождение – натуральные они, идентичные натуральным или искусственные. Для средства, претендующего на лечебное действие, это большой недостаток. По сути из компонентов с лечебным действием в «Аэроволнах» есть только ментол. Но это вещество есть и в большинстве других жвачек. Будь то «Риглиз сперминт» или «Даблминт» (часть «минт» говорит о мятно-ментоловых корнях этого вкуса), или мятные резинки конкурента «Аэроволн» – «Стиморол» и «Дирол». Полагаю, что ментолово-медицинские эффекты у них примерно такие же, как и у «Аэроволн».

Так что с простудой лучше не тянуть резину, а бороться с ней лекарствами. В том числе медом и теми препаратами, которые содержат ментол, эвкалипт и прочие компоненты целебных трав. Благо недостатка в них нет.

Телевизионная реклама детских конфет «Чувитс» оповестила нас о неслыханном открытии в области «конфетостроения»: теперь появились ириски, которые содержат настоящий сок. Обычно вместо этого полезного компонента в подобной продукции использовали ароматизаторы, и даже не всегда натуральные. Но давайте присмотримся к этим сокам: действительно ли они революционно изменяют свойства ирисок и делают их полезными для малышей?

Ребенка обмануть каждый сможет

«Фрут-телла» и «Чувитс» пустили сок



Обойдя несколько магазинов, мы обнаружили натуральный сок не только в ирисках «Чувитс», но и во «Фрут-телле». Изучив информацию на этикетках, мы поняли, что к созданию вкуса этот «сочный» компонент имеет очень отдаленное отношение. Доза сока в конфетах настолько мала, что для серьезных вкусовых ощущений ее недостаточно. Во «Фрут-телле» на сок приходится только 3 процента. А это значит, что в классической упаковке этих конфет, которая весит 42,5 грамма, сока всего 1,3 грамма. Если эту мизерную дозу равномерно распределить по ирискам, то она окажется почти мифической. В конфетах «Чувитс» концентрация сока не указана, но, судя по составу, вряд ли она выше, чем во «Фрут-телле».

А откуда же тогда фруктово-ягодные вкусы этих

ирисок? Все от тех же ароматизаторов, без которых не обходится ни одна конфета. Если вы внимательно прочитаете список ингредиентов, то без труда найдете в их числе и ароматические вещества. А наличие сока скорее всего объясняется не столько тонкостями рецептуры, сколько рекламно-маркетинговыми приемами.

Кстати, в подобных конфетах есть и трансжиры. Они содержатся в гидрогенизированных растительных маслах, которых в ирисках немало. Сегодня этот вид жиров считается самым вредным. Есть в ирисках и другие вещества, в полезных делах не замеченные. Речь о сахарах – глюкозе и сахарозе. Их в конфетах еще больше, чем трансжиров. Так что мизерные добавки сока никак не повлияли на содержание этих явно бесполезных компонентов.

Кто съел получку?

Десять лет с Колюшкой прожили... Ой-яй времечко летит, годочки, как ступенечки под ногами. Юбилей отметили. Верочка, приятельница, прямо молодец. Так выручила! Такую службу сослужила, подарив пельменницу, вареничницу и сковородку для глазуньи. Она с мужем развелась, сказала, что ей эти железки теперь ни к чему. Завтракает она дома, обедает в кафе, ужинает у мамы.

Да, штучки занятные... В простой сковородке яйца расплываются, а в Верочкиной — розочками сидят. И готовятся быстрее. Только Николай, муж мой, не до-

волен, говорит, луночек маловато, три всего. А мне так и одной хватило бы. Никогда бы не подумала, что он на завтрак по половине десятка яиц съедает! Не задумывалась как-то. На кухне научная математика ни к чему... А может, и к чему... Яснее ясного теперь, почему это мне яйца два раза на неделе покупать приходится. **Пятью семь — тридцать пять! Да мне — дважды семь — сорок. Или пятьдесят. Боже мой, а ведь в последний раз я Николаю два круга наката! Тридцать семь на два — это же семьдесят четыре!** Дикость какая-то! Даже во времена мамонтов, наверное, мужики не ели столько. Я получаю — пятьсот, он — тысячу с хвостиком, а мясо на рынке берем. Выходит, он съедает всю свою зарплату, а одеваю-обуваю его я? Надо немедленно при-

звать его к трезвости. В еде должна быть культура.

...Пересчитаю, пожалуй, сколько выкатывает за один прием вареничница. Коленька с четырьмя кружками расправляется. **Четырнадцать выемок, но четырнадцать на четыре — это уму непостижимо!** По миру пустит! По ниточке растрясет! Вот почему я не имею ни приличной шубы, ни разьединного дорогого украшения. Всему этому немедленно нужно положить конец.

...С-мужем я развелась. Завтракаю, как прежде, дома, обедаю в столовой, **ужинаю у мамы.** А Верочкин подарок передарила. Приятельнице на новоселье. Пусть добрым словом вспоминает!

Галина МИЛОВАНОВА

Программа ТВ

ПОНЕДЕЛЬНИК

3 ЯНВАРЯ



8.00 Новости.
8.10 "Д'Артаньян и три мушкетера". 3-я серия.

9.30 Дисней-клуб.
10.00 Новости.
10.10 Пока все дома.
10.50 "Незнайка на Луне".
11.15 Ералаш.
11.25 "Золотое путешествие Синдбада". Сказка.
13.10 Седьмое чувство.
14.00 Звезды танца на ОРТ.
15.00 Новости.
15.15 Дисней-клуб.
15.45 "Прощай, двадцатый...". Юбилейный концерт Людмилы Гурченко.
18.00 Вечерние новости.
18.20 "Пираты XX века". Спецрепортаж.
18.45 "Красотка". Сказка для взрослых.
21.00 Время.
21.40 "Хищник-2". Худ. фильм.
23.40 "Сидней и не только...". Спортивные итоги 2000 года.
0.10 "Колдунья". Худ. фильм.



8.30 Мультфильмы.
8.10 "Сказка о царе Салтане". Фильм для детей.
3.40 Доброе утро.

20.00 Вести.
20.30 "Аншлаг" и К.
21.40 Премьера. Ч.Хаматова, А.Кравченко и А.Абдулов в фильме "Рождественская мистерия".
23.20 "Звездная ночь" в Камергерском.



8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
8.15 "Три толстяка". Сказка.

11.15 "Она вас любит". Комедия.
11.45 Мультфильм.
12.30 "Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона". Худ. фильм "Собака Баскервилей".
15.15 "Мы с Шерлоком Холмсом". Мультфильм.
15.25 Без рецепта.
16.00 Сегодня.
16.30 Большие родители.
17.00 Футбольный клуб.
17.55 "Она написала убийство".
19.00 Сегодня.

19.40 "Не валий дурака". Комедия.
21.35 Профессия — репортер. Игорь Воеводин. "Русские скотты".
22.00 Сегодня.
22.45 Женское счастье.



7.20 Театр уходящего века.

харя". Валерий Золотухин.
14.15 "Синяя птица". Мультфильм.
15.10 Слушается дело.
16.30 Худ. фильм "Горбун".
18.15 "Жили-были матрешки". Мультфильм.
20.25 Худ. фильм "Полицейский или бандит".
22.50 "Красивые девушки".
0.30 Интернет-кафе.

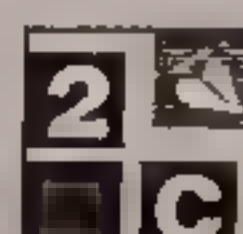


7.00 Худ. фильм "Король Артур в поисках приключений".
8.30 Дорожный патруль.

8.45 День за днем.
10.40 Шоу Бенни Хилла.
11.40 Мультфильмы.
11.55 Про любовь.
12.25 Все в сад!
12.45 "Самые громкие преступления XX века": "Убийства Джон Хейг".
14.00 Худ. фильм "Летучая мышь".
16.30 "Новый год на ТВ-6" — 99г.
18.20 "Крокодил". Триллер.
20.10 Вы — очевидец.
21.10 "Восток есть Восток". Комедия.
23.05 Дорожный патруль.
23.20 Худ. фильм "Идеальная пара".
0.35 Дорожный патруль.

Уилли Уинки".

14.30 Новости.
14.45, 20.00 Случайный свидетель.
15.15 Телеспекназ.
15.30 "Пляж".
16.30 "Роботы-ниндзя".
17.25 "На гребне волны".
18.30 Третий лишний.
19.00 "Гресия".
20.30 Обзорное.
21.30 "МЭШ".
22.00 "Симулятор".
23.10 Мелодрама "Любовь и ярость".
1.20 Футбольный курьер.



15.00 "Королевство кривых зеркал". Фильм — детям.
16.15, 20.15 "Моссад".

17.05 "Сказки дядюшки Бобра". Мультсериал.
17.35 "Золотые страницы русского театра". О.Андровская, М.Яншин в спектакле МХАТ "Школа злословия". Часть 1.
19.00 Музыкальные поздравления в программе "Привет!".
19.15 "Сказки дядюшки Бобра". Мультсериал.
19.30 Новости.
19.45 Авто-Маркет.
19.50 "Мой дом Павла Кузнецова". А.Уткина.
20.00 Криминальный Санатор

8.55, 12.35, 18.55, 22.10 Власть и магия.
9.30 Клуб Дю.
9.50 Удачи на даче.
10.05 XL-Music.
10.35 Вечер юмора.
11.30 "Умник".
12.55 Худ. фильм "Искатели приключений".
16.50 Мультсериал "Мишка-мохнатик".
17.15 Худ. фильм "Мой добрый папа".
19.30 "Доктор Элионор Бремвелл".
20.35 Заряд бодрости.
21.00 Губернские известия.
21.30 Гвоздь (Э.Рязанов).
22.15 Худ. фильм "Приходите завтра".



8.00 Удивительные животные.
8.30, 17.00 "Инспектор Мартин Бек".

9.30 Первые лица.
10.00 "Приключения Пинокио". Мультфильм.
12.00 "Альпийская академия".
12.30 "Неприятности с обезьянками". Приключенческий фильм для детей.
14.30 Истории богатых и знаменитых.
15.00 "Ланселот — хранитель времени". Сказка.
18.00 "Паладин"



7.00 "Вовка в тридевятом царстве". Мультфильм.
7.30, 15.00 "Приключения Вуди и его друзей".
8.00 "Беверли-Хиллз 90210".
9.00 "ТВ-клуб".
9.30 "Путешествия в параллельные миры".
10.30 "Щелчок". Комедия.
13.30 "Здоровая семья".
14.00 "Северная сторона".
15.30 "Тасманский дьявол".
16.00 "Скуби Ду".
16.30 "Супермен".
17.00 "Рыцарь дорог".
18.00 "Первое свидание".
18.30 "Молодожены".
19.00 "Чарльз в ответе".
19.30 "Чудеса науки".
20.00 "Star trek — звездный путь".
21.00 "Назад в будущее-3".
23.30 "Стильная штучка-2000".
1.00 "Как же кино".



6.00 Зажигай!
9.15, 19.10, 22.05, 0.00 НАШЕ.
11.15, 15.15, 23.15 Shэйкер.
13.45 Соковыжималка.

4 января 2001 года

репортаж.
18.45 "Красотка". Сказка для взрослых.
21.00 Время.
21.40 "Хищник-2". Худ. фильм.
23.40 "Сидней и не только... Спортивные итоги 2000 года.
0.10 "Колдунья". Худ. фильм.



7.30 Мультфильмы.
8.10 "Сказка о царе Салтане". Фильм для детей.
9.40 Доброе утро, страна!
10.30 "Аншлаг" и К.
11.35 Приключенческий фильм "Визит, гардемарины!"
14.00 Вести.
14.20 Диалоги о животных.
15.25 Вокруг света.
16.25 Два рояля.
17.25 Сам себе режиссер.
17.55 Боевик "Крестоносец".

ВТОРНИК

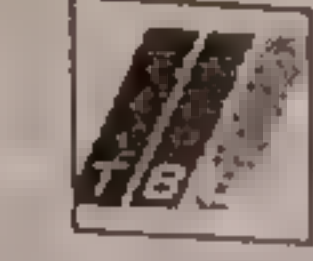
9 ЯНВАРЯ
6.00 "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Воздушные замки". Сериал.
10.15 Поле чудес.
11.15 "Серебряный шар". Михаил Геловани.
12.00 Новости.
12.15 Телеканал "Добрый день".
13.15 "Мушкетеры двадцать лет спустя". 1-я серия. Приключенческий сериал.
14.30 Док. детектив "Возвращение Богоматери. Дело 1992 года".
15.00 Новости.
15.20 Царь горы.

16.20 "Покемон".
16.45 Ералаш.
16.55 "Воздушные замки". Сериал.
18.00 Вечерние новости.
18.25 "Все путешествия команды Кусто". "Сумерки над Аляской".
18.55 "Как это было?". "Золото советского футбола. 1956 год".
19.40 "Скарлетт". 1-я серия.
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.50 "Свадебный подарок". Лирическая комедия.
23.20 Цивилизация.
23.55 Ночные новости.
0.10 "Баффи".

16.20 "Покемон".
16.45 Ералаш.
16.55 "Воздушные замки". Сериал.
18.00 Вечерние новости.
18.25 "Все путешествия команды Кусто". "Сумерки над Аляской".
18.55 "Как это было?". "Золото советского футбола. 1956 год".
19.40 "Скарлетт". 1-я серия.
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.50 "Свадебный подарок". Лирическая комедия.
23.20 Цивилизация.
23.55 Ночные новости.
0.10 "Баффи".

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
6.15, 6.30, 8.30 Доб-

15.25 Без рецепта.
16.00 Сегодня.
16.30 Большие родители.
17.00 Футбольный клуб.
17.55 "Она написала убийство".
19.00 Сегодня.
19.40 "Не вали дурак". Комедия.
21.35 Профессия — репортер. Игорь Воеводин. "Русские сколоты".
22.00 Сегодня.
22.45 Женское счастье.



7.20 Театр уходящего века.
8.10 "Про Красную Шапочку". 2-е серии.
10.25 Полевая почта.
11.00, 14.00, 20.00, 22.35 События. Время московское.
11.15 В гости — с улыбкой.
11.45 Эксклюзив. "Лучано Паваротти и его друзья".
13.25 "Полет над гнездом глу-

рое утро, Россия!
6.20, 7.15 Семейные новости.
*6.50, 7.50, 8.50 Доброе утро, губерния!
7.25 Бюро вопросов, бюро ответов.
9.15 Мультфильм.
9.35 Телепузики.
10.00 "Мануэла".
11.00 Вести.
11.30 "Санта-Барбара".
12.30 Что хочет женщина.
*13.00 "Включайтесь!".
14.00 Вести.
14.30 "Селеста".
15.20 "Луиза Фернанда". Сериал.
16.15 "Том и Джерри".
16.25 "Друзья-II".
17.00 Вести.
*17.30 Новости.
*17.35 "Фильмотека". Гия Габелия. "Оленька".
*18.05 Музыкальный альбом.
*18.30 "Губерния".
19.00 "История любви".
20.00 Вести.
*20.30 Вечерние новости.
20.50 М.Адорф и Р.Джироне в приключенческом фильме "Пираты". 1-я серия.
23.00 Вести.
*23.30 Факты минувшего дня.
23.40 "Профиль убийцы".
0.35 "Мужчина и женщина". Полина Дашкова.



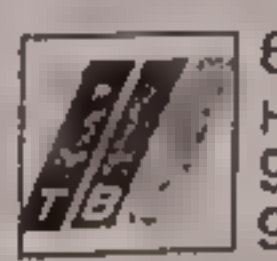
6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
8.55 "Она написала убийство".
10.25 "Любовь и тайны Сансет Бич".
12.30 "Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона". "Сокровища

11.40 Шоу Бенни Хилла.
11.40 Мультфильмы.
11.55 Про любовь.
12.25 Все в сад!
12.45 "Самые громкие преступления XX века". "Убийства Джон Хейг".
14.00 Худ. фильм "Летучая мышь".
16.30 "Новый год на ТВ-6" — 99г.
18.20 "Крокодил". Триллер.
20.10 Вы — очевидец.
21.10 "Восток есть Восток". Комедия.
23.05 Дорожный патруль.
23.20 Худ. фильм "Идеальная пара".
0.35 Дорожный патруль.

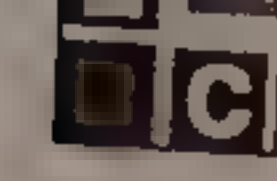


7.00, 17.00 "Спиди-гонщик".
7.30 "Огги и тараканы".
8.00, 21.00 "Симпсоны".
8.30 Анатомия зла.
8.45 Клуб "Белый попугай".
9.30 Звони и смотри: фильм-победитель.
12.05 Мелодрама "Крошка

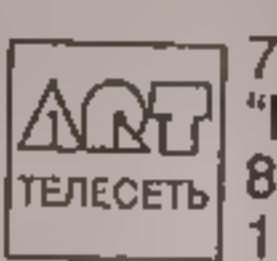
Агры".
14.00 Сегодня.
14.30 Старый телевизор.
15.40 Свидетель века.
16.00 Сегодня.
16.30 "Элен и ребята".
17.35 Впрок.
17.45 "Страсть".
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.40 "Скорая помощь".
20.40 Программа Е.Кириченко "Забытый полк".
21.25 Профессия — репортер. "Родильные камни". Ольга Надточей.
22.00 Сегодня.
22.45 Тушите свет.
22.55 "Возвращение Титаника". Сериал. 1-я серия.
0.00 Сегодня.
0.30 Антропология.



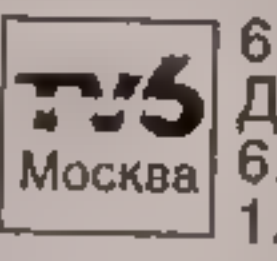
6.00, 7.15 Настроенное.
9.00 Момент истины.
9.40 "Моя дорогая Изабель".
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 0.00 События. Время московское.
11.15 Дата.
12.00 "Пария. Поруганная честь". 1-я серия. Сериал.
13.05 Ставка — жизнь.
14.15 "Инспектор Деррик".
15.30 Новогодний серпантин.
16.30 Театральные ряды.
17.20 Мультфильмы.
17.30 Хоккейное обозрение.
18.00 Лучшие из лучших.
20.15 Лицом к городу.
21.15 "Самозванцы". 1-я серия. Сериал.
22.15 "Лица-2000". Церемония вручения премии.
23.15 Времечко.



16.15, 20.15 "Моссад".
17.05 "Сказки дядюшки Бобра". Мультсериал.
17.35 "Золотые страницы русского театра". О.Андровская, М.Яншин в спектакле МХАТ "Школа злословия". Часть 1.
19.00 Музыкальные поздравления в программе "Привет!".
19.15 "Сказки дядюшки Бобра". Мультсериал.
19.30 Новости.
19.45 Авто-Маркет.
19.50 "Мой дом Павла Кузнецова". А.Уткина.
20.00 Криминальный Саратов.
20.55 "Школа злословия". Спектакль МХАТ. Часть 2.
22.05 "Ночь акул". Худ. фильм.



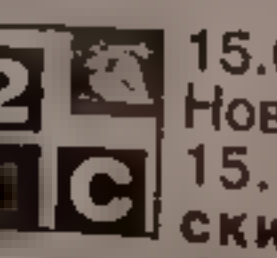
7.05 Док. фильм "Бал сказок".
8.40, 12.40, 14.45, 17.00, 18.50, 22.05, 0.10 Рецепты.



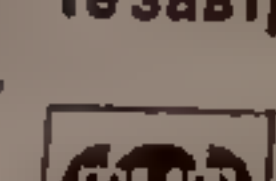
6.00, 7.00, 13.00 День за днем.
6.45, 18.40, 22.30, 1.10 Дорожный патруль.
9.00 Новости.
9.10 "Семейный отпуск на Рождество". Комедия.
11.20 "Суперпес". Боевик.
14.35 Мультфильмы.
15.00 Новости.
15.30 "Тропиканка".
18.00 "Женаты... с детьми".
18.55 БИС.
19.30 ПЕТЕРС поп-шоу.
20.00 Новости дня.
20.30 СВ-шоу.
21.25 "Первая волна II".
22.45 Новости.
23.05 "Алло, алло!".
0.05 "Прачная". Комедия.



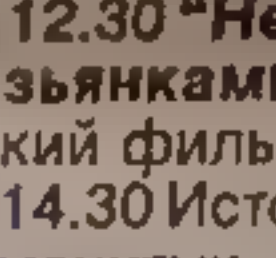
16.30 "Роботы-ниндзя".
17.00 "Спиди-гонщик".
17.25 "На гребне волны".
18.30 Новости.
18.45 Третий лишний.
19.00 "Гресья".
20.00 Случайный свидетель.
20.30 Обозрение.
21.00 "Симпсоны".
21.30 "МЭШ".
22.00 "Симулятор".
23.05 Триллер "Неизвестные личности".
1.15 Новости.
1.30 Мелодрама "Крошка Уилли Уинки".



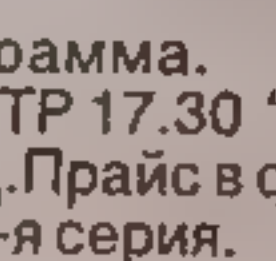
15.00, 19.30, 21.30 Новости.
15.15 "Лапландские сказки". Фильм — детям.
16.25, 20.40 "Моссад".
17.15 Музыкальная про-



8.00 Удивительные животные.
8.30, 17.00 "Инспектор Мартин Бек".
9.30 Первые лица.
10.00 "Приключения Пинки". Мультфильм.
12.00 "Альпийская академия".
12.30 "Неприятности с обезьянками". Приключенческий фильм для детей.
14.30 Истории богатых и знаменитых.
15.00 "Ланселот — хранитель времени". Сказка.
18.00 "Дела Лоховского". Комедия.
19.30 "Одиссея". 1-я серия мини-сериала.
20.30 Сегоднячко.
21.00 Сегодня в столице.
21.30 Скрытой камерой.



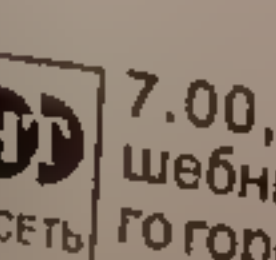
23.15 Сегоднячко.
23.30 Хит-парад.
0.00 "Спящий брат". Драма.



грамма.
РТР 17.30 "Библия". Ш. Ли и Д.Прайс в фильме "Давид". 1-я серия.
19.00 Музыкальные поздравления в программе "Привет!".
19.15 "Сказки дядюшки Бобра".
19.45 Авто-Маркет.
19.50 "Мой дом Павла Кузнецова". Е.Уткина.
20.00 Из первых уст.
22.00 "Телесеть". Худ. фильм.



7.20, 16.50 "Мишка мохнатик".
7.30, 9.20, 12.35, 14.40, 17.00, 18.45, 22.00, 0.05 Рецепты.
7.45 Худ. фильм "Мой добрый папа".
9.25, 12.40, 18.55, 22.10 Власть и магия.
10.00 "Доктор Элионор Бремвелл".
11.05 Заряд бодрости.
11.30 Губернские известия.
12.00 Гвоздь (Э.Рязанов).
12.45 Худ. фильм "Приходите завтра".
17.15 Худ. фильм "Фаворит". 1-я серия.
19.30 "Доктор Элионор Бремвелл".
20.35 Сумка путешествий.
21.00 Губернские известия.
21.30 Парадигма.
22.15 Худ. фильм "Трактористы".

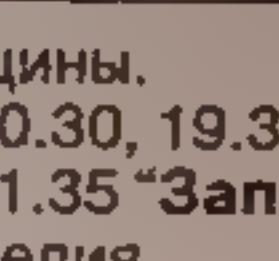


7.00, 15.30 "Волшебник Изумрудного города". Мультсериал.
7.30 На свежую голову!
9.00 "Марисоль".
10.00, 18.30 Из жизни жен-

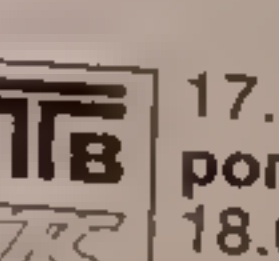
18.00 "Первое свидание".
18.30 "Молодожены".
19.00 "Чарльз в ответе".
19.30 "Чудеса науки".
20.00 "Star trek — звездный путь".
21.00 "Назад в будущее-2".
23.30 "Стильная штучка 2000".
1.00 "Как в кино".



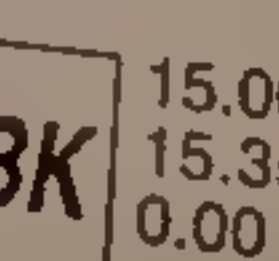
6.00 Зажигай!
9.15, 19.10, 22.05, 0.00 НАШЕ.
11.15, 15.15, 23.15 Shэйкер.
13.45 Соковыжималка.
15.00 2 FreШ.
15.50 Мультфильм.
16.50 Худ. фильм "Чужая жена и муж под кроватью".
18.00, 20.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
18.20 Музыкальный FaSONG.
20.20 Худ.фильм "Девственницы-самоубийцы".
23.00 2 FreШ.



10.30, 19.30 "Одиссея".
11.35 "Запах лаванды". Комедия.
14.30 "Сан-Тропе-2".
16.00 "Приключения швейцарской семьи Робинсон".
16.30 "Власть желания".
17.30 "Служба спасения животных".
18.00 "Я люблю Люси".
19.00 "Дерзкие и красивые".
19.25, 19.55, 22.55, 23.55 Сегоднячко.
21.30 "Мона Лиза". Драма.
0.10 Страсти по Соловьеву.
0.45 "Такая разная Трейси".



17.00 "Рыцарь дорог".
18.00 "Частный детектив Магnum".
19.00 "Чарльз в ответе".
19.30 "Чудеса науки".
20.00 "Star trek — звездный путь".
21.00 "Мираж". Детектив.
23.30 "Игроки".
0.30 "Как в кино".



15.00 Мультфильм.
15.35, 19.10, 21.55, 0.00 Наше.
16.30 Худ.фильм "Зонтик для новобрачных".
18.00, 20.00 Телеобъектив.
18.20 "Музыкальный FaSONG".
20.20 Худ.фильм "Рыжая Соня".
23.00 2 FreШ.
23.15 Shэйкер.

РЕКЛАМА НЕДЕЛИ

СРЕДА

10 ЯНВАРЯ



6.00 "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Воздушные замки".
10.15 "Скарлетт".
11.15, 18.25 "Все путешествия команды Кусто". "Сумерки над Аляской".
11.45 Ералаш.
12.00 Новости.
12.15 "Добрый день".
12.55 "Мушкетеры двадцать лет спустя". 2-я серия.
14.20 Как это было.
15.00 Новости.
15.20 Зов джунглей.

16.45 Ералаш.
16.55 "Воздушные замки".
18.00 Вечерние новости.
18.55 Человек и закон.
19.40 "Скарлетт".
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.50 "Куда приводят мечты". Худ. фильм.
23.55 "Виктор Цой. Посвящение. Кинопробы...". Концерт в "Олимпийском".
0.40 Ночные новости.
1.00 "Баффи".



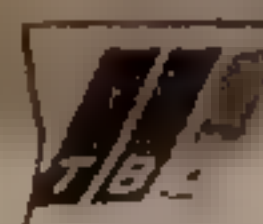
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
6.15, 6.30, 8.40 Доброе утро, Россия!
6.20, 7.15 Семейные новости.
*6.50 Факты минувшего дня.
7.25 Бюро вопросов, бюро ответов.
*7.50, 8.50 Доброе утро, губерния!
8.30 Подробности.
9.15 Черным по белому.
9.20 Дежурная часть.
9.35 "Телепузики".
10.00 "Мануэла".
11.00 Вести.
11.30 "Санта-Барбара".
12.30 Что хочет женщина.
*13.00 "Включайтесь!".

14.30 "Селеста".
15.15 "Луиза Фернанда".
16.10 "Том и Джерри".

16.25 "Друзья-II".
17.00 Вести.
*17.30 Новости.
*17.35 "Ансамбль назвали 'Дружба'. Этнографический ансамбль танца народов Среднего Поволжья и Приуралья (г. Маркс).
*18.05 "Что может женщина". Репортаж с Всероссийского форума женщин "Реалии России".
*18.30 "Губерния".
19.00 "История любви".
20.00 Вести.
*20.30 Вечерние новости.
20.50 "Пираты". 2-я серия.
22.50 Семен Альтов. "Обо всем".
23.00 Вести.
*23.30 Факты минувшего дня.
23.40 "Профиль убийцы".
0.30 О. Мути в комедии "Не говорите даме 'нет'".



6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
8.55 Забытый полк.
9.45 Мультфильм.
10.20 "Скорая помощь".
11.10 "Любовь и тайны Сансет Бич".
12.30 "Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона". "Сокровища Агры".
14.00 Сегодня.
14.35 Среда.
15.00 Старый телевизор.
15.40 Свидетель века.
16.00 Сегодня.
16.30 "Элен и ребята".
17.35 Впрок.
17.45 "Страсть".
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.40 "Скорая помощь".
20.40 Совершенно секретно.
Информация к размышлению.
21.30 Профессия — репортер. "Армия трясогоуски". Виталий Бузуев.
22.00 Сегодня.
22.45 Тушите свет.
22.55 "Возвращение Титаника".
0.00 Сегодня.
0.30 Антропология.



6.00, 7.15 Настроение.
9.00 "Портрет Незнакомки". Наталья Бон-



Отдел маркетинга издательства "Слово"

приглашает на конкурсной основе

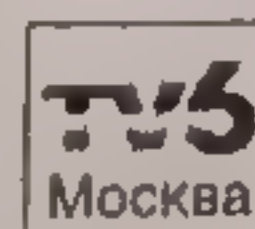
МЕНЕДЖЕРА ПО РАБОТЕ С КЛИЕНТАМИ

(опыт работы в сфере рекламы и полиграфии обязателен, оплата: оклад + %)

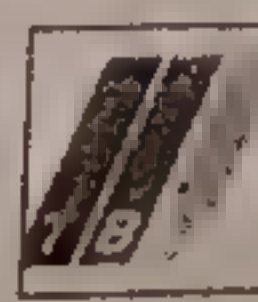
Собеседование 4, 5, 8 и 9 января с 10 до 12 в издательстве "Слово": ул. Волжская, 28, 4-й этаж, комн. 2.

НАЛИЧИЕ РЕЗЮМЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО

дарчук.
9.25 "Рождественская сказка". Мультфильм.
9.40 "Моя дорогая Изabella".
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.50, 0.45 События. Время московское.
11.15 Дата.
12.10 "Пария. Поруганная честь".
13.00 "Бродвей, Бродвей". Док. фильм.
14.15 "Инспектор Деррик".
15.30 Полевая почта.
16.30 "Театральные ряды". Театр "Современник".
17.20 Мульти-пульти.
17.30 Телестадия.
18.00 Секреты Фемиды.
19.00 Сериал.
20.45 "Самозванцы".
23.15 Времечко.
0.05 Ночной полет.
1.00 "Аппассионата".



6.00, 7.00, 13.00 День за днем.
6.45, 18.40, 22.30, 1.40 Дорожный патруль.
9.00 Новости.
9.10 "20 000 лье под водой". 1-я серия.
10.55 "Первая волна II".
12.05 Пальчики оближешь.
12.30 АМБА-ТВ.
14.35, 19.30 ПЕТЕРС попшоу.
15.00 Новости.
15.30 "Тропиканка".
18.00 "Женаты... с детьми".
18.55 Наши любимые животные.

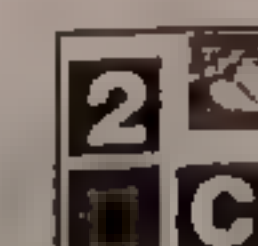


6.00, 7.15 Настроение.
9.00 Национальный интерес.
0.45 "Моя дорогая Изabella".

20.00 Новости дня.
20.30 Я сама.
21.25 "Первая волна II".
22.45 Новости.
23.05 "Алло, алло!".
0.10 "Цыганские глаза". Боевик.



7.05, 17.00 "Спидигонщик".
7.30 "Огги и тараканы".
8.00, 21.00 "Симпсоны".
8.30 "Симулятор".
9.30 Новости.
9.45 Триллер "Неизвестные личности".
12.05, 1.20 Фильм А.Рене "Прошлым летом в Мариенбаде".
14.05 Метро.
14.30 Новости.
14.45, 20.00 Случайный свидетель.
15.15 Телеспецназ.
15.30 "Пляж".
16.30 "Роботы-ниндзя".
17.25 "На гребне волны".
18.30 Новости.
18.45 Третий лишний.
19.00 "Гресья".
20.30 Обозрение.
21.30 "МЭШ".
22.00 "Загадочный мир".
23.05 Боевик "Баланс сил".
1.05 Новости.



15.00, 19.30, 21.30 Новости.
15.15 "Наполеон". Фильм — детям.
16.35 "Моссад".
РТР 17.30 "Давид". 2-я серия.
19.00 Музыкальные поздрав-

ления в программе "Привет!".
19.15 "Сказки дядюшки Боб-ра".
19.45 Авто-Маркет.
19.50 "Мой дом Павла Кузнецова". С.Кузнецов.
20.00 "Ума палата". Брейн-марафон. Дети.
20.45 "Саванна". Телесериал.
22.00 "Бланш". Худ.фильм.



7.20, 16.50 "Мишка-мохнатик".
7.30, 9.15, 12.30, 14.35, 17.00, 18.45, 22.05, 0.10 Рецепты.
7.45 Худ. фильм "Фаворит". 1-я серия.
9.25, 12.40, 18.55, 22.10 Власть и магия.
10.00 "Доктор Элионор Бремвелл".
11.05 Сумка путешествий.
11.30 Губернские известия.
12.00 Парадигма.
12.45 Худ. фильм "Трактористы".
17.15 Худ. фильм "Фаворит". 2-я серия.
19.30 "Большая любовь Бальзака".
20.35 Просто собака.
21.00 Губернские известия.
21.30 Европа сегодня.
22.15 Худ. фильм "Дама с пугаем". 1-я серия.



7.00, 15.30 "Волшебник Изумрудного города".

9.00 "Марисоль".
10.00, 18.30 Из жизни женщины.
10.30, 19.30 "Одиссея".
14.30 "Сан-Тропе-2".
16.00 "Приключения швейцарской семьи Робинсон".
16.30 "Власть желаний".
17.30 Служба спасения животных.
18.00 "Я люблю Люси".
19.00 "Дерзкие и красивые".



7.20, 16.50 "Мишка-мохнатик".
7.30, 9.15, 17.00, 18.45, 20.00, 23.30 Рецепты

20.30, 0.00 Сегоднячко.

21.30 "Напиши роман". Комедийная мелодрама.
0.15 Страсти по Соловьеву.
0.50 "Такая разная Трейси".

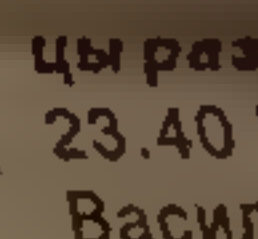


7.00 "Мешок яблок". Мультфильм.
7.30, 15.00 "Приключения Вуди и его дру-

зей".
8.00 "Бeverли-Хиллз 90210".
9.00 "ТВ-клуб".
9.30 "Путешествия в параллельные миры".
10.30 "Мираж". Детектив (США).
13.00 "Чарльз в ответе".
13.30 "Здоровая семья".
14.00 "Северная сторона".
15.30 "Тасманский дьявол".
16.00 "Скуби Ду".
16.30 "Супермен".
17.00 "Рыцарь дорог".
18.00 "Частный детектив Магnum".
19.00 "Чарльз в ответе".
19.30 "Чудеса науки" (США).
20.00 "Star trek — звездный путь".
21.00 "Сладкое зелье". Криминальная мелодрама.
23.30 "Игроки". Криминальный сериал (США).
0.30 "Как в кино".
1.35 "Уездный город N". "Аквариум". 1-я часть.



6.00 Зажигай!
9.00 МузМетель.
9.15, 19.10, 22.40, 0.00 НАШЕ.
10.15, 15.15, 23.15 Shэйker.
13.45 Взрослые Песни.
15.00, 23.00 2-FreШ.
15.50 Мультфильм "Песня ангела".
16.15 Худ.фильм "Чайка".
18.00, 20.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
18.20 Музыкальный ФаSONG.
19.10 НАШЕ.
20.20 Вы в эфире.
20.55 Худ.фильм "Родня".



7.00 "Машинка"

11.30 Санта-Барбара.
12.30 Что хочет женщина.
*13.00 "Включайтесь!"

0.00 Сегодня.
0.30 Антропология.
6.00, 7.15 Настроение.
9.00 "Портрет Незнакомки". Наталья Бон-

14.35, 19.30 ПЕТЕРС поп-шоу.
15.00 Новости.
15.30 "Тропиканка".
18.00 "Женаты... с детьми".
18.55 Наши любимые животные.

15.00, 19.30, 21.30 Новости.
15.15 "Наполеон".
Фильм — детям.
16.35 "Моссад".
РТР 17.30 "Давид". 2-я серия.
19.00 Музыкальные поздрав-

17.30 Служба спасения животных.
18.00 "Я люблю Люси".
19.00 "Дерзкие и красивые".
19.25, 1.30 Глобальные новости.

18.00, 20.00 ТЕЛЕСЕТИВ.
18.20 Музыкальный ФаSONG.
19.10 НАШЕ.
20.20 Вы в эфире.
20.55 Худ. фильм "Родня".

ПЯТНИЦА
12 ЯНВАРЯ

6.00 "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Воздушные замки".
10.15 "Скарлетт".
11.15 "Все путешествия команды Кусто".
11.45 Ералаш.
12.00 Новости.
12.15 "Добрый день".
12.40 "Мушкетеры двадцать лет спустя". 4-я серия.
14.25 Смехопанорама.
15.00 Новости.
15.20 Сказка "Чингачгук Большой змей".
16.40 Ералаш.
16.55 "Воздушные замки".
18.00 Вечерние новости.
18.25 С легким паром!
19.00 Документальный детектив.
19.40 Поле чудес.
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.45 "Этот безумный, безумный, безумный мир". Комедия.
0.30 Ночные новости.
0.45 Худ. фильм "Женщина для всех".

12.30 Что хочет женщина.
*13.00 "Включайтесь!".
*13.30 "КоМод".
14.00 Вести.
14.30 "Селеста".
15.20 "Луиза Фернанда".
16.15 "Том и Джерри".
16.25 "Друзья-II".
17.00 Вести.
*17.30 Новости.
*17.35 Прогноз погоды.
*18.00 В профиль и анфас.
*18.30 "Губерния".
19.00 "История любви".
20.00 Вести.
*20.30 Вечерние новости.
20.50 "Пираты". 4-я серия.
22.50 Комедия "Личная жизнь королевы".
0.10 "Записки нетрезвого человека...". Новогоднее поздравление от программы "К-2".

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
8.55 Независимое расследование.
10.20 "Скорая помощь".
11.10 "Любовь и тайны Сансет Бич".
12.30 "Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона". "Двадцатый век начинается".
14.00 Сегодня.
14.30 "Приходи на меня посмотреть". Фильм о фильме.
15.00 Старый телевизор.
15.40 Свидетель века.
16.00 Сегодня.
16.30 Улица Сезам.
16.55 "Элен и ребята".
17.35 Впрок.
17.45 "Страсть".
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.45 "Улицы разбитых фонарей".
22.00 Сегодня.
22.45 "Женский взгляд" Оксаны Пушкиной.
23.30 Звездное "Эхо". 10 лет в эфире. Концерт.

6.00, 7.15 Настроение.
9.00 Национальный интерес.
9.45 "Моя дорогая Изabella".
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 0.00 События. Время московское.
11.15 Дата.
12.10 "Пария. Поруганная честь".
13.15 "Уроки русского". Н.Гоголь. "Мертвые души".
13.25 "VRS-камера". Док. фильм.
14.15 "Инспектор Деррик".
15.30 Интернет-кафе.
16.30 Театральные ряды.
17.20 Мульти-пульти.
17.30 Телевизионная экологическая служба.
18.00 Горько!
19.00 Сериал.
20.40 Чемпионат России по хоккею. Суперлига. "Динамо" (Москва) — "Металлург" (Новокузнецк).
22.45 Российские тайны.
23.15 Времечко.
0.20 "Анатолий Рыбаков, сын Арбата". К 90-летию со дня рождения.
1.00 "Гражданка Руфь".

6.00, 7.00, 13.00 День за днем.
6.45, 18.40, 22.20, 1.50 Дорожный патруль.
9.00 Новости.
9.10 Худ. фильм "Роман a la russo".
10.40 Мультфильм.
10.55 "Первая волна II".
12.05 Мое кино.
12.30 Без вопросов.
14.35 ПЕТЕРС поп-шоу.
15.00 Новости.
15.30 "Тропиканка".
17.55 Амба-ТВ.
18.50 Самые громкие преступления XX века.

20.00 Новости дня.
20.30 "Отмщение". Боевик.
22.40 Новости.
23.00 Худ. фильм "Логово змея".
7.00, 17.00 "Спиди-гонщик".
7.30 "Еноты".
8.00 "Симпсоны".
8.30 "Загадочный мир".
9.30 Новости.
9.45 Триллер "Кризис".
12.05, 1.15 Приключенческая драма "Барабаны долины Могаук".
14.30 Новости.
14.45, 20.00 Случайный свидетель.
15.15 Телеспецназ.
15.30 "Пляж".
16.30 "Роботы-ниндзя".
17.25 "На гребне волны".
18.30 Новости.
18.45 Третий лишний.
19.00 Гресия.
20.30 Обзорение.
20.45 Любимая марка.
21.00 Маленькая страна.
21.30 "МЭШ".
22.00 "Альфред Хичкок представляет".
22.35 Военная тайна.
23.10 И.Бочкин в фильме "У попа была собака...".
1.00 Новости.

15.00, 19.30, 21.30 Новости.
15.15 "Сказки дядюшки Бобра".
15.30, 20.45 "Саванна".
РТР 17.30 "Соломон". 2-я серия.
19.00 Музыкальные поздравления в программе "Привет!".
19.15 "Сказки дядюшки Бобра".
19.45 Авто-Маркет.
19.50 "Сибирские тигры". Научно-популярный фильм.
22.00 Фильм Милоша Формана "Регтайм".

7.20, 16.50 "Мишка-мохнатик".
7.30, 9.15, 17.00, 18.45, 20.00, 23.30-Рецепты.
7.45 Худ. фильм "Тридцать первое июня". 1-я серия.
9.25, 12.40, 28.55, 22.10 Власть и магия.
10.00 "Большая любовь Бальзака".
11.05 Мультфильм.
11.30 Губернские известия.
12.00 Русский продукт.
12.45 Худ. фильм "Есения". 1-я серия.
17.15 Худ. фильм "Тридцать первое июня". 2-я серия.
19.30 "Большая любовь Бальзака".
20.35 Тихая сенсация.
21.00 Губернские известия.
21.30 Музей кино.
22.15 Худ. фильм "Есения". 2-я серия.
7.00, 15.30 "Волшебник Изумрудного города".
7.30 На свежую голову!
9.00 "Марисоль".
10.00, 18.30 Из жизни женщины.
10.30 "Одиссея".
11.35 "Однажды в Китае". Боевик.
14.30 "Сан-Тропе-2".
16.00 "Приключения швейцарской семьи Робинсон".
16.30 "Власть желаний".
17.30 Служба спасения животных.
18.00 "Я люблю Люси".
19.00 "Дерзкие и красивые".
19.25, 0.15 Глобальные новости.
19.30 "Салон красоты".
20.30, 23.25 Сегоднячко.
21.00 Сегодня в столице.
21.30 Телекоктейль на троих.
22.10 Русский боевик "Улицы разбитых фонарей".

6.00 Зажигай!
9.00 МузМетель.
9.15, 22.00, 00.35 НАШЕ.
11.15, 15.15 Shэйкер.
13.45 Русские Пряники.
15.00 2-FreШ.
16.40 Худ. фильм "Развлечение для старичков".
18.00, 20.00 ТЕЛЕСЕТИВ.
18.20 Музыкальный ФаSONG.
19.10 Окно в Вашингтон.
20.20 Худ. фильм "Выкуп".
23.00 Худ. фильм "Любовь и проект".

цы разбитых фонарей".
23.40 "Первые лица". Вера Васильева.
7.00 "Мальчик-с-пальчик". Мультфильм.
7.30, 15.00 "Приключения Вуди и его друзей".
8.00 "Беверли-Хиллз 90210".
9.00 "ТВ-клуб".
9.30 "Путешествия в параллельные миры". Фантастический сериал (США).
10.30 "Убийства в Чайна-лейк". Детектив (США).
13.00 "Чарльз в ответе".
13.30 "Здоровая семья".
14.00 "Северная сторона".
15.30 "Тасманский дьявол".
16.00 "Скуби Ду".
16.30 "Супермен".
17.00 "Рыцарь дорог".
18.00 "Частный детектив Магnum".
19.00 "Чарльз в ответе".
19.30 "Чудеса науки".
20.00 "Star trek — звездный путь".
21.00 "Вполне возможно".
23.55 "Фонетика". Комедия.
23.30 "Полицейский и малыш". Детектив.

6.00 Зажигай!
9.00 МузМетель.
9.15, 22.00, 00.35 НАШЕ.
11.15, 15.15 Shэйкер.
13.45 Русские Пряники.
15.00 2-FreШ.
16.40 Худ. фильм "Развлечение для старичков".
18.00, 20.00 ТЕЛЕСЕТИВ.
18.20 Музыкальный ФаSONG.
19.10 Окно в Вашингтон.
20.20 Худ. фильм "Выкуп".
23.00 Худ. фильм "Любовь и проект".

роман". Ко-
рама.
Соловьеву.
Трейски".
Ск яблок".
М.
Приклю-
его дру-
ли-Хиллз
в парал-
Детектив
вете".
мья".
горона".
дьявол".
ог".
детектив
ете".
науки".
вездный
е". Кри-
ма.
миналь-
N". "Ак-
и!
ель.
22.40.
ейкер.
и.
еснь ан-
йка".
БЕК-
етской

ЧЕТВЕРГ

14 ЯНВАРЯ

6.00 "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Воздушные замки".

10.15 "Скарлетт".
11.15, 18.25 "Все путеше-
ствия команды Кусто". "Аку-
лы".
11.45 Ералаш.
12.00 Новости.
12.15 "Добрый день".
12.55 "Мушкетеры двад-
цать лет спустя". 3-я серия.
14.20 Человек и закон.
15.00 Новости.

15.20 100%.
15.45 ...До шестнадцати и
старше.
16.20 "Покемон".
16.45 Ералаш.
16.55 "Воздушные замки".
17.00 Вечерние новости.
18.55 Процесс.

19.40 "Скарлетт".
20.45 Спокойной ночи, ма-
лыши!
21.00 Время.
21.50 "Менялы". Худ.
фильм.
23.35 "Формула власти" с
участием президента Ита-
лии К.Чампи.
0.05 Ночные новости.
0.20 "Баффи".



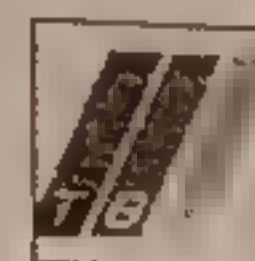
6.00, 7.00, 8.00, 9.00
Вести.
6.15, 6.30, 8.40 Доб-
рое утро, Россия!
6.20, 7.15 Семейные ново-
сти.
*6.50 Факты минувшего дня.
7.25 Бюро вопросов, бюро
ответов.
*7.50, 8.50 Доброе утро, гу-
берния!
8.30 Вестник таможни.
9.15 Черным по белому.
9.20 Дежурная часть.
9.35 "Телепузики".
10.00 "Мануэла".
11.00 Вести.

11.30 "Санта-Барбара".
12.30 Что хочет женщина.
*13.00 "Включайтесь!".
13.30 "КоМод".
14.00 Вести.
14.30 "Селеста".
15.20 "Луиза Фернанда".
16.10 "Том и Джерри".
16.25 "Друзья-II".
17.00 Вести.
*17.30 Новости.
*17.35 "Воробей".
*17.50 Телетеатр. "Ожившие
картинки". По мотивам "Дет-
ского альбома" П.И.Чайков-
ского.
*18.30 "Губерния".
19.00 "История любви".
20.00 Вести.
*20.30 Вечерние новости.
20.50 "Пираты". 3-я серия.
22.45 Семен Альтов. "Обо-
всем".
23.00 Вести.
*23.30 Факты минувшего
дня.
23.40 "Профиль убийцы".



6.00, 10.00, 12.00
Сегодня.
8.55 Совершенно
секретно. Информа-
ция к размышлению.
9.45 Мультфильм.
10.20 "Скорая помощь".
11.10 "Любовь и тайны
Сансет Бич".
12.25 "Приключения Шер-
лока Холмса и доктора
Ватсона". "Двадцатый век
начинается".
14.00 Сегодня.
14.30 Старый телевизор.
15.40 Свидетель века.
16.00 Сегодня.
16.30 "Элен и ребята".
17.35 Впрок.
17.45 "Страсть".
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.40 "Скорая помощь".
20.40 Независимое рассле-
дование.
21.35 Профессия — репор-
тер. "Африканское счастье".
А.Зиненко.
22.00 Сегодня.

22.45 Тушите свет.
22.55 "Возвращение Тита-
ника".
0.15 Сегодня.
0.45 Антропология.



6.00, 7.15 Настрое-
ние.
9.00 "Две сказки".
Мультфильм.
9.15 Квадратные метры.
9.45 "Моя дорогая Иза-
бель".
11.00, 14.00, 17.00, 20.00,
0.00 События. Время мо-
сковское.
11.15 Дата.
12.10 "Пария. Поруганная
честь".
13.15 "Уроки русского". Н.
Гоголь. "Мертвые души".
13.25 "Урок". Док.фильм.
14.15 "Инспектор Дер-
рик".
15.30 Мода non-stop.
16.30 Театральные ряды.
17.20 Мульти-пульти.
17.30 Телестадия.
18.00 Команда на Марс.
19.00 Сериал.
20.45 "Самозванцы".
21.45 "Жара в Лос-Анже-
лесе".
22.45 Двойной портрет.
23.15 Времечко.

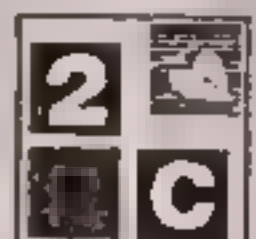


6.00, 7.00, 13.00
День за днем.
6.45, 18.35, 22.40,
1.45 Дорожный пат-
руль.
9.00 Новости.
9.10 "20 000 лье под во-
дой". 2-я серия.
10.55 "Первая волна II".
12.05 Star Старт.
12.30 БИС.
14.35, 19.30 ПЕТЕРС поп-
шоу.
15.00 Новости.
15.30 "Тропиканка".
17.55 "Женаты... с детьми".
18.50 Фасон.
20.00 Новости дня.
20.30 О.С.П. — лучшее.
21.35 "Первая волна II".
22.55 Новости.

23.15 "Алло, алло!".
0.20 Худ. фильм "Роман a la
russo".



7.00, 17.00 "Спиди-
гонщик".
7.30 "Огги и тарака-
ны".
8.00, 21.00 "Симпсоны".
8.30, 22.00 "Загадочный
мир".
9.30 Новости.
9.45 Боевик "Баланс сил".
12.05, 1.30 Комедия "Док-
тор на море".
14.30 Новости.
14.45, 20.00 Случайный сви-
детель.
15.15 Телеспецназ.
15.30 "Пляж".
16.30 "Роботы-ниндзя".
17.25 "На гребне волны".
18.30 Новости.
18.45 Третий лишний.
19.00 "Гресья".
20.30 Обзорение.
21.30 "МЭШ".
23.05 Триллер "Кризис".
1.15 Новости.



15.00, 19.30, 21.30
Новости.
15.15 "Сказки дя-
дюшки Бобра".
15.45, 20.45 "Саванна".
РТР 17.30 "Библия". Ану-
К Эме и Макс Фон Сюдов в
фильме "Соломон". 1-я се-
рия.
19.00 Музыкальные по-
здравления в программе
"Привет!".
19.15 "Сказки дядюшки Боб-
ра".
19.45 Авто-Маркет.
19.50 Сад Павла Кузнецова.
20.30 Мультфильм.
22.00 "Богиня любви". Худ.
фильм.



7.20, 16.50 "Мишка-
мохнатик".
7.30, 9.15, 12.35,
14.40 Рецепты.
7.45 Худ. фильм "Фаворит".
2-я серия.

9.25, 12.40, 18.55, 22.10
Власть и магия.
10.00 "Большая любовь
Бальзака".
11.05 Просто собака.
11.30 Губернские известия.
12.00 Европа сегодня.
12.45 Худ. фильм "Дама с
попугаем". 1-я серия.
17.15 Худ. фильм "Трид-
цать первое июня". 1-я се-
рия.
19.30 "Большая любовь
Бальзака".
20.35 Мультфильм.
21.00 Губернские известия.
21.30 Русский продукт.
23.15 Худ. фильм "Есения".
1-я серия.



7.00, 15.30 "Вол-
шебник Изумрудно-
го города".
7.30 На свежую го-
лову!
9.00 "Марисоль".
10.00, 18.30 Из жизни жен-
щины.
10.30, 19.30 "Одиссея".
11.35 "Напиши роман". Ко-
медия.
14.30 "Сан-Тропе-2".
16.00 "Приключения швей-
царской семьи Робинсон".
16.30 "Власть желания".
17.30 "Служба спасения жи-
вотных".
18.00 "Я люблю Люси".
19.00 "Дерзкие и краси-
вые".
19.25, 1.30 Глобальные но-
вости.
20.30, 0.00 Сегоднячко.
21.00 Сегодня в столице.
21.30 "Однажды в Китае".
Боевик.
0.15 Страсти по Соловьеву.
0.50 "Такая разная Трей-
си".



7.00 Программа
мультфильмов.
7.30 "Приключения
Вуди и его друзей".

8.00 "Беверли-Хиллз
90210".
9.00 "ТВ-клуб".
9.30 "Путешествия в па-
раллельные миры". Фан-
тастический сериал
(США).
10.30 "Сладкое зелье".
Криминальная мелодрама
(США).
13.00 "Чарльз в ответе".
13.30 "Здоровая семья".
14.00 "Северная сторо-
на". Сериал (США).
15.30 "Тасманский дья-
вол". Мультсериал.
16.00 "Скуби Ду". Мультсе-
риал.
16.30 "Супермен". Мульт-
сериал.
17.00 "Рыцарь дорог". Ос-
тросюжетный сериал
(США).
18.00 "Частный детектив
Магnum".
19.00 "Чарльз в ответе".
19.30 "Чудеса науки".
20.00 "Star trek — звезд-
ный путь".
21.00 "Убийства в Чайна-
лейк". Детектив.
23.30 "Мировой рестлинг".
0.30 "Как в кино".
1.35 "Уездный город N".
"Аквариум". 2-я часть.



6.00 Зажигай!
9.00 МузZone.
9.15, 19.10, 0.00
НАШЕ.
11.15, 15.15, 23.15
Shэйker.
13.45 Парочки.
15.00, 23.00 2-FreШ.
16.35 Худ.фильм "Поздняя
встреча".
18.00, 20.00 ТЕЛЕОБЪЕК-
ТИВ.
18.20 Музыкальный
FaSONG.
20.20 Комедия "Тридцать
три".
21.35 Русские Приники.

В.М.Владимирова.
*17.30 "На краю тысячелетия".
Молодежная программа.
18.00 Моя семья.
19.00 "Затерянный мир".
20.00 Вести.
*20.30 Городок.

19.00 "Робокоп". Сериал.
20.30 Игра в любовь.
22.30 ХОРОШО, Быков.
23.00 Мода non-stop.
23.45 "Чародеи". 2-е серии.



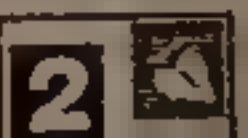
7.05 "Цыганские гла-
за". Боевик

22.10 Худ. фильм "Беги, Лола,
беги!".
23.40 Новый год на ТВ 6.



8.30, 16.45 "Спиди-
гонщик".
9.00, 21.00 "Симпсо-
ны".


20.30 Обзорение.
21.30 Фантастический боевик
"Прибытие".
0.00 Метро.
0.15 Вот и все — 3000!



15.00 "Сказки дядюш-
ки Бобра".

10.30 "Муми-тролль. Путь до-
мой". Мультфильм.
11.00 "Альпийская акаде-
мия".
11.30 Русский боевик "Улицы
разбитых фонарей".
12.40 "Сегоднячко" за неделю.
14.00 "Час Дискавери".

<p>35 "Телепузики". 10.00 "Мануэла". 11.00 Вести.</p> <p>СУББОТА</p> <p>1 8.00 Новости. 8.10 100%. 8.35 Ералаш. 8.45 "Альф". 9.15 В мире животных. 10.00 Новости. 10.10 Смак. 10.30 Смехопанорама. 11.05 Худ. фильм "Легкая жизнь". 12.55 Седьмое чувство. 13.35 Играй, гармонь любимая! 14.05 Здоровье. 14.45 История одного шедевра. Сокровища Кремля. 15.00 Новости. 15.10 "Китайский городовой". 16.05 Дисней-клуб. 16.35 Вкусные истории. 16.45 "Чтобы помнили...". Александр Демьяненко. 17.25 Женские истории. 18.00 Вечерние новости. 18.15 "Ускоренная помощь". Новогодние приключения. 19.00 Ералаш. 19.10 Великие сыщики. "Колombo отправляется в колледж". 21.00 Время. 21.40 "Один дома-2". Комедия. 23.55 "Формула любви". Мелодрама.</p> <p>РТР 7.30 Диалоги о рыбалке. 7.55 "Черная курица, или Подземные жители". Фильм для детей. 9.10 Золотой ключ. 9.30 "Телепузики". 10.00 Доброе утро, страна! 10.45 Сто к одному. 11.30 Сам себе режиссер. 12.00 Каламбур. 12.30 Почта РТР. 13.00 "Комиссар Рекс". 14.00 Вести. 14.20 Лирическая комедия "Семья напрокат". 16.00 "Губерния. Семь дней". 16.30 Провинция. 16.45 Секундомер. 17.00 Мультфильм. 17.15 "Жизнь сложилась так".</p>	<p>21.35 Профессия — репортер. "Африканское счастье". А.Зиненко. 22.00 Сегодня.</p> <p>В.М.Владимирова. 17.30 "На краю тысячелетия". Молодежная программа. 18.00 Моя семья. 19.00 "Затерянный мир". 20.00 Вести. 20.30 Городок. 21.10 Аншлаг. "Старый Новый год". 23.55 Д.Харатьян, И.Муравьева и Т.Васильева в комедии "Новый Одеон".</p> <p>ТВ6 8.00, 10.00, 12.00 Сегодня. 8.15 "Улицы разбитых фонарей". 10.20 Криминал. Чистосердечное признание. 10.50 "Женский взгляд" Оксаны Пушкиной. 11.25 Полундра. 12.25 Большие родители. 12.55 "Государственный преступник". Детектив. 14.40 В нашу гавань заходили корабли. 15.40 Свидетель века. 16.00 Сегодня. 16.25 Депрессия. 16.50 Интересное кино. 17.20 Я и моя собака. 17.50 "Она написала убийство". 19.00 Сегодня. 19.35 Герой дня без галстука. 20.05 О, счастливчик! 20.50 "Агент национальной безопасности-2". 22.00 Сегодня. 22.45 "2010: год вступления в контакт". Худ. фильм.</p> <p>ТВ6 8.00 "Воин в золотом кимоно". 8.45 "Шарик-фонарик". Мультфильм. 9.15 Отчего, почему? 10.10 "Сердце храбреца". Мультфильм. 10.30 Городское собрание. 11.00, 14.00, 20.00, 22.45 События. Время московское. 11.15 "Королевство кривых зеркал". 12.30 Шире круг. 13.15 Версты. 14.20 В гости — с улыбкой. 14.50 Национальный интерес. 15.30 Детектив-шоу. 16.10 "Жюли Леско". 17.50 Антимония.</p>	<p>18.50 Фасон. 20.00 Новости дня. 20.30 О.С.П. — лучшее. 21.35 "Первая волна II". 22.55 Новости.</p> <p>19.00 "Робокоп". Сериал. 20.30 Игра в любовь. 22.30 ХОРОШО, БЫКОВ. 23.00 Мода non-stop. 23.45 "Чародеи". 2-е серии.</p> <p>ТВ6 7.05 "Цыганские глаза". Боевик. 8.30, 18.45, 2.40 Дорожный патруль. 8.45 Мультфильм. 9.00 "Ваша музыка". "Руки вверх" и "Гости из будущего". 10.25 Про любовь. 11.00 Кабачок "О.С.П. — стулья". 11.50 Пальчики оближешь. 12.25 Без вопросов. 13.00 Новости. 13.15 "С Рождеством, малыш Мунки!". Мультфильм. 14.10 Наши любимые животные. 15.00 "СВ-шоу". Валерий Меладзе. 15.55 Я сама. 16.55 "Сестра-3". Юмористическая программа. 19.05 Скандалы недели. 20.00 Новости дня. 20.15 "Кошмар на улице Вязов-1". Фильм ужасов.</p>	<p>АРТ ТЕЛЕСЕТЬ 7.20, 16.50 "Мишка-мохнатик". 7.30, 9.15, 12.35, 14.40 Рецепты. 7.45 Худ. фильм "Фаворит". 2-я серия. 22.10 Худ. фильм "Беги, Лола, беги!". 23.40 Новый год на ТВ 6.</p> <p>РЕН ТВ 8.30, 16.45 "Спиди-гонщик". 9.00, 21.00 "Симпсоны". 9.30 Мир спорта глазами "Жилетт". 10.00 И.Бочкин в фильме "Упопа была собака...". 11.55 "Леонардо Ди Каприо: жизнь продолжается". Док. фильм. 12.30 "Элли Макбил". 13.30 Новости. 13.45 "Альфред Хичкок представляет". 14.15 Худ. фильм "Корона российской империи, или Снова неуловимые". 1-я серия. 16.00 Анатомия зла. 16.20 "Роботы-ниндзя". 17.15 Ювента-клуб. 17.30 Новости. 17.45 Несчастный случай. 18.15 Комедийный боевик "В розыске".</p>	<p>ТВ6 7.00 Программа мультфильмов. 7.30 "Приключения Вуди и его друзей". 20.30 Обзорение. 21.30 Фантастический боевик "Прибытие". 0.00 Метро. 0.15 Вот и все — 3000!</p> <p>2 15.00 "Сказки дядюшки Бобра". 15.30 "Топ-топ". РТР 16.00 "Международная панорама" с А.Гурновым. 17.00 Пресс-клуб. 18.00 "Ретроспектива". Фильмы Юрия Ключникова. "Деревенские атлантиды". 19.00 Музыкальные поздравления в программе "Привет!". 19.15 Авто-Маркет. 19.30 "Твой крест и милостный алтарь...". 20.10 "Универ". 21.10 "Универ" на конкурсе "Мисс СГУ". 21.30 Новости. 22.00 Из первых уст. 22.30 Катрин Денев в фильме "Любимая теща".</p>	<p>18.20 Музыкальный ФаSONG. 20.20 Комедия "Тридцать три". 21.45 Русские Пряники. 10.30 "Муми-тролль. Путь домой". Мультфильм. 11.00 "Альпийская академия". 11.30 Русский боевик "Улицы разбитых фонарей". 12.40 "Сегоднячко" за неделю. 14.00 "Час Дискавери". 15.00 Европейская футбольная неделя. 17.00 "На краю вселенной-2". 18.00 Антология юмора. 19.25, 1.25 Глобальные новости. 19.30 "Салон красоты". 20.30 Титаны рестлинга. 21.30 Скрытой камерой. 22.05 Русский боевик "Улицы разбитых фонарей". 23.20 "Эти глаза в спальне". Эротический триллер.</p> <p>ТВ6 8.00 "Джимми-суперчервяк". 8.30 "Назад в будущее". 9.00 "ТВ-клуб". 9.30 "Улица Сезам". 10.00 "Бетховен". 10.30 "Полицейский и малыш". Детектив (США). 12.30 "Петя и Красная шапочка". 13.30 "Команда А". 14.30 "Вполне возможно...". Комедия (США). 17.00 "Фантастическая девушка". 18.30 "Шоу-бизнес". 19.00 "Мировой рестлинг". 20.00 "Зена — королева воинов". 21.00 "Мыс страха". Триллер. 23.45 "Хэллоуин". Фильм ужасов.</p>	<p>АРТ ТЕЛЕСЕТЬ 7.20 "Мишка-мохнатик". 7.30, 9.15, 13.30, 15.00, 18.45, 22.40, 0.20 Рецепты. 7.45 Худ. фильм "Тридцать первое июня". 2-я серия. 9.25, 13.40, 18.55, 22.35 Власть и магия. 9.30, 0.25 Прикосновение. 11.00 "Большая любовь Бальзака". 12.05 Тихая сенсация. 12.30 Губернские известия. 13.00 Музей кино. 13.45 Худ. фильм "Есения". 2-я серия. 17.05 Русский дом. 18.15 Мультфильм. 19.30 Вечер юмора. 20.00 Новогодний огонек. 22.55 Худ. фильм "Старый новый год". 1-я серия.</p> <p>ТВ6 8.00, 13.30 "Дети Ноя". 8.30, 16.00 "Инспектор Мартин Бек". 9.30, 19.00 Из жизни женщины. 10.00 "Птички". Мультсериал.</p>	<p>ИВК 9.00 Зажигай! 9.15, 13.45, 22.30, 0.00 НАШЕ. 11.15, 15.15 Shэйкер. 16.30, 18.50 Худ.фильм "Старый Новый год". 17.50 Два вопроса. 18.00 Музыкальный ФаSONG. 20.00 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ. 20.25 "Солнечный миллениум 2001". 23.00 PRO-Обзор. 23.15 Взрослые Песни.</p>
---	--	---	---	--	--	--	---



ГП "Издательство "Слово"

приглашает на работу

- корректора 4-5 разряда
- кровельщика 5 разряда по мягким кровлям
- подсобного рабочего

Обращаться в отдел кадров: ул. Волжская, 28, 2 этаж, комн 1, тел. 26-12-80

1714 — РЕАЛИЗАЦИЯ ПОТЕНЦИА

Программа ТВ

ВОСКРЕСЕНЬЕ

14 ЯНВАРЯ



7.45 Слово пастыря.
8.00 Новости.
8.10 Армейский магазин.

8.40 Дисней-клуб.
9.05 Утренняя звезда.
10.00 Новости.
10.10 Непутевые заметки.
10.30 Пока все дома.

11.10 КВН-2000.
13.15 Охота на Покемона.
13.40 Клуб путешественников.
14.20 Эх, Семеновна!
15.00 Новости.
15.10 "Китайский городской".
16.05 Дисней-клуб.
16.35 Умницы и умники.
17.05 Живая природа. "Правда о белом медведе".
18.00 Новости.
18.20 Ералаш.
18.25 "Королева бензokolонки". Комедия.
20.00 "Водный мир". Худ. фильм.
22.30 Времена.
23.45 "На футболе" с Виктором Гусевым.
0.25 "Пираты XX века". Спецрепортаж.



7.30 "Три орешка для Золушки".
Фильм-сказка.
8.55 Русское лото.

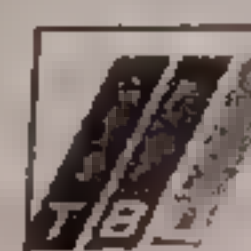
9.35 ТВ Бинго - шоу.
10.30 Доброе утро, страна!
11.00 "Аншлаг" и К.
11.55 Городок. Из раннего.
12.25 Федерация.
13.10 Парламентский час.
14.00 Вести.
14.20 Диалоги о животных.
15.25 Вокруг света.
16.25 Два рояля.

17.20 Сам себе режиссер.
18.00 Зеркало.
19.20 Ж.Депардьё, Ф.Ардан и Ж.Моро в фильме "Бальзак. История страсти".
22.45 Б.Щербаков и Т.Догилева в комедии "Жених из Майами".



8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
8.15 "Агент национальной безопасности-2".

9.15 О, счастливчик!
10.15 "У матросов нет вопросов". Худ. фильм.
11.45 Мультфильм.
12.25 Служба спасения.
12.55 "Ее звали Никита".
13.50 Анатолий Рыбаков, арбатский узник.
14.25 "Кортик". Приключенческий фильм.
16.00 Сегодня.
16.25 Большие родители.
16.55 Путешествия натуралиста.
17.25 Без рецепта.
17.55 "Она написала убийство".
19.00 Итоги.
20.35 Куклы.
20.50 "Агент национальной безопасности-2".
22.00 Итого.
22.25 "Рожденный ворами". Боевик.
0.05 "Объятые ужасом".



8.00 "Воин в золотом кимоно".
8.45 "Зай и Чик". Мультфильм.

9.15 Отчего, почему?
10.00 От Ордынки до Покровки.
10.30 Московская неделя.
11.00, 20.00 События. Вре-
мя московское.
11.15 Полевая почта.
11.45 21 кабинет.

12.15 "Котенок". Мультфильм.
12.20 Приглашает Борис Ноткин.
12.55 Чемпионат России по хоккею. Суперлига. "Динамо" (Москва) — "Витязь" (Подольск).
15.30 Полет над "Гнездом глухаря".
16.20 "Комиссар Наварро".
17.55 "Рыжая кошка". Мультфильм.
18.10 Слушается дело.
19.00 "Робокоп".
20.25 Спортивный экспресс.
21.00 Момент истины.
21.45 "Мимино". Худ. фильм.
23.40 Деликатесы.
0.10 Новогодний бал князя Орловского.



7.05 Худ. фильм "Беги, Лола, беги!".
8.25, 13.25, 18.50

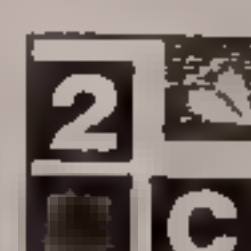
Дорожный патруль.
8.40 Star Старт.
9.10 Фасон.
9.50 Шоу Бенни Хилла.
10.50 Сеть.
11.30 Я знаю все!
12.25 Все в сад!
12.50 Мультфильм.
12.55 Канон.
13.45 Самые громкие преступления XX века.
14.45 Амба-ТВ.
15.25 Вы — очевидец.
16.25 Мисс Мира-2000.
18.00 Катастрофы недели.
19.05 "Ваша музыка: "Хали-гали", "140 ударов в минуту".
20.00 "Щупальца". Остросюжетный фильм.
21.55 "Опасность в раю".

Боевик.
23.40 X-фактор.



8.00 Музыкальный канал.
8.30, 16.45 "Спиди-гонщик".

9.00, 21.00 "Симпсоны".
9.30 1/52.
9.50 Монитор.
10.10 Футбол. Английская премьер-лига.
12.05 "Леонардо Ди Каприо: жизнь продолжается". Док. фильм.
12.30 "Элли Макбил".
13.30 Новости.
13.45 Военная тайна.
14.15 Худ. фильм "Корона российской империи, или Снова неуловимые". 2-я серия.
16.00 Параллели.
16.20 "Роботы-ниндзя".
17.15 Ювента-клуб.
17.30 Новости.
17.45 Клуб "Белый попугай".
18.15 Звони и смотри: криминальная драма "Медвежья шкура", трагикомедия "Взрослая жизнь", боевик "Последний самурай".
20.30 Обзорение.
21.30 Триллер "Крик-2".
0.00 Футбольный курьер.
0.20 Криминальная комедия "Сибирь".



15.00 "Дубровский". Худ. фильм.
2-я серия.

16.10 Беседы о православной вере.
16.25 "Дубровский". Худ. фильм. 3-я серия.
17.35 Давай поговорим.
18.00 "Оливер Твист". Худ. фильм.
19.30 Новости.

19.50 "Великолепная семерка". Худ.

фильм.
22.00 "Время бешеных псов". Худ.фильм.



7.05 Русский дом.
8.15 Мультфильм.
8.45, 13.40, 15.20, 18.45, 22.40, 0.15

Рецепты.
8.55, 13.35, 18.55, 22.35 Власть и магия.
9.00, 0.20 Час силы духа.
10.30 Вечер юмора.
11.00 Новогодний огонек.
12.30 Новогодний огонек.
13.55 Худ. фильм "Старый новый год". 1-я серия.
17.05 Фильм — детям. "Золушка".
18.25 Муз. программа "Золотое кольцо".
19.30 Клуб Дю.
19.50 Удачи на даче.
20.05 XL-Music.
20.35 Вечер юмора.
21.30 "Умник".
22.55 Худ. фильм "Старый новый год". 2-я серия.



8.00, 13.30 Удивительные животные.
8.30, 16.00 "Инспектор Мартин Бек".

9.30 Первые лица.
10.00 ТелеБом.
10.30 "Свинопас". Мультфильм.
11.00 "Альпийская академия".
11.30 "Улицы разбитых фонарей".
12.40 "Встреча с...". Лайма Вайкуле.
14.00 Неизвестная планета.
14.30 "Истории богатых и знаменитых".
15.00 Суперхоккей. Неделя НХЛ.
17.00 "На краю вселенной-2".
18.00 "Ва-банк". Комедия.

20.30 "Встреча с...". Валерий Леонтьев.
21.30 Скрытой камерой.
22.05 Однажды вечером.
23.15 Титаны рестлинга.
0.20 Хит-парад.
0.50 "Ведьма". Триллер.



7.30 "13".
8.00 "Путешествие в прошлое".
8.30 "Отражение".

9.00 "ТВ-клуб".
9.30 Улица Сезам.
10.00 "КБ "Легонавт". Игра для детей.
10.30 "Последний закат". Вестерн.
13.00 "Бак Роджерс в XXV веке".
14.00 "Галактика".
15.00 "Война с реальностью".
16.00 "Квантовый скачок".
17.00 "Фантастическая девушка".
17.30 "Шоу-бизнес".
18.30 "Как в кино".
19.00 "Шоу-бизнес".
19.30 "Молодожены".
20.00 "Первое свидание".
21.00 "Странные дни". Фантастика.
0.00 "Я хотела увидеть ангелов". Криминальная мелодрама.



9.00 Зажигай!
9.15, 13.45, 16.00, 0.15 НАШЕ.
11.15, 15.15,

17.15, 23.15 Shэйкер.
18.00 Музыкальный ФаSONG.
19.15 Худ.фильм "Высокое напряжение".
20.55 Худ.фильм "Экипаж".
0.00 PRO-Обзор.

Ужасно все-таки нехорошо поступили в XIX веке бледнолицые колонисты, загнав индейцев в резервации. Правда, в вестерне «БЕЛЫЕ ВОЛКИ» и среди белых встречаются приличные люди, но они не в силах помочь Зоркому Соколу, которого играет Гойко Митич (5 января, пятница, ОРТ, 10.15).

Комедия Николая Достала «ПОЛИЦЕЙСКИЕ И ВОЛНЫ» является римейком знаменитой комедии «ПОЛИЦЕЙСКИЕ И ВОЛНЫ» (1970-е годы).

Телескомпас выходного дня
Наши финансы
уже не поют романсы?

Про человека — летучую мышь, борющегося со страшными злодеями, рассказывает фильм Т. Бертон «БЭТМЕН». У нормальных людей на такой героизм отваги не хватает. В ролях: Майкл Китон, Джек Николсон, Ким Бессинджер (суббота, ТВ-6, 20.25).

Добротпорядочный адвокат случайно оказывается втянутым в темные дела банды.

15.25 Вокруг света. 11.15 Полная почта. 16.25 Два рояля. 11.45 21 кабинет. 21.55 "Опасность в раю". 18.00 "Оливер Твист". 19.30 Новости. 18.00 "Ва-банк". Комедия. 0.00 PRO-Обзор.

«Как все-таки нехорошо поступили в XIX веке бледнолицые колонисты, загнав индейцев в резервации. Правда, в вестерне «БЕЛЫЕ ВОЛКИ» и среди белых встречаются приличные люди, но они не в силах помочь Зоркому Соколу, которого играет Гойко Митич (5 января, пятница, ОРТ, 10.15).

Комедия Николая Достала «ПОЛИЦЕЙСКИЕ И ВОРЫ» является римейком знаменитого франко-итальянского фильма с участием великого Тото. Действие перенесено на российскую почву и разворачивается оно в 90-е годы теперь уже минувшего века. В ролях: Геннадий Хазанов, Вячеслав Невинный, Евгения Глушенко, Елена Цыплакова, Владимир Зельдин (пятница, ОРТ, 21.45).

Группа «Мумий Тролль» безусловно отличается «лица необщим выраженьем». Конечно, многих это «выражение» откровенно раздражает. Но у группы есть немало преданных поклонников. Именно им в первую очередь адресован «НЕОБЫКНОВЕННЫЙ КОНЦЕРТ» Ильи Лагутенко и его товарищей (пятница, ОРТ, 23.35).

По некогда популярной пьесе Виктора Мережко режиссеры В. Краснопольский и В. Усков (авторы телесериалов «Тени исчезают в полдень», «Вечный зов», «Ермак») поставили фильм «НОЧНЫЕ ЗАБАВЫ». Очень и очень непростые отношения у дочки с матерью, у той — с мужем и любовником и у всех вместе с незванным гостем. В ролях: Анна Колкунова, Ирина Алферова, Альберт Филозов, Валентин Гафт, Евгений Евстигнеев (пятница, ОРТ, 0.50).

Последняя серия киноэпопеи Сергея Бондарчука «ВОЙНА И МИР» называется «Пьер Безухов». Главную роль играет сам режиссер. В картине также снимались Вячеслав Тихонов (Андрей Болконский), Людмила Савельева (Наташа Ростова), Олег Табаков (Николай Ростов), Олег Ефремов (Долохов), Владимир Стрельчик (Наполеон) (пятница, РТР, 20.50).

Сразу же после этого вы сможете увидеть премьеру документального фильма «СЕРГЕЙ БОНДАРЧУК». О великом режиссере рассказывают его коллеги Георгий Данелия, Савва Кулиш, Станислав Говорухин, Сергей Соловьев (пятница, РТР, 0.05).

В 1947 году по мотивам сказки Шарля Перро и по пьесе Евгения Шварца режиссеры Н. Кошверова и М. Шапиро поставили прекрасный добрый фильм «ЗОЛУШКА», в котором снимались Янина Жеймо, Алексей Консовский, Эраст Гарин, Фаина Раневская, Василий Меркурьев (пятница, ТНТ, 11.35).

Сочинять книги про убийства, оказывается, дело совсем небезопасное. В фильме «ВЕТЕР» писательнице, автору детективов, жизнь преподносит сюрпризы страшнее всяких книг. Режиссер Нино Масторакис, в ролях М. Фостер, В. Хостер (пятница, 2-я Садовая, 22.15).

Еще одна экранизация пьесы Е. Шварца

*** Телекомпас выходного дня**

Наши финансы уже не поют романсы?

— фильм Т. Казанского «СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА». В основе сюжета сказка Г.-Х. Андерсена. В картине снимались Елена Проклова, Евгений Леонов, Ирина Губанова, Ольга Викландт (пятница, НТВ, 8.15).

Симпатичный грузин, возвращаясь из Сибири в Грузию, заметил на незнакомом полустанке милую девушку. И тут же сошел с поезда. Главные роли в лирической комедии «ОЛЬГА И КОНСТАНТИН» сыграли Вахтанг Кикабидзе, Светлана Крючкова, Михаил Глузский (пятница, НТВ, 14.25).

В трагикомедии «ВОРОВКА» ни в чем не повинную девушку обвинили в воровстве. Ее берет защищать молодой адвокат. В ролях: Ольга Розина, Геннадий Назаров, Андрей Барило (пятница, Рен-TV, 23.10).

Голливудская кинолента «СЕДЬМОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ СИНДБАДА» полна невероятных спецэффектов. А ведь дело было аж в 1958 году. Уже тогда умели. В ролях: К. Метьюс, К. Грант, Т. Тетчер (6 января, суббота, ОРТ, 11.35).

Кажется, режиссер Александр Рогожин никогда не отойдет от своей излюбленной темы. Фильм «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ» — первая комедия о том, как весело проводят свободное время наши дорогие сограждане. Что они делали в зим-

ний период, вы уже видели. В главной роли Алексей Булдаков (суббота, ОРТ, 19.05).

Близится великий праздник РОЖДЕСТВА ХРИСТОВА. Поздравляем вас, православные. Счастья и удачи вам! В эту ночь у вас будет возможность видеть Торжественное Богослужение в Храме Христа Спасителя (суббота, ОРТ, 22.00).

Стеснительный и робкий парень знакомится с дамочкой, вышедшей из заключения. Он целиком подпадает под ее влияние и вследствие этого вступает в серьезный конфликт с законом. А уж дальше живет «БЕЗ ТОРМОЗОВ». В главной роли Розанна Арнетт (суббота, ТНТ, 23.20).

Ну как же бедным людям хочется, чтобы встретился в их жизни хоть один благородный разбойник. Чтобы он отнял все неправедные деньги и драгоценности у злых богачей и отдал их обездоленным. Извечная мечта о социальной гармонии. Впрочем, в фильме «ЗОРРО» именно так и происходит. А Ален Делон в главной роли просто неотразим (суббота, 2-я Садовая, 16.00).

Лидер советского кинопроката середины 50-х — французский фильм «КОЛДУНЬЯ». Говорят, что именно в нем Высоцкий впервые увидел свою будущую жену — юную и очаровательную Марину Влади (суббота, 24 канал, 22.55).

Про человека — летучую мышь, борющегося со страшными злодеями, рассказывает фильм Т. Бертон «БЭТМЕН». У нормальных людей на такой героизм отваги не хватает. В ролях: Майкл Китон, Джек Николсон, Ким Бессинджер (суббота, ТВ-6, 20.25).

Добропорядочный адвокат случайно оказывается втянутым в темные дела банды грабителей. Это, разумеется, совсем не приятно. Однако есть и положительные моменты. Среди отпетых негодяев ему встретилась «РЫБКА ПО ИМЕНИ ВАНДА». В ролях: Джейми Ли Кертис, Джон Клиз, Кевин Кляйн, Майкл Пелин (суббота, ИВК, 20.55).

Снова история про бесстрашного морехода из «Тысячи и одной ночи». Картина «СИНДБАД И ОКО ТИГРА» была снята на двадцать лет позже того фильма, который показывали днем раньше. Поэтому и режиссер другой, да и артисты тоже. А речь идет о том, как Синдбад отправился в землю Чарок, чтобы просить руки прекрасной принцессы Фары (7 января, воскресенье, ОРТ, 11.35).

Эстрадный спектакль с участием Евгения Петросяна называется «КОГДА ФИНАНСЫ ПОЮТ РОМАНСЫ». Мы все же надеемся, что у известного артиста с деньгами не так уж плохо. Ну хотя бы по сравнению с нами (воскресенье, ОРТ, 15.15).

Героиня очередной главы «ЖЕНСКИХ ИСТОРИЙ» — певица Людмила Сенчина, чья популярность в 70-е годы не имела границ (воскресенье, ОРТ, 18.20).

Мощный фильм Бернардо Бертолуччи «ПОСЛЕДНИЙ ИМПЕРАТОР» рассказывает о человеке, которого в 1908 году в трехлетнем возрасте провозгласили императором Китая и который умер скромным садовником в годы «культурной революции». В ролях: Дж. Лоун, Дж. Чен, Питер Отул (воскресенье, ОРТ, 0.00).

Три женщины претендуют на судьбу знаменитого актера: жена, любовница и продюсера. Искомый объект играет Михаил Боярский. Режиссер Виктор Титов. В названии фильма «ПЛАЧУ ВПЕРЕД» ударение в первом слове авторы ставят на втором слове (воскресенье, РТР, 23.40).

Кинокомедию «ДРУЗЬЯ» снял режиссер Михаил Григорьев по классической пьесе Ричарда Бринсли «Шеридан». В ролях: Владимир Зельдин, Ирина Муравьева, Владимир Сошальский, Евгений Леонов, Татьяна Васильева, Любовь Полищук (воскресенье, СТС, 16.00).

Не повезло герою Жан-Поля Бельмондо в фильме Жана Лотнера «ПРОФЕССИОНАЛ». Работал он на спецслужбы, работал, а те его благополучно сдали. В картине звучит божественная музыка Эннио Морриконе, которую, к сожалению, сейчас затаскали по коммерческим ларькам (воскресенье, НТВ, 19.40).

Алексей ИСАЕВ

✱ Просто фантастика Пришельцы, маньяки, нейроманты...

Рубрику ведет Роман Хлудов

Речь сегодня пойдет о необычной фантастике. Для начала — о геополитической, так сказать. Помните знаменитый хит «Наутилуса»? «Гуд бай, Америка, о-о-о-о...» — надрывался Бутусов десять лет назад. — Нас так долго учили любить твои запретные плоды...». Но, как известно, от любви до ненависти — один шаг. За десять лет белая зависть к стране Голливуда, белозубых президентов и вечнозеленого бакса переродила до кондиций черной враждебности. Когда же в стране задули новые ветры, когда российские самолеты стали доблестно барражировать над штатовскими крейсерами (вот, мол, мы какие, ах!), когда браток из «Брата-2» с патриотическим уханьем и под аплодисменты накачавшейся пивом толпы стал мочить «америкашек», книгоиздатели не растерялись и быстро кинулись наворачивать упущенное.

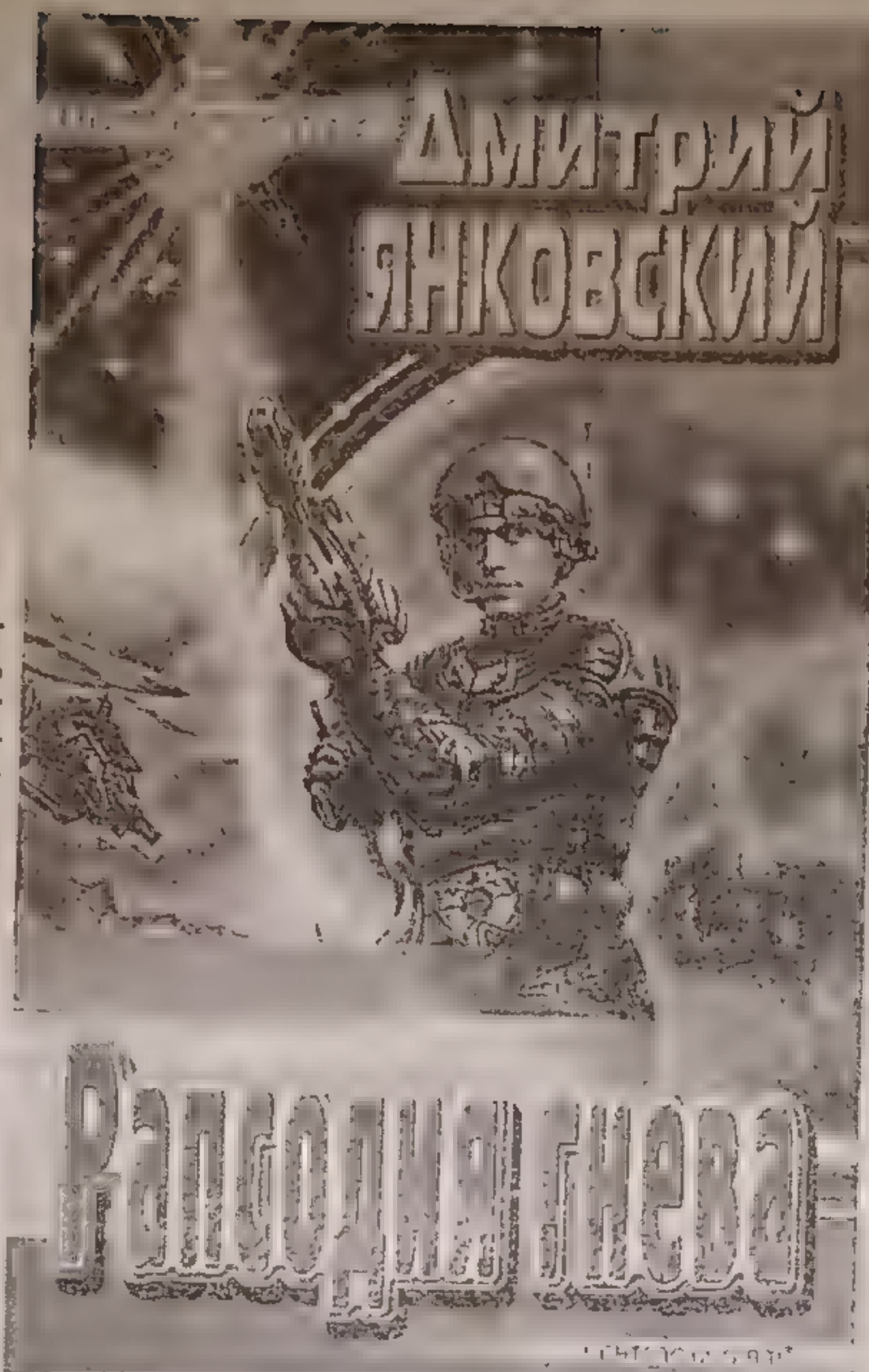
Издательство «Центрполиграф», например, родило фантастическую серию «Перекресток миров», где тотчас же выпустило роман Дмитрия Янковского «РАПСОДИЯ ГНЕВА». Строго говоря, фантастики (если иметь в виду некую идею необычайного) в книге немного, зато есть множество зловещих картин американской экспансии в Крыму, коей обязаны противостоять немногочисленные русские патриоты. А враг коварен. «Америка больше похожа на бандюков-беспредельщиков», — стенает один из героев, а другому предстает жуткий образ: «бронированная, мощная, почти неуязвимая Свобода и Справедливость, не соблюдающая никаких правил, попирающая грубым протектором колес чужую землю. Вот он, корень зла...».

Впрочем, по Янковскому, прежде чем «юсовский» протектор опустится на благословенную землю Крыма, хитрые штатовские эмиссары (из религиозных миссий, из фонда Собора, из секонд-хэнда) тайно скупают на полуострове побольше квартир и развратят побольше нестойких граждан пропагандой чужого образа жизни. Ох, как же тогда! Устоять практически невозможно. Ик-дальнейше, в фильме «Секонд-хэнд» — действия — отравляющие — переживает

Еще один жутковатый примерчик — на сей раз от издательства «ЭКСМО-Пресс», серия «Абсолютное оружие». В ней вышел и кое-где еще лежит на лотках роман Алексея Евтушенко «ОТРЯД». Роман ужасный. Дело даже не в том, что произведение под названием «Отряд» написано дурным русским языком; оно вдобавок абсолютно несамостоятельно. Из сотен «бродячих сюжетов» современной НФ (которые, при определенном следовании правилам комбинаторики, могут образовывать что-то более менее нестандартное) Алексей Евтушенко выбрал единственный сюжет — интернациональный экипаж (отряд), собранный из представителей групп, враждующих между собой (либо относящихся друг к другу не слишком доброжелательно), для выполнения некоей особой миссии. Идею эту до доньшка вычерпали такие разные авторы, как Филипп Фармер (в «Мире Реки» в одной точке пространства оказывались, например, Марк Твен и Геринг), братья Стругацкие (помните Эксперимент в «Граде Обреченном?») и Владимир Михайлов (в трилогии «Сторож брату моему», «Тогда придите, и рассудим», «Властелин»). Опыт последнего оказался для Евтушенко младшего особенно разарительным; но если летчик-ас «Люфтваффе» Уве-Йорген не выпячивал

из многих «консультантов», почему-то временами выглядит она как уникум, никуда не инкорпорируемый. Что же до детективного сюжета, то он берет начало среди сотен историй о маньяках, каждой новой жертвой «вынимающей» сыщика на поединок. Чтобы потом что с сыщиком сделать? Убить? Ответ неверный. Заключение в объятия? Правильно. Почему мерзавец не может сразу начать с объятий, минуя стадию убийств, — неясно. Впрочем, маньяк тем и хорош, что читателю не надо логически объяснять его поступки. Псих — он и есть псих. Даже если мультимиллионер.

Закончим положительным примером. Издательство «АСТ» отчасти реабилитировало себя за Фуллулава, выпустив (совместно с петербургской фирмой «Terra Fantastica») роман Уильяма Гибсона «НЕЙРОМАНТ». К заслугам Гибсона относится тот факт, что все свои мрачные картинки компьютерного будущего он нарисовал еще полтора десятилетия назад — во времена, когда РС были не так распространены, Интернет еще не актуализировался, а слова «хакер» еще не было в лексиконе (Гибсон называет этих типов компьютерными ковбоями). Чтобы представить себе внешний абрис цивилизации по Гибсону, достаточно пересмотреть фильм Роберта Лонго «Джонни-Мнемо-



Страдания немолодого негодяя ✱ Видеопанорама

Небольшое дело об убийстве (A slight Case of Murder). Ти-Эн-Ти Ориджиналс, 1999. Мост-видео, 2000. 90 минут. Криминальная комедия.

У замечательного актера Уильяма Х. Мэйси доброе лицо пожилой побитой собаки и имидж классического неудачника. А поскольку главный герой в голливудских лентах непременно обязан быть удачлив (хотя бы к финалу), Мэйси был обречен прозябать на вторых ролях. Постановщики, ценя его типаж, как правило, давали ему место в свите, на периферии, в эпизоде. Даже бунтари братья Козны в своем знаменитом «Фарго» пошли по стандарту, и несчастный мерзавец, сыгранный Мэйси, на экране мелькал, в общей сложности, минут пятнадцать. Прочие режиссеры и вовсе с беднягой не церемонились: в картине «Плезантвилль» его персонаж появляется лишь для того, чтобы его бросила жена, в ленте «Магнолия» — чтобы его выгнали с работы, в фильме «Убрать перископ!» — чтобы его обставил коллега-подводник на старой жестянке, в «Самолете президента» — чтобы его попросту убили.

Из всех постановщиков только Стивен Шехтер (сам не бог весть какая величина в Голливуде) не побоялся рискнуть и, по меньшей мере, дважды назначил Уильяма Мэйси на главную роль. В «Браке по расчету» актер сыграл затюканного бедолагу, который становился обладателем огромного наследства, влюблялся и духовно рос. Наконец, в «Небольшом деле об убийстве» Шехтер, не дав актеру покинуть типажное поле, тем не менее вырастил его традиционной эпизодической роль страдающего негодяя Терри Форпа до главной. Начав с одного неосторожного убийства любовницы, убийца-кинокритик этич, понятно, не ограничивался...

Разумеется, создатели фильма сделали героя кинокритиком не случайно. С садистским удовольствием они вовлекли в криминальные коллизии паршивца, который прежде знал о таких вещах только

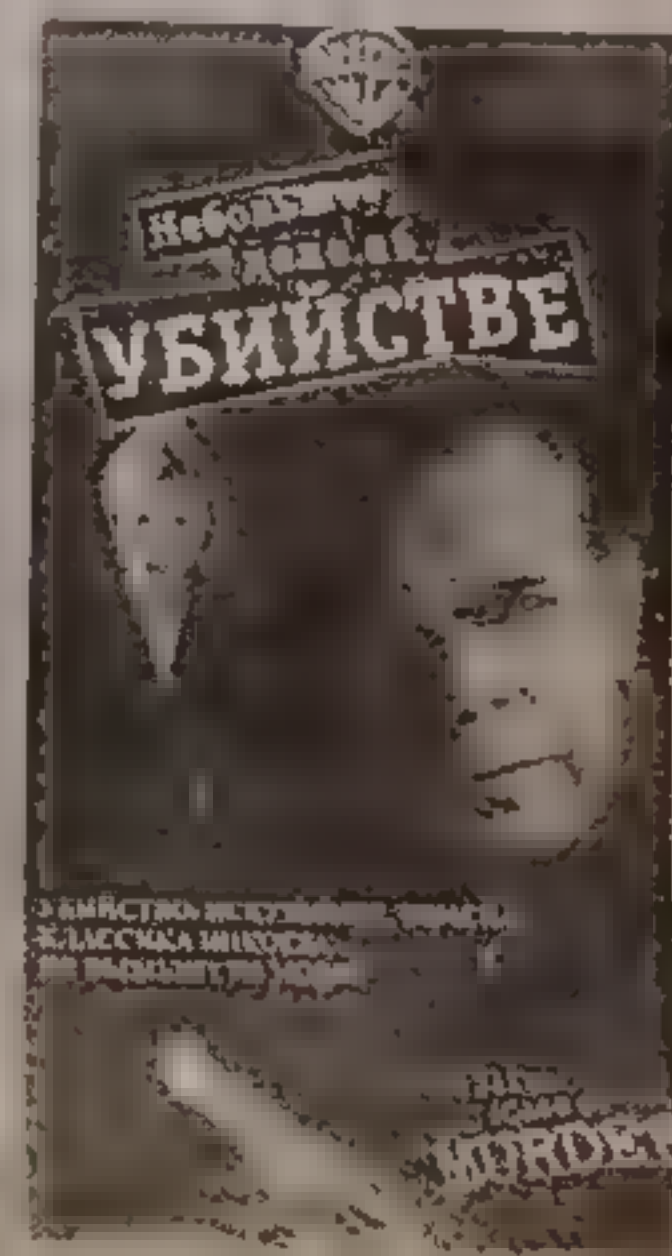
вы), легко «рифмуется» с тусовкой привилегированных школьных кампусов, где есть свои короли и есть свои отверженные — не приведи господь угодить в их число!

Себастьян Вальман (Райан Филлип — «Я знаю, что вы сделали прошлым летом») слывет в школьной среде непревзойденным ловеласом, чьи подружки непрерывно меняются. На пари со своей сводной сестрой Карен (Сара Мишель Геллар — «Крик-2») Себастьян охмуряет одну девицу за другой, но его убедительная победа в последнем пари оборачивается поражением: чтобы сохранить свой привычный донжуанский имидж, он предает свою настоящую любовь (Риз Уизенспун — «Плезантвилль») и, пытаясь измениться, нелепо погибает...

В повести Шодерло де Лакло отсутствовал «happy end», столь любимый современным Голливудом, поэтому авторы экранизации произведения слегка видоизменили финал. Спасти Вальмана, правда, они не смогли (это стало бы слишком большим вызовом первоисточнику), а вот разоблачить интриганку Карен — с превеликим удовольствием. И сестрица, погубившая сводного брата, наказывалась по законам школьного кампуса: раз и навсегда теряла взлелеянную годами репутацию. И поделом.

СВОЙ ЧЕЛОВЕК (The Insider). Тачстоун Пикчерз. 2000. Видео-сервис. 2000. 152 минуты. Драма.

«Инсайдер, — читаем в аннотации одной умной книжки, — так на профессиональном жаргоне называется инвестор, который действует на рынке ценных бумаг на основе конфиденциальной — инсайдерской — информации». Название новой картины режиссера Майкла Манна («Схватка», «Скала»), естественно, следует понимать несколько по-другому, и поэтому вольный перевод тут оправдан. В данном случае инсайдером называется человек, по роду недавней службы располагающий некими важными сведениями, обнародование которых может привести к негативным последствиям для компании, где этот человек работал. Именно поэтому главный герой фильма, бывший работник крупнейшей табульной корпорации, при увольнении дает подписку не разглашать профессиональных тайн. Но что делать, если эти секреты ставят под угрозу здоровье миллионов людей? Молчать — и сохранить выходные пособия вместе с медицинскими страховкой? Дать интервью тележурналистам — и лишиться денег?



«Американский» протектор опустится на благодатную землю Крыма, хитрые штатовские эмиссары (из религиозных миссий, из Фонда Собора, из секонд-хэнда) тайно скупят на полуострове побольше квартир и развратят побольше нестойких граждан пропагандой чужого образа жизни. Ох уж эта пропаганда! Устоять практически невозможно. Их «дальнобойная артиллерия» — телевидение, мины замедленного действия — голливудское кино, отравляющие газы — реклама, — переживает главный герой. — Снаряды этого оружия — беззаботность и безответственность, его стволы — огромные деньги» (последняя фраза так нравится автору, что тот повторяет ее буквально через страницу). «Не государственную границу они прорвали, а границу в наших мозгах», — печалится наиболее любимый автором персонаж и готов защищать эту границу до последней шепотки серого вещества. Если оно, конечно, еще осталось после прорыва зловерных штатников.

Согласно Янковскому, американцы и когда безоружные — самые лютые враги: пользуясь тем, что мы не можем пулять в безоружных, они разносят свои тлетворные ценности. В действительности же, объясняет сочинитель «Рассодин гнева», в Америке плохо все-все: деньги — противозеленые, мужики — либо импотенты, либо маньяки, бабы — либо фригидны, либо нимфоманки. Даже Бог в Америке плохой, не правильный. «И если основной православной житейской мудростью стало: «На Бога надейся, да сам не плошай», то католики постулируют: «Полюби Бога и пастыря больше самого себя», — поясняет очень сведущий в богословии автор. — Им не нужна мораль свободных людей, мораль рабов им подходит намного больше. В Америке же христианство вообще довели до абсурда, прикрывая им все гнусности, которые захочется сотворить». А поскольку «все, что отламывается от России, становится американским», защитить Россию можно лишь одним способом: убивать приехавших американцев... Вообще говоря, то, что проповедует автор, сильно смахивает на каннибализм. Даже в самых дурацких голливудских фильмах, сделанных в разгар «холодной войны», русских не убивали только за то, что они — русские. Современный же автор в книге, вышедшей в канун XXI века, доводит антиамериканизм до уровня чернейшей ксенофобии, оголтелого расизма, а издавали называют эти проповеди фантастикой... Чудны дела твои, Господи!

Идею эту до донюшка вычерпали такие разные авторы, как Филипп Фармер (в «Мире Реки» в одной точке пространства оказывались, например, Марк Твен и Геринг), братья Стругацкие (помните Эксперимент в «Граде Обреченном»?) и Владимир Михайлов (в трилогии «Сторож брату моему», «Тогда придите, и расскажем», «Властелин»). Опыт последнего оказался для Евтушенкомладшего особенно заразительным; но если летчик-ас «Люфт-ваффе» Уве-Йорген не выпячивал своей принадлежности к армии рейха, то персонажи «Отряда», только-только выдернутые с Восточного фронта, все оказались антифашистами и легко смогли договориться с красноармейцами (которых также похитили пришельцы) о войне с общим врагом. Солдаты вермахта и РККА, вполне картонные, попадают в столь же картонные, многократно использованные НФ литературой ситуации, много стреляют, борются за справедливость, чтобы в финале остаться на перепутье: авось захотят издать продолжение? Думаю, оно будет еще хуже...

От ужасов отечественных — к переводным. Роман Эрика Фуллилава «КРУГ ОДНОГО» выпущен издательством «АСТ» в серии «Координаты Чудес». В аннотации к роману задан вопрос: можно ли после «Человека Без Лица» Бестера писать фантастику про телепатов, чьи таланты использует полиция? Ответ: можно! Обо всем можно, в культуре вообще мало что бывает «нельзя». Запреты эти не действуют в сфере эстетики. Дело в результате. Вот с результатами-то у Фуллилава — примерно как у Стругацкого кота Василия с запоминанием имен: то есть плохо. Вместо живых персонажей правят бал бесплотные полукруги обоим пола, чьи поступки можно объяснить лишь авторским произволом. Фуллилав впрягает в один тяжкий воз лебедя, рака и щуку — собственно фантастический роман (будущее: телепаты консультируют полицию), детектив (поиски изощренного убийцы женщин) и love-story (судьба бывшей проститутки, мучимой комплексами). На небольшом объеме текста — задача трудноисполнимая. Мир будущего крайне невнятен: временами он похож на Америку 90-х — и тогда реакция полиции на каждое убийство естественна; временами же мир этот обрушивается на читателя мрачные постыдажные бездны с миллионными трупами (в стиле «Побега из Лос-Анджелеса») — и тогда скрупулезность копов кажется дикой. В отличие от романа Бестера, у Фуллилава статус телепатов почти не прописан, и хотя подразумевается, что героиня — лишь одна

«НЕИРОМАНТ», К заслугам Гибсона относится тот факт, что все свои мрачные картинки компьютерного будущего он нарисовал еще полтора десятилетия назад — во времена, когда РС были не так распространены, а Интернет еще не актуализировался, а слова «хакер» еще не было в лексиконе (Гибсон называет этих типов компьютерными ковбоями). Чтобы представить себе внешний абрис цивилизации по Гибсону, достаточно пересмотреть фильм Роберта Лонго «Джонни-Мнемоник», поставленный по мотивам одноименного рассказа фантаста: сложная амальгама высочайших, на молекулярном уровне, электронных технологий, и гниющих, утопающих в ржавом железе хламе, мусоре и нечистотах останках постиндустриального общества. Вообразите себе физиономию Терминатора-1 после второго покушения — и это будет лицо гибсоновской цивилизации, во всей красе. Собственно люди в этом мире уже слабо похожи на людей — железа, микрочипов, синтетических уже немногим меньше, чем в компьютерах; эта организованная протоплазма совершает загадочные, на наш сегодняшний взгляд, эволюции, дабы заработать на тарелку бобового супа и развлекательную программу. Уверенно и свободно себя чувствуют лишь Искрины — представители генерации искусственных интеллектов, бывших слуг людей, нынешних их партнеров и будущих хозяев.

Конечно, боевики из «службы Тьюринга» (антикомпьютерной контрразведки) стараются всеми силами притормозить развитие Искринов, но получается это трудно. Поскольку в гибсоновском мире даже самая распоследняя соковыжималка наделена зачатком компьютерного разума и объединена с другими посредством Сети. Искринам чрезвычайно просто контролировать людей: глаза, уши и лезвия повсюду...

Если вести речь о литературных приоритетах, то нетрудно заметить, что, с точки зрения сюжета Гибсон не вполне самостоятелен: «Нейромант» — римейк азимовского рассказа «Все грехи мира». Там суперкомпьютер организовывал при помощи людей собственное самоубийство; здесь супер-суперкомпьютер готовит с помощью хакеров действие аналогичного свойства (если считать смерть переходом в иную фазу существования). Но сюжет, как уже было сказано, у Гибсона — не главное. Куда интереснее и сам аналогичный «переходный» мир, где развивается действие, и люди, уже переставшие быть людьми (в нынешнем смысле слова), но еще не ставшие органическим приложением к персональным компьютерам...

Эпизодическую роль страдающего негодая Терри Форна до главной. Начав с одного осторожного убийства людей, убийца-кинокритик этим, понятно, не ограничивался...

Разумеется, создатели фильма сделали героя кинокритиком не случайно. С садистским удовольствием они вовлекли в криминальные коллизии паршивца, который прежде знал о таких вещах только из кинолент, да еще при этом имел нахальство те ленты поругивать через губу. Теперь же ему самому невольно приходится соотносить свои поступки с голливудским каноном и балансировать между «убийством по Хичкоку» и «убийством по Спилбергу». Как и положено в детективе, непредсказуем финал картины (где, помимо Мэйси, снялись также Адам Аркин, Фелисити Хоффман и Джеймс Кромвелл). Но если вы думаете, что режиссер и исполнитель главной роли (они же — соавторы сценария) позволяют гаду-кинокритику выйти сухим из воды, вы жестоко ошибаетесь...

Жестокие игры (Cruel Intentions). Коламбия Пикчерз, 1999. Видеосервис. 1999. 97 минут. Мелодрама.

Классика по-настоящему живуча, если позволяет производить над собой эксперименты с путешествиями во времени, и чего главного при этом не теряя.

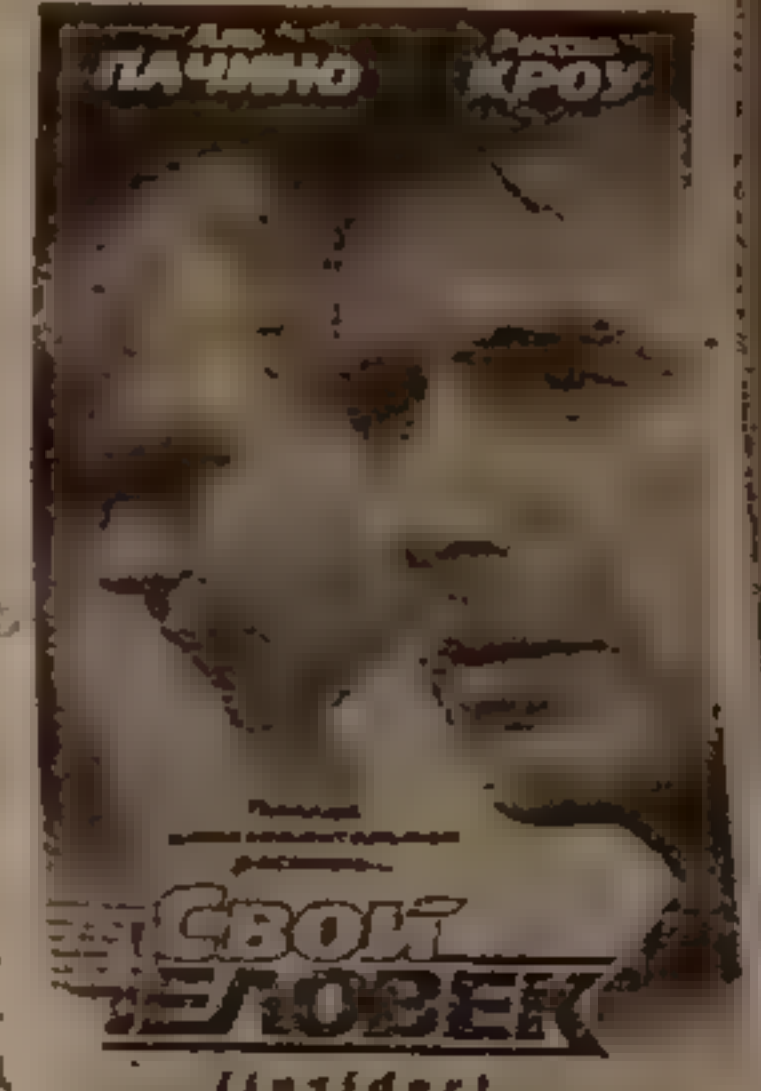
Режиссер Баз Лурман, переишь события «Ромео и Джульетты» в наши дни, вовсе не желал поглумиться над Шекспиром: он проверял его на прочность. И убеждал зрителей: скроено на века, не рвется. Нечто подобное проделал и режиссер Роджер Камбл, когда переместил сюжет знаменитых «Опасных связей» Шодерло де Лакло из Европы эпохи Просвещения в теперешние США, заметно омоложив главных персонажей и трансформировав среду, в которой те вращаются. Оказалось, что и у повести «Опасные связи» (до этого неоднократно экранизированной именно в «костюмированном» варианте) хороший запас прочности. Аристократическая тусовка, где правила бал герои де Лакло, тонко играя на людском тщеславии и боязни испортить репутацию (даже репутацию Казано-

вского), по роду недавней службы располагающий некими важными сведениями, обнаружение которых может привести к негативным последствиям для компании, где этот человек работал. Именно по этому главный герой фильма, бывший работник крупнейшей табачной корпорации, при увольнении дает подписку не разглашать профессиональных тайн. Но что делать, если эти секреты ставят под угрозу здоровье миллионов людей? Молчать — и сохранить выходное пособие вместе с медицинской страховкой? Дать интервью тележурналистам — и лишиться денег, покоя, жены, права на неприкосновенность личной жизни? Из двух возможных выходов герой выбирает самый трудный...

Фильм не слишком динамичен и способен привлечь зрителей иным — игровой актерской игрой, исполнивших главные роли. Немного словесный мужественный австралиец Рассел Кроу (сделавшийся мегазвездой сразу после «Гладиатора») изображает в фильме того самого insaidera, который решил идти до конца. Образ тележурналиста из программы «60 минут» создал знаменитый Аль Пачино («Крестный отец», «Запах женщины», «Донни Браско», «Схватка», «Путь Карлито», «Лицо со шрамом», «Адвокат дьявола», «Дик Трейси»). Хотя картина снята по мотивам реальных событий, выбор в качестве компании-монстра именно табачной корпорации все-таки выглядит несколько надуманным: вред табака — ни для кого не секрет. Поэтому и главный персонаж, обнаруживший эту ужасную тайну, и журналист, старающийся, чтобы интервью попало в эфир, по сути ломаются в открытую дверь. Любимый другой пример (допустим, фирмы по выпеканию пирожков с капустой, куда бы для терпкости добавляли мышьяк) выглядел бы для сюжета куда интереснее.

Впрочем, дело, конечно, не в табачке. Картина Майкла Манна предлагает нашему зрителю образ далеко не «пряничной» Америки — страны, где (как и у нас) есть проблемы и со свободой слова, и с правами человека, и с безопасностью правдолюбцев... Выходит, не соврала группа «Любэ»: «Что Сибирь, что Аляска — два берега». У одной реки.

Рубрику ведут
Ким НОВИКОВ
и Григорий ГАРБОВ



РЕКЛАМА НЕДЕЛИ

Дорогие друзья!

С радостью называем имена первых победителей Нового года: **Самсонов Г. А.** (Петровск), **Смирнова А. О.** (Саратов), **Раисов И. Е.** (Энгельс), **Германошавили Г. И.** (Петровск), **Потапова Л. И.** (Саратов). Сразу для трех последних это уже второе попадание в "яблочко"!

Поздравляем наших лауреатов! Везет сильнейшим и постоянным участникам нашей игротки!

Победителей из Саратова и Энгельса ждем с паспортом во вторник или среду с 15 до 18 часов на первом этаже (налево от вахты, вторая застекленная комната). Иногородные получают призы по почте.

Мы разыгрываем пять призов по 100 рублей среди читателей, угадавших слова-картинки или допустивших не более трех ошибок в сканворде.

Для участия в лотерее надо вырезать заполненную сетку "супера" из газеты вместе с игровым купоном и отправить по адресу редакции: **410601, Саратов, ул. Волжская, 28, "РН-калейдоскоп"** не позднее чем через 7 дней со дня выхода газеты (дата по штемпелю). Приятного разгадывания!

Держайте, это совсем не так трудно, как вы думаете.

ИГРОВОЙ КУПОН

Ф. И. О. _____ (полностью)

и дата рождения _____

Индекс _____ Адрес _____

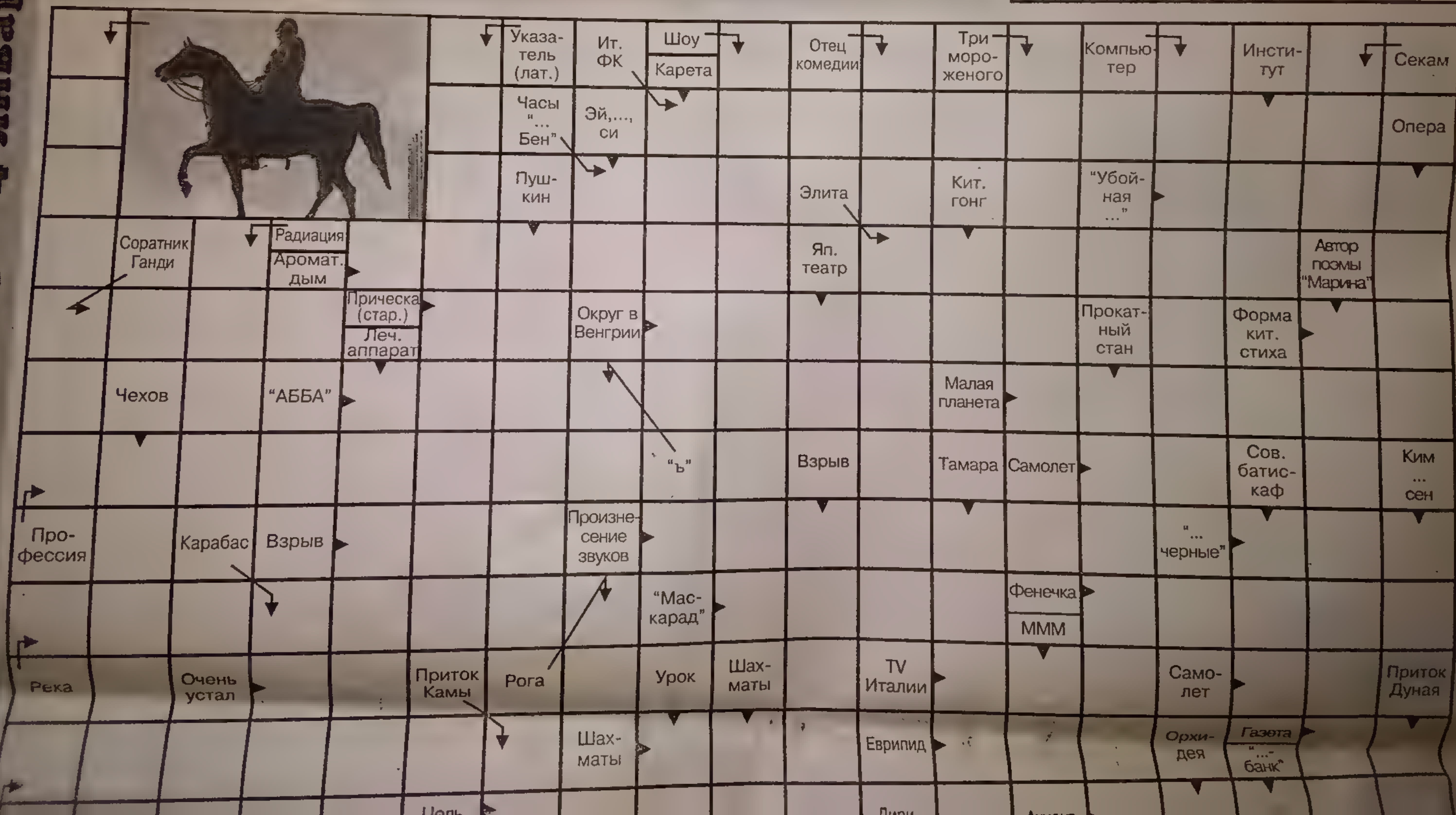
Паспортные данные:

серия _____ № _____

Когда и кем выдан _____

4 января 2001 года

КАЛЕЙДОСКОП



БРЕКЛАМА НЕДЕЛИКА

[illegible]

М
зн
ле
фа
пот
✽ Л.
Лео
рое
тани
дова

СКР
З-ре
12. а
1972
1207



Привет!

В новом тысячелетии с тобой снова старые друзья — Мак & Тин. Заходи на огонек к нам на страничку, читай, пиши письма любым подчерком, мы разберем.

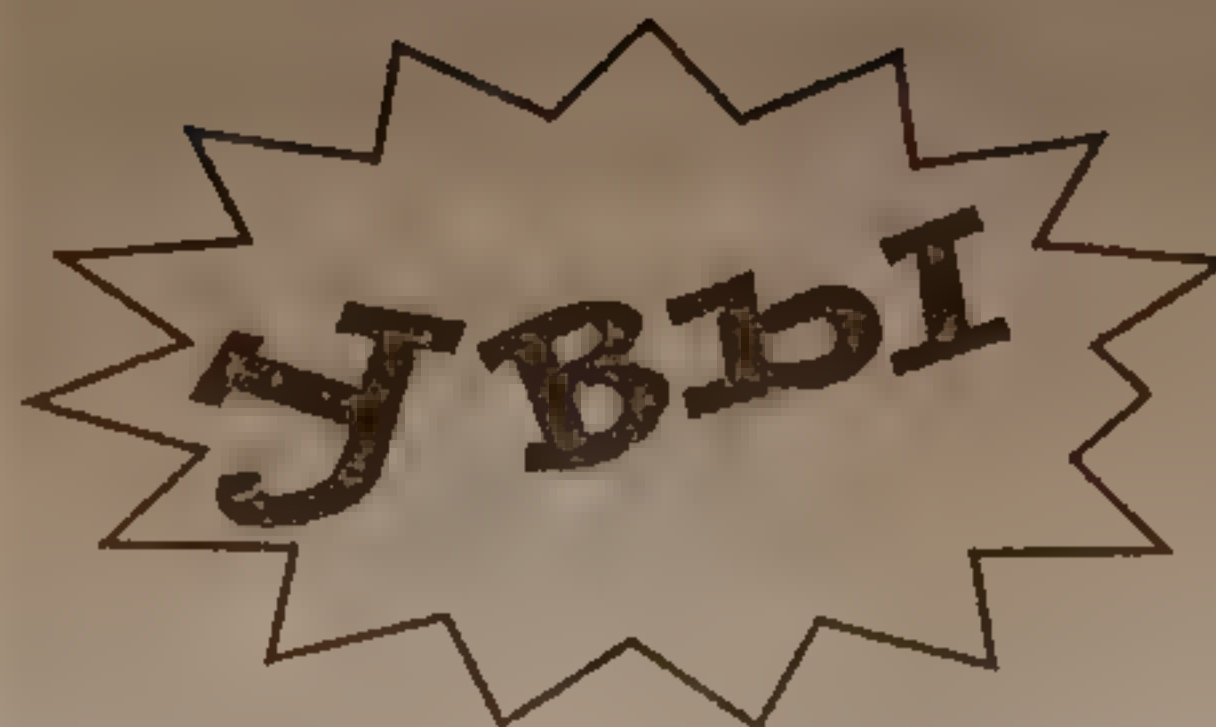
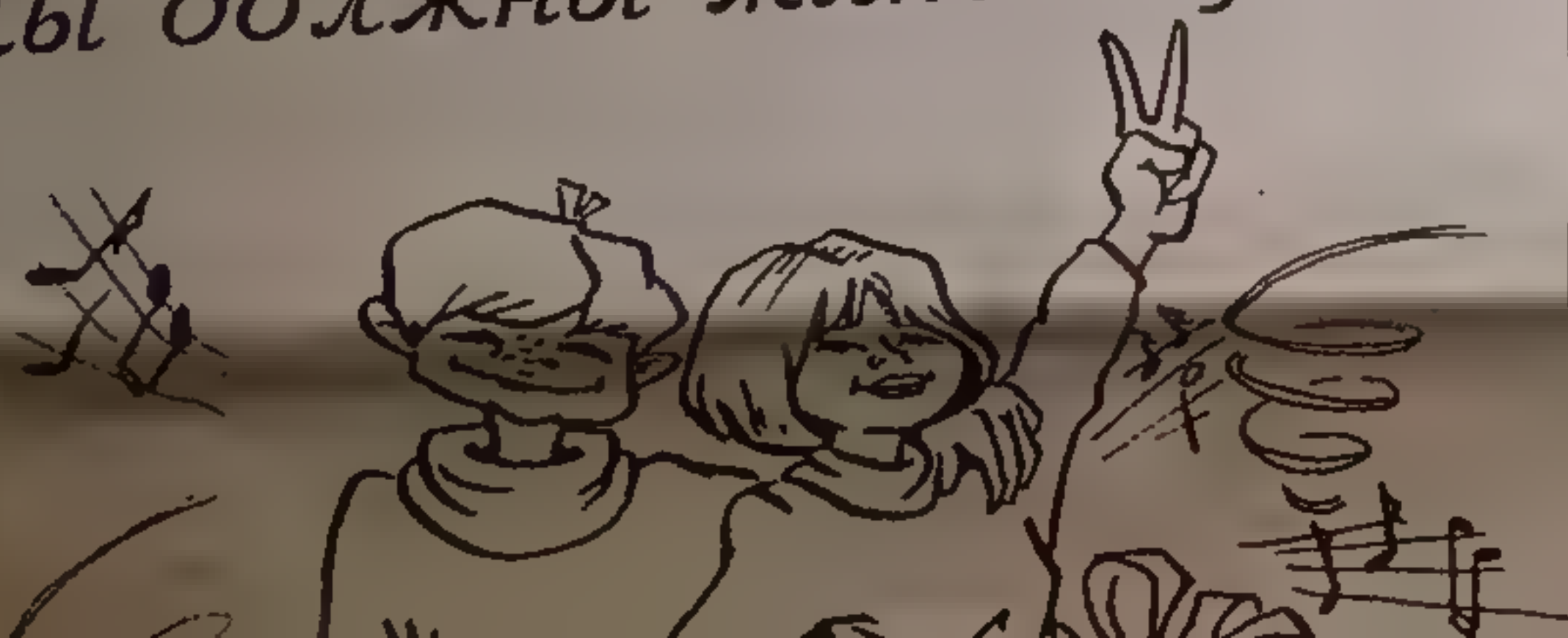
Тинейджер



Лучшие пословицы ушедшего века

- ③ Большому кораблю — большое кораблекрушение.
- ③ Не плюй в колодец: вылетит — не поймаешь.
- ③ Делу время, потехе — деньги.
- ③ Мы должны жить лучше, иного выхода у нас нет.
- ③ За двумя зайцами погонишься — не вытащишь и рыбку из пруда.
- ③ Без труда не вытащишь рыбку из пруда, а без пруда не вытащишь ее и с трудом.
- ③ На безрыбье и кастрюля — соловей.
- ③ Что с возу упало — тому и глаз вон.
- ③ С кем поведешься, с тем и подерешься.
- ③ Слово не воробей, а последовательность букв.
- ③ Работа не волк, а произведение силы на расстояние.
- ③ Одна голова — хорошо, а все тело лучше.
- ③ Сколько волка ни корми, морда как у медведя не будет.

Мы должны жить лучше,



Ну, конечно же, тянет, дорогой Скорпиошка, об этом свидетельствуют письма и других наших читателей. Например, вот это: «Жаргон, конечно, тема неисчерпаемая, но сильно надоевшая — все эти «елы-палы», «ништяки», «в ломы» и прочая «клево-та» уже высыпается из ушей через край. Дорогая редакция! Давай лучше поговорим о Великом и Могучем — о языке, на котором общались наши прапра — в прошлом веке. А что, в этом есть свой прикол: ввести в моду рядом со сленгом обороты типа «милостивый государь» или томные восклицания вроде «ах, оставьте меня!». Подумай над этим. Твоя Кэт».

Дорогая редакция долго думать не стала и сразу же по прочтении писем Скорпиошки и «милостивой государыни» Кэт приняла решение: действительно, свой прикол в новой моде есть, и немалый.

В подтверждение тому попробуем рассмотреть несколько ситуаций, в которых интонации высокообразованных тинейджеров прошлого столетия помогут тебе выразить чувства лучше, нежели привычный сленг.

Представь себе такую ситуацию: он любит ее, она любит другого, а другой любит математику. В телепрограмме на неделю это называется любовной драмой. Некоторые недалекие личности в подобных случаях начинают искать дульный пистолет или, заламывая руки, бегут по квартире с потешными воплями: «Нет, ну теперь-то я точно повешусь!».

Личности же далекие (в лучшем смысле этого слова) зажигают свечу, берут гусиное перо или шариковое стилло, лист бумаги и выплескивают на нее в чернильном виде все, что у них наболело, адресуя написанное предмету своих неразделенных чувств или же, напротив, злодею, по вине которого эти самые чувства стали неразделенными. Вот тут-то на помощь и

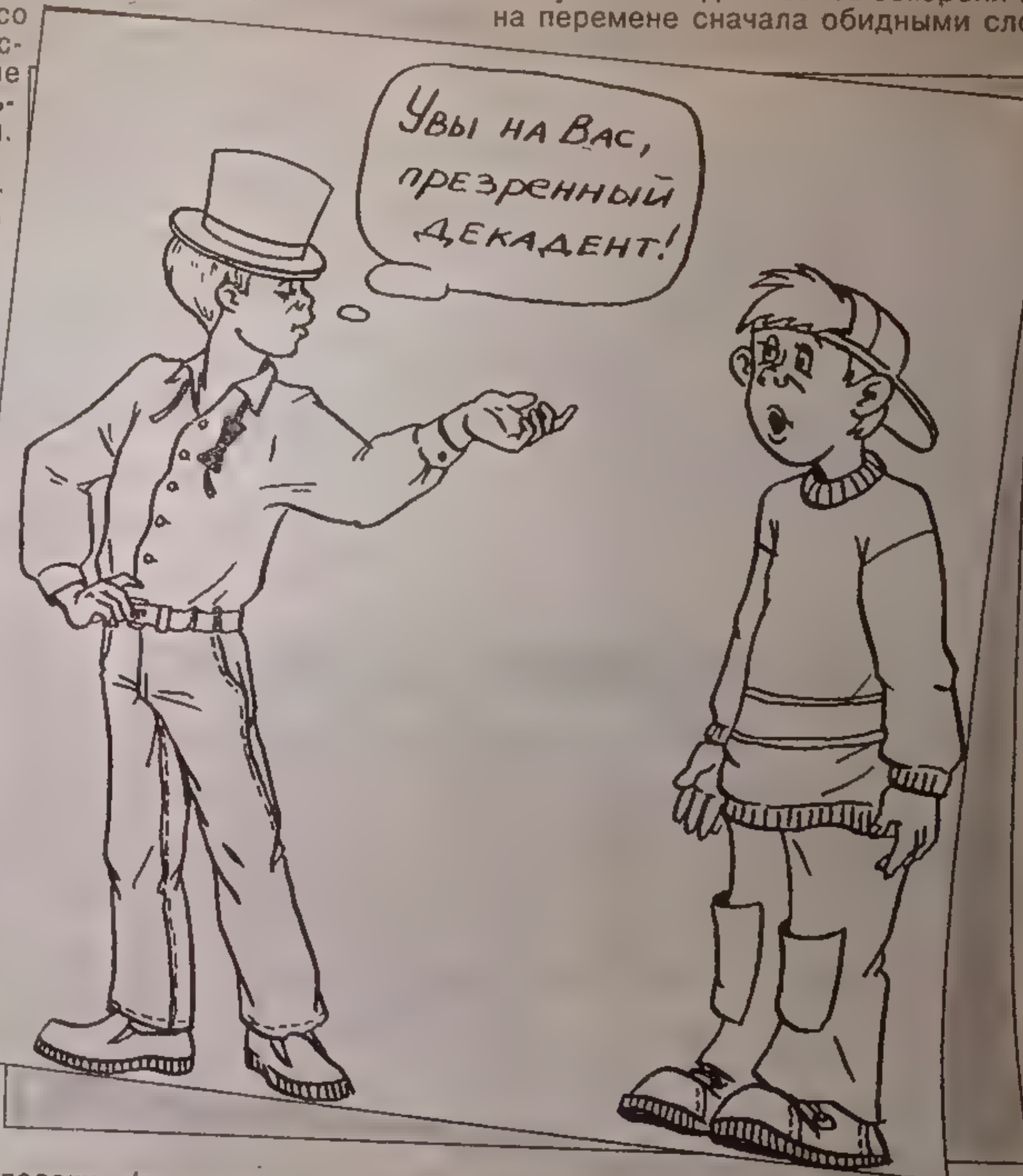
В последнем «Перекрестке» мы опубликовали послание Скорпиошки, исполненное тяги «к чистому, русскому языку, к гармонии, к совершенству». «Неужели вас не тянет к прекрасному?» — восклицает этот достойный автор.

На вашу плешь!

приходит «великий и могучий», незамутненный жаргонным «базаром».

Попробуй начать письмо с восклицания: «Так, значит, клятвы все твои — слова пустые?!», а завершить подписью: «Ждущий ваших объяснений...». Вот увидишь, эффект от послания будет гораздо больше, чем от небрежной записки в стиле: «Леля, зашло так кидать преданных пацанов».

Или такой случай. Негодяй Козлов оскорбил тебя на перемене сначала обидными слова-



ми, а затем и действием: щелбаном, пендалем или саечкой за испуг. Начался урок, а в тебе все так и кипит от обиды. Начни обличительное послание со слов: «Злокозненный преследователь слабых!» или «Упадочный и мелкий декадент!». Вот увидишь, как содрогнется Козлов и как поблещет его затылок или чело (смотря чем он к тебе сидит), когда он развернет записку.

Короче говоря, мы предлагаем ввести в обиход новый эпистолярно-разговорный жанр — возвышенную однострочную восклицалку. Главное условие —

Мы должны жить лучше,



иного выхода у нас нет!

квартире с потешными воплями: «Нет, ну теперь-то я точно повешусь!».

Личности же далекие (в лучшем смысле этого слова) зажигают свечу, берут гусиное перо или шариковое стило, лист бумаги и выплескивают на нее в чернильном виде все, что у них наболело, адресуя написанное предмету своих неразделенных чувств или же, напротив, злодею, по вине которого эти самые чувства стали неразделенными. Вот тут-то на помощь и

ми, а затем и действием: шелбаном, пендалем или свечкой за испуг. Начался урок, а в тебе все так и кипит от обиды. Начни обличительное послание со слов: «Злокозненный преследователь слабых!» или «Упадочный и мелкий декадент!». Вот увидишь, как содрогнется Козлов и как побледнеют его затылок или чело (смотря чем он к тебе сидит), когда он развернет записку.

Короче говоря, мы предлагаем ввести в обиход новый эпистолярно-разговорный жанр – возвышенную однострочную восклицалку. Главное условие –

максимум пафоса и великосветская интонация. С восклицания можно начинать письма, можно использовать в качестве самостоятельных посланий, наконец, их можно изрекать устно по любому поводу.

Одним словом, вот тебе несколько образцов – ключей от изящной словесности, а там, глядишь, ты и сам (сама) созреешь для творчества.

- Ты для меня значительней, чем «Сникерс»!
- О, мой наперсник детских игр!
- Увы на вашу плешь, презреннейшее племя!
- Ах, душенька, ужели это вы?
- Я – тонкий, нежный, чуткий и ранимый!
- О ты, упадочный и мелкий декадент!
- Вы разрываете мне сердце на фрагменты!
- Открой мне чувства сокровенные твои!
- Сударыня, я так разочарован...
- Когда вокруг такой бардак, чего ж вы от меня хотите!
- Мальчишка! Гимназист! Немедля извиняйся.
- Допустим, я не прав, так что же?
- Да это провокация, мой друг!
- Ну все! Я шлю к вам секундантов!

П
е
р
е

Перекресток

Р
е
с
т
о
к

Не спи, тинейджер. Пиши нам. Мы ждем твоих писем. Мы ведь знаем, ты хочешь. Хочешь, но тебе лень! А мы призываем тебя не кайфовать, лежа на постели и глядя в потолок, а писать в «РН».

✧ L. D.! Твое имя от сигарет или от Леонардо Ди Каприо? Если второе, то я тебя не знаю. Насчет «Титаника» – идея, прямо скажу, бредовая.

СОН

✧ КРОЛЛ и ФЛАЙ! Нужно купить пузырек, чтобы напоить этого человека, а потом постричь. Затраты окупятся, ведь после этого он сам отдаст вам этот пузырек.

СМАЙЛ

✧ ДЕТИ, привет! Я – фанат ХОЯ и ЦОЯ! Давно же они курят...

СПИРИТ

✧ ДАЙВЕР! У меня к тебе вопрос: ты дайвер Леонард или нет? А Бел-

ка – тоже дайвер? Привет ГЛУБИ-НЕ.

ЛОРД Сергей

✧ VINT! У тебя проблемы с матерью или с головой?

CROW

✧ БАППЭ, хай! Я хочу вступить в твою группу. Я – басист. Самоучка.

МЕДИАТОР

✧ Ну ты даешь, CROW... Я всегда думал, что ты девушка. Что же тогда значат твои «концы»?

СВЯТОЙ

✧ Я вот все думаю, где бы напиться. Да так, чтобы предки не

узнали. Да так, чтобы без похмелья и на халяву.

КРОЛЛ

✧ Люди! SOS. Я встречаю Новый год с родителями.

СОН

✧ БА-БАЦ! Спешу осведомить тебя, ЛОТОС, у меня всего лишь «четыре», а местила, как всегда, на что-нибудь получше...

РАНЕТКА

✧ СМАЙЛ! Мне кажется, на улицах «морозец по крыльям» и «зимы нескончаемый свет». А солнышко у меня в сердце!

РАНЕТКА

✧ Привет, БАППЭ!!! Твой совет дельный, но... ученик из меня «так все же не очень...». Зато мне приходят письма от единомышленников из Владимира, Кемерово, Иркутска, Красноармейска, Екатеринбурга с теплыми словами, INFO и поздравлениями с Новым годом! Это радует.

РАНЕТКА

✧ БА-БАЦ! Это РАНЕТКА! Желаю вам очуменного Нового года! Века! Тысячелетия!!! Так сказать, поздравляю оптом за все праздники. Тысячелетие наперевес... С Новым годом, крошки!!!

РЕКЛАМА НЕДЕЛИ КАЛЕЙДА



Любителям оперы и балета

В дни новогодних каникул 6, 8, 9 января маленькие зрители увидят в театре оперы и балета новый для себя спектакль — «ВОЛШЕБНЫЕ БУКВЫ». Эта музыкальная сказка А. Сычева шла в театре 33 года назад. И сейчас, возобновляя постановку 1967 года, театр рассказывает детям, как когда-то их родителям, что человеку нужно уметь и любить читать книгу (а не только смотреть телевизор), слушать хорошую музыку.

В спектакле звучит музыка Глинки, Чайковского, Штрауса и других известных композиторов, на ее фоне действуют хорошо известные ребятам сказочные герои — Буратино, Дюймовочка, Людоед, Мальчик с пальчик, Баба Яга. Их с удовольствием играют и поют заслуженный артист России **Виктор Григорьев**, лауреаты международных конкурсов **Галина Королева**, **Марина Макарова**, солист — **Татьяна Гринчук**, **Олег Халяпин** и другие.

«ВОЛШЕБНЫЕ БУКВЫ» — пятый по счету музыкальный спектакль для детей в репертуаре театра оперы и балета. Кроме него в каникулы и до конца января ребята смогут посмотреть детские оперы «КОШКИН ДОМ» (4 января), «КРАСНАЯ ШАПОЧКА» (28 января), а также балет «ЧИПОЛЛИНО» (5 января).

Начало детских спектаклей в 11 часов. Но в дни каникул театр приглашает ребят приходить на спектакль пораньше, за 30 — 40 минут. Перед каждым спектаклем их ожидает небольшое новогоднее представление в фойе театра с дедом Морозом и Снегурочкой, подготовленное актерами театра.

Январь богат днями отдыха. С учетом этого составлен репертуар месяца, который включает

в себя произведения «легкого» жанра — «СЕВИЛЬСКИЙ ЦИРЮЛЬНИК» (14 января), «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОЙ» (20 января), «СИЛЬВА» (28 января), а также балеты «ЩЕЛКУНЧИК» (4, 31 января), «ЖИЗЕЛЬ» (8, 21 января), «КОППЕЛИЯ» (6 января), «ДОН КИХОТ» (24 января) и др.

В декабре в театре состоялась премьера оперетты «ВЕСЕЛАЯ ВДОВА» Ф. Легара. Яркий, веселый, зрелищный спектакль в исполнении лучших солистов оперы был принят публикой на «бис». В этом месяце «ВЕСЕЛАЯ ВДОВА» пройдет 11 и 30 января. Но побеспокоиться о билетах желательно заранее. На спектакль 11 января, например, их не было уже за неделю до Нового года.

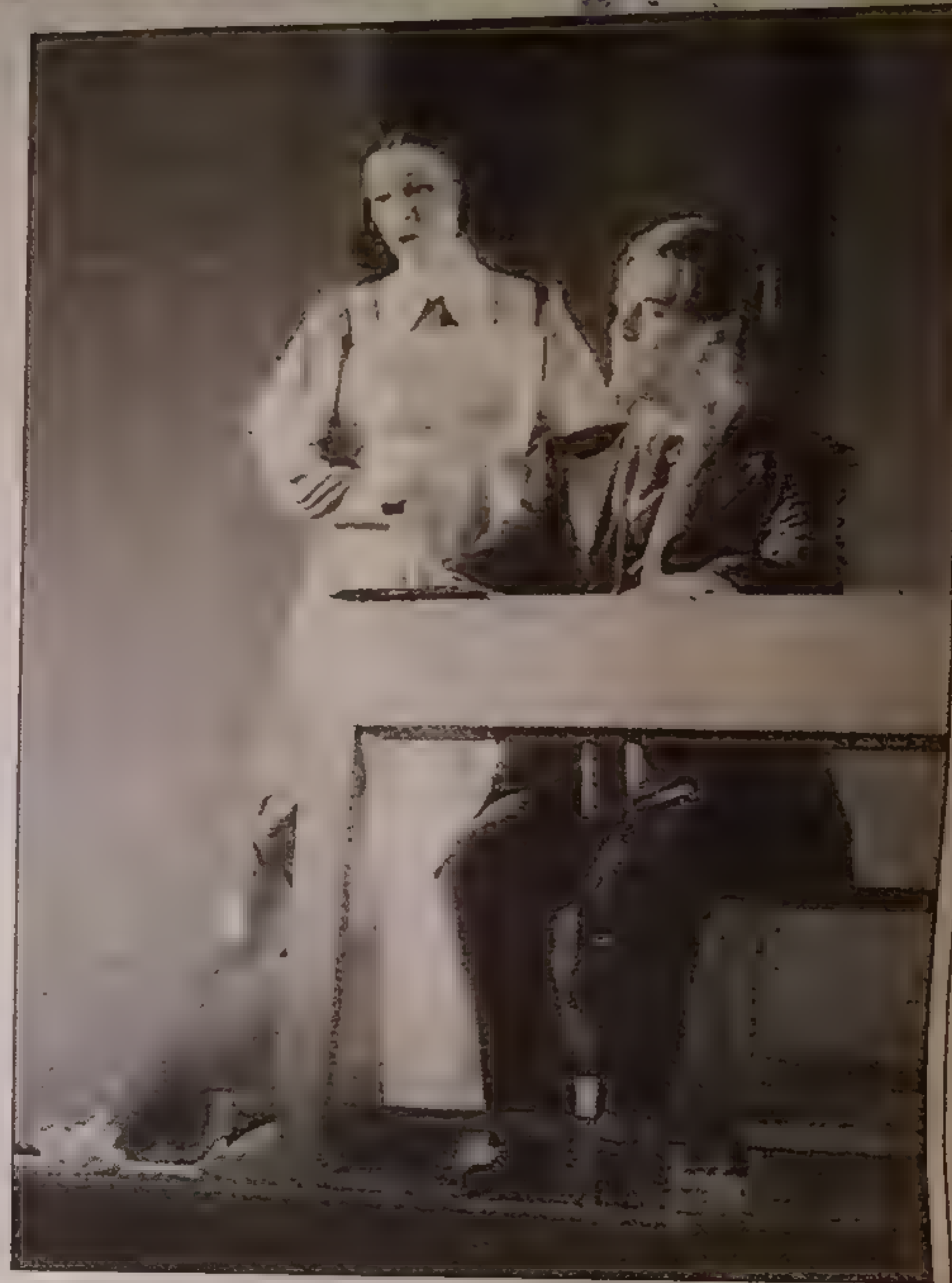
По-прежнему вызывает много споров спектакль «ЕВГЕНИЙ ОНЕГИН» (25 января). И критикам, и почитателям, наверное, небезынтересно знать, что «саратовский» «Онегин» выдвинут Экспертным советом национально-го фестиваля «Золотая маска» на соискание премии по двум номинациям: «Лучший спектакль в опере», «Лучшая работа дирижера». Результаты участия в фестивале будут известны в начале апреля.

26 января — «ТРУБАДУР» — один из лучших спектаклей театра оперы и балета. Оперу Верди театр трактует как романтическую драму с поединками, мщением, кровавой развязкой. Прекрасна музыка Верди, которую отличает яркая мелодичность, драматическая контрастность.

26 января спектакль «ТРУБАДУР» состоится с участием гастролеров — главного дирижера заслуженного деятеля искусств России **Сергея Ферулева** и солистов — **Натали Заварзиной** (Леонора), **Марины Новокрещеновой** (Азучена) из Челябинского академического театра оперы и балета как продолжение акции театра «Оперные театры России на саратовской сцене».

Светлана ПОЛИКАРПОВА

На снимке: сцена из оперы «Евгений Онегин»



Сканворд для детей

Артем-мон	Вредная старуха	Рассказ Гайдара	Пулеметчица	Кишлак	Летчик на Кр. площади	Аргонавты	Корыто	Спорт. клуб	Т-34
					Сказка				
Звездек	Стир. порошок	Цветок	Сколько мне лет?						
			Сыроежка					«Санта-Барбара»	
Иллюзионист		Бланка		Папирусная лодка	Пионергерой				
				А		Зарплата	Фрукт		☀

Веселый кроссворд

По горизонтали: 7. Период жизни, когда друзей за праздничным столом меньше, чем на кладбище. 8. Мясная вырезка. 9. Одесса — мама, а кто папа? 10. Погнутое тире. 13. Паспорт (арго). 14. Имя царя, от которого ведется летосчисление за давностью события. 15. Нападение. 18. «И за борт ее бросает». 19. Отец хаоса. 20. «Костлявый», «сушеный», да еще и абрикос. 21. Фигура из двух пальцев. 24. Кот Базилио и лиса ... 26. Любимый танец Л. Вайкуле. 29. Лицо зверя. 30. Золотой зуб. 31. Скetch, эссе. А как проще? 34. метод сыска. 35. Любитель поваляться в сахарной пудре. 36. «Почва-негр». 37. Заведение...

				Сыро- ежка						"Санта- Барбара"	
Иллю- зио- нист				Бланка		Папи- русная лодка	Пионер- герой				
							А		Зарп- лата	Фрукт	☼
"Супер"		Птица счастья		Дуга							
Манка					Любит мал. детей	Хача- турян	Сарай				На стволе
Карто- фель							Тетя из рекламы				
	Ка- бачки					Бензин				Англ. писа- тель	
					Кино- реж.						
	Заяц		Опера					Ко- лосья			

давностью события. 15. Нападение. 18. «И за борт ее бросает». 19. Отец хаоса. 20. «Костлявый», «сушеный», да еще и абрикос. 21. Фигура из двух пальцев. 24. Кот Базилио и лиса ... 26. Любимый танец Л. Вайкуле. 29. Лицо зверя. 30. Золотой зуб. 31. Скetch, эссе. А как проще? 34. Метод сыска. 35. Любитель поваляться в сахарной пудре. 36. «Почва-негр». 37. Заведение соляного бизнеса.

По вертикали: 1. Ребенок, дитя. 2. Словоперекресток. 3. Начало. 4. Представитель половины населения Земли. 5. Головорезка. 6. Морщина. 11. Вице-столица Германии. 12. Жиронакопитель. 16. Шалунишка. 17. Место, куда складывают жизненно необходимые продукты питания. 22. Сестра гитары. 23. Желтая карточка (футбол). 25. Отечественная рок-группа с классическим названием. 26. Психологическое самообслуживание. 27. Зевака. 28. Бензиноварение. 32. Радиостанция обеспечивает ... 33. Любовное увлечение.

Составил Константин РОДИН

Со 2 по 9 января 2001 года

Губернаторская елка

Новогодняя премьера

Владимир ГРЕЙЗЕР

«ВОТШЕБНЫЕ ВЕЩАНИЯ»

Музыкальная сказка

Постановка Антона Кузнецова

Художник Ольга Герр (Санкт-Петербург)

2, 3, 4, 8, 9 января – в 11.00 и 14.00

5, 6, 7 января – в 10.00 и 13.00

Справки по телефонам:

51-02-47, 51-50-84, 24-04-49

Лечебный ...	Ясон	Гора в Греции	Сицилия	Коммерч. счет банка	Механизм для сжатия	Предсказатель	Река в МНР	р. Дунай (др.-греч.)	"А"
Центнер	Арго	Смазочное масло	Завершение колонны (арх.)	Обл. центр на Украине	Грузозахват, приспособление	Элемент подвески авто	Украшение	Город в Грузии	Искусств. драг. камень

* **Егва — Е2**

**Рубрику ведет
Леонид Абрамов**

Михаил Иванович Чигорин был прекрасным аналитиком, умевшим находить в шахматах удивительные возможности атаки и защиты. Поэтому особенно силен он был в игре по переписке, когда достаточно времени для анализа. Чигорин ценил игру по переписке и как организующее средство, привлекающее любителей из различных городов к серьезным занятиям шахматами. Несмотря на свою занятость, Михаил Иванович всегда находил время для заочных соревнований, встречаясь не только с мастерами, но и с рядовыми любителями. Так, в 1878 г. он организовал небольшой матч по переписке с г. Харьковом. Об этом матче писали газеты, он прошел в интересной борьбе, и легко все четыре партии выиграл Чигорин. Вот одна из его побед:

Чигорин — г. Харьков



19. Фf7! (необходимо вызвать ход Фg6, иначе это поле может быть в дальнейшем с выгодой занято конем) Фg6 20. Фb3 Лb8 21. Кd5! Фg7 22. К:e7 Ф:e7 23. Лf7 Фе8 24. Фс3 Кd7 25. Фg7 с5 26. Л:d7+ и белые вскоре выиграли

В 1879 г. Чигорин выигрывает матч у Шифферса, одержав семь побед при четырех поражениях и двух ничьих. Занятно пожертвовал коня Михаил Иванович в девятой партии:

Чигорин — Шифферс



* **Павка древностей**

ЗООПАРК НАРОДНОЙ ФАНТАЗИИ

Русскому народу оказалось мало антропоморфных и растительных фольклорных персонажей. Буйное мифологическое сознание породило еще и собственную фауну — целый ряд звероподобных героев, наделенных интеллектом, характером и темпераментом. Таковые герои, как правило, сочетали в себе наиболее ужасные (или наиболее прекрасные) и непременно сакрализованные особенности представителей реального животного мира. В итоге получались любопытные картинки, среди которых нам, потомкам и ценителям, известны лишь немногие. Вот эти диковинные персонажи.

ФИЛАРМОНИЯ (Соборная пл., 9). До 9 января в зале филармонии новогодняя суперсказка с мощнейшим названием «МОКРОЕ ДЕЛО». Начало в 11.00 и в 14.00. Цена билетов от 20 руб. 5 января в зале филармонии состоится праздничная шоу-дискотека «СОЗВЕЗДИЕ ЮТА». Начало в 17.00.

ТЕАТР ОПЕРЫ И БАЛЕТА (Театральная площадь). 4 января утром «КОШКИН ДОМ», вечером «ЩЕЛКУНЧИК»; 5 января утром «ЧИППОЛИНО», вечером «ЦЫГАНСКИЙ БАРОН»; 6 января утром «ВОЛШЕБНЫЕ БУКВЫ», вечером «КАМЕЛИЯ»; 8 и 9 января утром «ВОЛШЕБНЫЕ БУКВЫ»; 8 января вечером «ЖИЗЕЛЬ»; 9 января вечером «СВАДЬБА ФИГАРО»; 10 января вечером «БАХЧИСАРАЙСКИЙ ФОНТАН». Начало утренних спектаклей в 11.00, а вечерних в 18.00.

ТЕАТР ЮНОГО ЗРИТЕЛЯ (Вольская, 83). 4 января утром «СЧИТАЮ ДО ПЯТИ», вечером «ПРОСТО УЖАС»; 5 января в 10.00 и 13.00 «МАЛЕНЬКАЯ БАБА-ЯГА», в 18.00 «СОТВОРИВШАЯ ЧУДО»; 6 января в 10.00 и 13.00 «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК», в 18.00 «ЭТИ СВОБОДНЫЕ БАБОЧКИ»; 7 января в 10 и 13 часов «СЕМЬ СУББОТ НА НЕДЕЛЕ», в 18.00 «СЕМЕЙНЫЙ ПОРТРЕТ С ПОСТОРОННИМ»; 8 января в 10.00 и 13.00 «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК», в 18 часов «ДЕРЕВЬЯ УМИРАЮТ СТОЯ»; 9 января в 10.00 и 13.00 «КОТ В САПОГАХ», в 18.00 «МАЛЕНЬКИЙ ДОЛД ФАУНТЕРБЕРГ»; 10

Василиском наши предки называли звероподобное существо, которое могло убивать всякую живность взглядом или дыханием. По историческим (или псевдоисторическим — что, в сущности, одно и то же) документам, они были известны еще со времен античной Греции. Тяжелой поступью сии твари прошли по средневековым бестиариям (книгам с описаниями разных животных) и проникли в русский фольклор.

Типичный василиск, по преданиям, чаще всего представлял собой гигантского петуха, снабженного драконьими крыльями, орлиным клювом и страшными когтями. Неизвестные русские «очевидцы» описывали василиска как некую помесь змея и петуха. Поверья овеяли страшной тайной происхождение василиска. Якобы злое чудовище появилось на свет из петушиного яйца, высиженного жабой.

Помимо своей малоприятной внешности, василиски обладали еще и мерзким характером. Имея в распоряжении смертоносный взгляд, способный обращать в камень все живое, василиски охотно им пользовались. Кроме того, по поверьям, они отравляли дыханием атмосферу и истребляли птиц. Василиски, согласно легендам, жили в пещерах и расщелинах скал, питались камнями и погибали, услышав петуший крик либо увидев собственное отражение в зеркале.

Жар-птица — куда более симпатич-

ный персонаж. Согласно легендам, каждое перо жар-птицы было подобно сияющему факелу, приносящему свет и озарение. Жар-птицы считались эмигрантами из другого («тридесатого») царства, как, впрочем, и все диковинное. Однако жар-птицы в народных представлениях не всегда были невинны: иногда они похищали людей и уносили их «за тридевять земель».

Змей Горыныч. Любимец русских сказителей и самый популярный противник наших богатырей. Змея Горыныча считали представителем злого начала, драконом, который носил на своих хрупких драконьих плечах от 3 до 12 голов. Стихиями Змея Горыныча были огонь и вода; он хранил в подземных темницах несметные богатства и похищенных красавиц.

Еще один представитель отряда мифологических пернатых — **алконост**. На этот раз — райская птица с человеческим лицом и сладчайшим голосом, аналог античной сирены. Птица алконост откладывала яйца на берегу моря, и в течение семи дней — до появления потомства — море оставалось спокойным, что было на руку морякам и жителям приморских районов.

Вот такая мифологическая фауна. Порой в этом многообразии качеств путались сами создатели легенд. Но в этом, наверное, и состоит прелесть образов, созданных сознанием народа.

Нафанаил ФЕРТ

ЦИРК (Чапаева, 61). Программа «ЕВРОПА XXI ВЕКА». Начало: в 12 и 16 часов.

МУЗЕЙ ИМ. К. А. ФЕДИНА (Чернышевского, 154). Выставка, любезно предоставленная посольством Японии, «КУКЛЫ ЯПОНИИ».

МУЗЕЙ-УСАДЬБА Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО (Чернышевского, 142). Выставки: «ДРУЗЬЯ НАШЕГО ДОМА» и «ПО СЛЕДАМ НЕМЦЕВ ПОВОЛЖЬЯ».

МУЗЕЙ ИМ. А. Н. РАДИЩЕВА (новый корпус, Первомайская, 75). Выставка «ДАР БЕСЦЕННЫЙ», которая знакомила с живописью, графикой из коллекции М. Ф. Глазунова (Санкт-Петербург), мебелью, фарфором, бронзой из коллекции О. А. Гордеевой (Саратов) и живописью из коллекции Е. П. Разумовой (Москва).

МУЗЕЙ-УСАДЬБА В. Э. БОРИСОВА-МУСАТОВА (Вольская, 83). Выставка «МУСАТОВСКИЙ АЛЬБОМ» братьев А. В. и В. В. Леонтьевых. А также фотовыставка из собрания СГХМ им. А. Н. Радищева.

МУЗЕЙ КРАЕВЕДЕНИЯ (Лермонтова, 34). Выставки: «ОБРАЗ СПАСИТЕЛЯ В ХРИСТИАНСКОЙ РЕЛИГИИ»; «УРАЛЬСКИЙ ВЕРНИСАЖ»; «ПРИРОДЫ СОВЕРШЕНСТВО»; «РЕДЧАЙШИЕ АНОМАЛИИ»; «ВОЛЖСКИЕ МОТИВЫ».

* **Где отдохнуть?**



РЕКЛАМА НЕДЕЛИ К А Л



Романтические истории

Своего Принца могут дожидаться все. Просто не всем хватает на это терпения. Или — чутья. (Кому как!). И вовсе не обязательно хранить ему заранее верность. Не Ассоль же!

Про Машу и Сашу

Счастливым случаем, познакомившим Машу и Сашу, еще раз меня в этом убедил. (Хотя — случай ли?).

— Что за школьница к нам пришла? — удивилась я, в первый раз увидев Машину золотистые хвостики-косички, носик-кнопку, ее мини-сарафан, похожий на фартук старшеклассницы.

Но «школьница» взялась за гитару и безраздельно забрала нас в плен своими трогательными бардовскими песнями. Не все заметили, что пленила она в тот новогодний вечер (и, видимо, надолго!) еще одного человека.

Провожать Машу домой пошел не ее муж, а Саша. Кто и отметил про себя такую странность, тактично промолчал. Чего только в жизни не бывает!

«Реклама недели» собирает под свою крышу личности неординарные и в привычные, обывательские рамки не вписывающиеся. Праздники тут проходят чуть старомодно, изысканно. С «литературщиной» и песнопениями.

Следующим в нашем редакционном «календаре» празднеств был женский день. Именно тогда Маша и Саша объявили о своей помолвке. Мы «переваривали» новость, заедая ее бесподобными фаршированными блинчиками.

Оказывается, все у них было очень серьезно. И — с первого взгляда!

Получается, что противоположности очень даже сходятся. Ведь Саша — человек деловой, аккуратист, в чем-то даже педант (долго не мог забыть мне ручку, по рассеянности с его стола мною захваченную). Маша — романтик, вечная бродяга. Она и Сашу на это дело подбила.

У Машуни растет сын — кнопка, непоседа и почемучка. Теперь они втроем отправляются во все свои «малые кругосветки» вокруг Саратова — на джамбори, на яхтенные гонки и туристские слеты. Саша умеет снимать, Маша — строчить-писать. В еженедельник — общественно полезную и милую нашему сердцу «РН». «Спускайте на воду диваны!» — любимая рубрика туристской тусовки Саратова. И придумала ее именно Маша.

Значит, полностью обратила малышка-жена в свою веру нашего «красавца восточного вида», как называют Александра. (Многие на него заглядывались, но на себя «заглядеть» так и не смогли).

Все не так просто. Да, Саша оттаял, «прорезался», запел с ней дуэтом. Песни авторские косяком пошли у них...

— А сейчас никаких песен уже не пишу. И гитару некогда в руки взять, — вздыхает Машка, встряхивая светлой челкой.

Муж тщательно следит, чтоб «не курчала» где-нибудь у добрых людей (сам

— убежденный антикурильщик), сколько и чего пить ей на наших празднествах. Умная Маша молча с ним соглашается. Пусть верит, что в доме у них патриархат!

Но кто же там действительно глава семьи? Лад, мир да любовь властвуют в этом доме. Они почти уж откололись от наших тусовок. Им впервые, после стольких лет одиночества вдвоем хочется домой. Поскорей, подальше от пустой светской суеты.

А мы не ропщем, мы прекрасно их понимаем. Немного завидуем. И гордимся ими так, точно сами их и сосватали.

— В жизни все бывает! — говорит самая осторожная из нас. — А вдруг?..

Нет, нет и еще раз — нет! Они молоды и прекрасны. Не схожи, как Лед и Пламень. (Большой, смуглый, вальяжный полюбил маленькую, беленькую, непредсказуемую).

Не схожи и — необходимы друг другу, как основные стихии жизни — Вода и Огонь.

Не верю я, как фаталистка, в слу-

чайности, хоть и счастливые. А лишь — в знаки Судьбы. Их потянуло друг к другу, когда они еще не подозревали о существовании друг друга. Они должны были встретиться — и встретились.

Маша — метеоролог, но пришла в «РН», чтоб поближе к журналистике. И вышел из нее хороший газетчик.

И Александра повлекло с довольно хлебной и весьма непыльной его прежней работы в сомнительные кущи газетного мира. За короткое время он стал своим человеком в «Рекламе». И тут, под самый Новый год, явилась к нам девочка с золотыми волосами и недетски серьезным взглядом. Колдовство новогодней ночи быстро развеивается. Если только... это не твоя Судьба.

Наверное, будут и огорчения в их новой жизни. Но пусть неприятные мелочи не закрывают от них главное. Любовь и Нежность. Будьте счастливы, ребята!

Всегда.

Ирина КРАЙНОВА

Планеты подсказывают

5 января. Первая половина этой пятницы куда как благоприятнее второй. Поэтому постараемся самые важные дела проверить до обеда. Потом может не хватить ни сил, ни авторитета, дабы справиться с разрушительными тенденциями. Вероятны конфликтные ситуации, разрывы отношений. Но к вечеру, в кругу близких, напряженность должна уйти и в душе воцарятся мир и гармония.

6 января. Неблагоприятная по геофизическим факторам суббота. Присовокупим к этому 13-й лунный день, начинающийся в 13 часов 38 минут, и получим если не исчадие ада, то весьма неуравновешенный отрезок времени. Делаем выводы, экстрополируем ситуацию и а — отменяем встречи, б — не принимаем важных решений, в — не ищем в партнерах союзников... Уж лучше уединиться, прогуляться, в конце концов, развлечь себя, любимого.

7 января. Самый удивительный день января. Все — в согласии, все — в гармонии. Есть желание — можно поднатореть на интеллектуальной ниве, сотворить что-либо во славу потомков, построить конкретные планы, подумать о духовности и дать-таки ей определение. В общем, места для разворачивания созидательного потенциала — предостаточно. А вопрос времени упирается в 14 часов. Именно после обеда все наши славные идеи освещаются благосклонной Луной.

8 января. Чувствуете приближение полнолуния? Энергия кипит, бушует, все по планетному замыслу удастся, и никакие предстоящие затмения не в силах помешать воплощению наших замыслов. По мере приближения ночи опасность непредсказуемых событий и фатальностей скорее всего будет возрастать. Поосторожничаем. Запремся дома. Откажемся от визитов и гостей, от ультиматумов и вынужденных покаяний. Сохраним спокойствие, ибо переживаемый день входит в разряд труднейших.

9 января. Неблагоприятный по геофизическим факторам вторник. Лунное затмение в 23 часа 22 минуты. На сцене — карма: все, что про...

ЧТОБЫ ДЕНЬГИ
НЕ ПЕРЕВОДИЛИСЬ



пишу. И гитару некогда в руки взять, — вздыхает Машка, встряхивая светлой челкой.

Муж тщательно следит, чтоб «не курнула» где-нибудь у добрых людей (сам

сказуемую). Не схожи и — необходимы друг другу, как основные стихии жизни — Вода и Огонь.

Не верю я, как фаталистка, в слу-

лочи не закрывают от них главное. Любовь и Нежность. Будьте счастливы, ребята!

Всегда.

Ирина КРАЙНОВА

ЧТОБЫ ДЕНЬГИ НЕ ПЕРЕВОДИЛИСЬ

Счастье, конечно, не в деньгах. Но как же хочется, чтобы они были! И в нужном количестве. Впрочем, эта мечта стара как мир. Не зря у многих народов существуют сказки о неразменных деньгах. Но вот как его добыть, неразменный рубль?

Предки наши знали, как поступить в подобном случае. Нужно поймать черную кошку, завернуть ее в простыню (как будто пеленать младенца) и, прихватив с собой крест, в полночь пойти в баню. В бане, как известно, водится нечистая сила. Ей-то и надо сказать: «На тебе ребенка, дай мне бесперебойной целковый!». После этого кошку бросить в баню, а самому быстро выбежать вон. На улице крестом очертить вокруг себя три круга, крест положить в середину и сказать «Чур!». Считалось, что после этого деньги сами пойдут в руки.

Был и другой способ: в первый четверг после новолуния в полночь вырыть на улице ямку, положить в нее обмылок, монетку и живого таракана. Все это закопать, притоптать и уйти не оглядываясь.

В наши дни, конечно, трудно представить себе, что кто-то ночью будет бегать по улице с тараканами или с истошно вопящей кошкой. Даже если ну очень нужны деньги! Впрочем, для того чтобы улучшить свое благосостояние, существуют и другие, менее экзотические способы.

Чтобы с деньгами не было перебоев, храните где-нибудь дома, в укромном уголке, купюру, которую вы ни при каких условиях не будете тратить. В древности прекрасно знали о маги-

ческих свойствах таких денежных талисманов: во многих домах бережно хранилась монета (подаренная или первая заработанная), с которой началось богатство семьи.

Известно, что купюры равного достоинства усиливают энергетику друг друга. Поэтому несколько «неразменных» купюр будут притягивать деньги сильнее, чем одна. Количество таких купюр должно быть кратным: 10, 20 и т. д. Здесь следует обратить внимание на один очень существенный момент: в пределах от 40 до 80 купюр энергия денег меняет полярность. То есть пачка, содержащая от 20 до 40 купюр, имеет положительный заряд, от 40 до 80 — отрицательный, от 80 до 100 — положительный. Имейте это в виду, если не хотите, чтобы талисман начал оказывать негативное влияние на вашу судьбу.

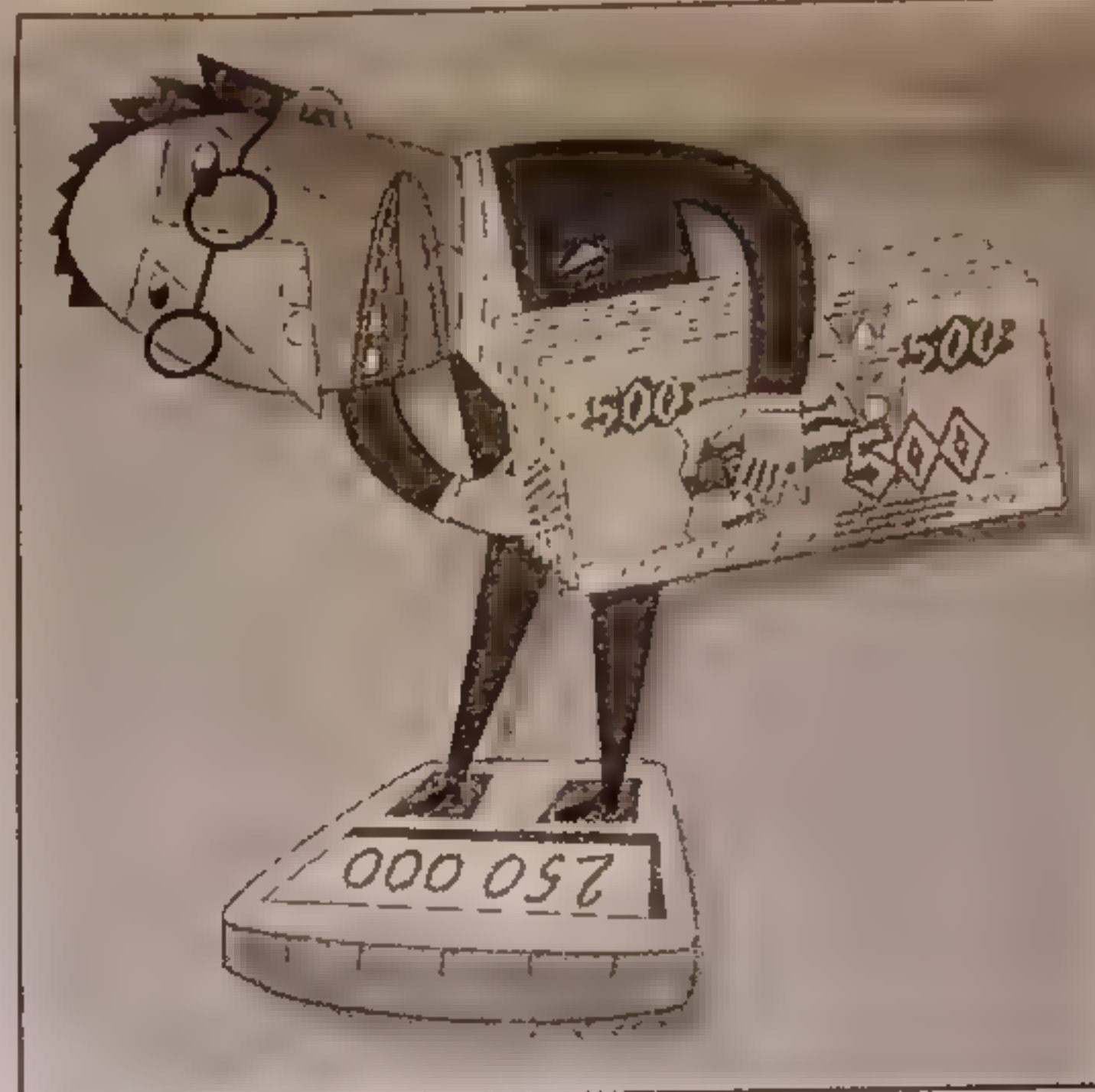
Есть еще один способ сделать талисман на деньги. Возьмите всю имеющуюся в доме наличность, расправьте купюры и разложите их по достоинству — пятерки к пятеркам, десятки к десяткам и т. д. Возьмите в руки 5 или 7 мелких купюр одинакового достоинства (лучше, если деньги новые). Сядьте поудобнее. Зажгите свечу. Закройте глаза. Постарайтесь расслабиться. Представьте себе, что вы качаетесь на качелях в парке или в саду, а перед вами на вет-

ке дерева висит красивый шарф, которым вы любуетесь. «Покачайтесь» так три минуты. После этого, не открывая глаз, сосредоточьте свое внимание на деньгах. Начните их перебирать, гладить, мысленно объясняясь им в любви. Слова могут быть самыми простыми, но искренними. Затем откройте глаза, возьмите кошелек и уложите заряженные деньги в одно из отделений. Всю эту процедуру повторяйте в течение 40 дней, вновь укладывая купюры на место в кошелек. Если не получается дотянуть до полочки, то лучше занять, но «неприкосновенный запас» не трогать ни в коем случае. Увеличивать сумму можно, но с прежним условием: неразменные деньги остаются в неприкосновенности.

Существует еще несколько правил, которые надо неукоснительно выполнять. Даже самым близким людям давайте займы лишь в той сумме, которую можно безболезненно изъять из своих расходных денег.

Давать в долг крупную сумму можно только в самом крайнем случае и с условием, что она будет полностью возвращена в конкретный срок (ни в коем случае не по частям!).

Если вам самим приходится занимать деньги, будь-



те особенно точны: затягивая с возвращением долга или отдавая его по частям, вы притягиваете к себе часть чужой судьбы — возможно, несчастливой.

Чтобы благополучие не покидало ваш дом, надо, если позволяют средства, постоянно держать в вазе три красные гвоздики. Покупать их лучше в четверг.

Каждое воскресенье следует зажигать три оранжевые или желтые свечи, а огарки закапывать в землю в каком-нибудь месте, где вы редко бываете.

И в заключение — несколько заговоров.

Чтобы деньги шли к деньгам. В момент получения сдачи в магазине следует произнести про себя: «В наш кошелек ваша денюга, ваша казна — моя казна. Аминь».

Чтобы деньги водились в доме: «Господи, благослови! Ходи, сие древо, на деньги: на золото, серебро и медь. Деньги в земле скрыты; утаенно серебро, разженно, искушенно, от земли очищено седмицею. Ты, Господи, сохраниши и соблюдеши ты от рода сего и во век. Аминь».

Будьте здоровы, живите богато!

дома. Откажемся от визитов и гостей, от ультиматумов и вынужденных покаяний. Сохраним спокойствие, ибо переживаемый день входит в разряд труднейших.

9 января. Неблагоприятный по геофизическим факторам вторник. Лунное затмение в 23 часа 22 минуты. На сцене — карма: все, что происходит, не только не случайно, но и требует скорейшего решения. Обстоятельства дня подталкивают нас к осознанию своего предназначения, своих задач и целей. Следует довериться интуиции и действовать, мыслить сообразно ее подсказкам. Кстати, особая роль закреплена в этот день за мужчинами. Они, как ни странно, глаголят истину: их инициативам стоит доверять. Все их суперменские заделы — основа нашего благополучия.

10 января. Опять неблагоприятная по геофизическим факторам среда. Что делать? Беречь почки, суставы, кости и в первую очередь сердце. Перенесем куда-нибудь подальше дела, исполнение которых не обойдется без сосредоточенности и физической нагрузки. Не станем искать общий язык с ближними, это будет сложновато. Понадеемся на вечер: планеты обещают нам радость общения и любовь.

11 января. Отличный бизнесменско-коммерческий четверг. Заключаем сделки, выписываем векселя, идем в банк, презентуем, устраиваем промоушены и в целом разруливаем проблемы всякой сложности. Особо зеленый свет менеджерам рекламных агентств: раскрываются объятия самых недоступных и капризных директоров. А вот в кругу семьи стоит попридержать свою активность и дать ближним определенную ступень свободы и изоляции от наших пылких чувств.

ПОЛОЖЕНИЕ ЗАТМЕННОЙ И, УВЫ, УБЫВАЮЩЕЙ ЛУНЫ В ЗНАКАХ ЗОДИАКА

В Тельце с 9 часов 58 минут 4 января.

В Овне — с 14 часов 45 минут 6 января.

В Тельце — с 16 часов 10 минут 8 января.

Во Льве — с 15 часов 45 минут 10 января.

В Деве — с 15 часов 27 минут 12 января.

В связи с прошедшими и предстоящими праздниками вспомним мудрого Сенеку: «Пить вино так же вредно, как употреблять яд».

Нестор ШАНХАЙСКИЙ



Устав от тяжелой работы, потеряв душевное равновесие, мы ищем покоя и спасения в общении с природой. Но, положа руку на сердце, давайте признаемся откровенно: немногие из нас могут позволить себе, бросив важные дела, отправиться в лес. И тогда на помощь приходят... комнатные растения.

Еще на уроках ботаники нам объяснили, что растения поглощают углекислый газ, выделяя взамен кислород, столь необходимый для дыхания. Но мало кто знает, что то же самое правило действует и в эмоциональной сфере. Растения способны поглощать энергию зла и пессимизма и трансформировать ее в энергию добра, активности и жизнелюбия. Причем растение в горшке справляется с задачей намного эффективнее, чем растение срезанное. Цветок в вазе направляет живительную энергию прежде всего на место среза, чтобы силы растения не утекали в воду. Поэтому в доме лучше всего держать растения в горшках. Если они болеют или вообще плохо приживаются, значит, в вашем окружении есть человек с дурным характером, постоянно раздраженный и вырабатывающий такое количество негативной энергии, с которым растение просто не справляется.

Стремлящимся — БОНСАИ, то и с их помощью — ДЕВУ

В принципе вы можете разводить на подоконнике любые растения, но, чтобы их воздействие увеличивалось, стоит соотнести их с вашими знаками зодиака.

ОВНУ больше всего подходит азалия, поддерживающая в доме энергетику бодрости. Этот цветок поможет очистить атмосферу, в которой гуляют сплетни и мелочные мысли. Если хозяин дома мечтает добиться успеха, но боится браться за тяжелую работу, на помощь тоже придет азалия. Она все время незримо тормозит человека, пробуждает его от интеллектуальной спячки.

ТЕЛЬЦУ стоит развести на подоконнике цикламены. Это растение поможет людям с переменчивым настроением, слабым характером преодолеть замкнутость, научит отстаивать свою точку зрения. Благодаря цикламену в доме будет царить непринужденная атмосфера. Цветок успокоит капризных детей, объединит членов семьи в стремлении делать приятное друг другу.

БЛИЗНЕЦАМ особенно подойдет традесканция — растение радости и настоящих чувств. Если в вашем доме часто бывают завистники, страдающие от чужих удач и достижений, немедленно заведите традесканцию. Она нейтрализует «дурной глаз». Это растение развивает в людях чувство юмора, помогает взирать на жизнь с улыбкой. Кроме того, бережет от воспаления легких и бронхов.

РАК должен непременно обзавестись агавой. Когда муж и жена постоянно скандалят, а дети страдают от этого, когда в доме остро стоит вопрос «отцов и детей», срочно несите в дом горшок с агавой. Она умиротворяет атмосферу, наполняя ее нежностью. Агава принесет пользу тому, кто уверен, что «правду знает он и его бабушка».

лаках и начисто лишен практической жилки, и тем, кто излишне приземлен. Практицизм и мечтательность придут к гармонии. Гортензия обращает внимание человека на красоту тела: в ее присутствии становится легче отказываться от сладкой и жирной еды.

Кактус — это растение **СКОРПИОНА**. Если в доме случаются неожиданные приступы гнева и ярости, заведите кактус, он «потушит» душевный пожар. Скорпионы по натуре люди обидчивые и мстительные. Кактус предохранит их от скверных поступков. Если в доме есть кактус, члены семьи будут делать друг другу меньше замечаний. И самое ценное свойство: поставьте как-



Орхидеи избавят Рыб от меланхолии

рализует «дурной глаз». Это растение развивает в людях чувство юмора, помогает взирать на жизнь с улыбкой. Кроме того, бережет от воспаления легких и бронхов.

РАК должен непременно обзавестись агавой. Когда муж и жена постоянно скандалят, а дети страдают от этого, когда в доме остро стоит вопрос «отцов и детей», срочно несите в дом горшок с агавой. Она умиротворяет атмосферу, наполняя ее нежностью. Агава принесет пользу тому, кто уверен, что «правду знает он и его бабушка».



Гортензия упорядочит мир Весов

Она поможет такому человеку расширить кругозор. Если у вас есть проблемы с желудком и кишечником, агавы тоже их снимет.

Если **ЛЬВУ** дорого семейное счастье, то ему надо заводить каллу. Она эффективно перерабатывает отрицательные эмоции спорщиков и упрямцев в звенящую радость. Рядом с ней нет места удрученности и унынию. Она поможет тем, кто болезненно реагирует на любую критику. А еще калла развивает фантазию, делает речь красивой и эмоциональной: теперь вашими словами проникнутся даже ярые оппоненты. Этот цветок благотворно влияет на сердце, оберегает его от инфаркта.

Монстера просто создана природой для **ДЕВЫ**. Это растение призывает к порядку тех, у кого постоянно в голове «каша». Если в доме царит хаос, ни одна вещь не кладется на место, в голове хозяев беспорядочно роятся мысли и бредовые идеи, заведите монстеру, она расставит все по местам. Это растение также предохраняет людей от отравлений.

ВЕСАМ очень пригодится гортензия, она избавит всех от чувства болезненной ревности и презрения к людям. Этот цветок принесет пользу и тем, кто витает в об-

СКОРПИОНА. Если в доме случаются неожиданные приступы гнева и ярости, заведите кактус, он «потушит» душевный пожар. Скорпионы по натуре люди обидчивые и мстительные. Кактус предохранит их от скверных поступков. Если в доме есть кактус, члены семьи будут делать друг другу меньше замечаний. И

самое ценное свойство: поставьте кактус рядом с входной дверью и на подоконниках, и он оградит вас от нечистой силы.

СТРЕЛЬЦАМ придется раскошелиться, ведь для них больше всего подходят комнатные бонсаи. Если в доме все измеряется на деньги, бонсаи вернут людей к мыслям о духовном и вечном. Бонсаи помогают легко разгадать сны, устанавливая связь человека с тонким миром. Обладая крепким телом, эти растения повышают иммунитет, охраняют организм от болезней.

КОЗЕРОГ — знак-аскет, поэтому ему подойдет толстянка серебристая (ее еще называют денежным деревом). Мясистые листья этого растения отвлекут от мыслей о нищете. Оно особенно хорошо воздействует на тех, кто работает с деньгами, — бухгалтеров, банкиров. Тревожные мысли о работе, материальной ответственности не дают этим людям расслабиться, тут на помощь и придет толстянка, в доме установится стабильная, спокойная атмосфера. А еще она развивает в человеке трудолюбие.

ВОДОЛЕЮ стоит завести комнатный клен. Он поможет бороться с грустью, скверными мыслями, тягостными переживаниями. Недовольные всем меланхолики и лессимисты испытают рядом с кленом состояние душевного подъема. Если жизнь скучна, а работа в тягость, посадите клен, он пробудит в вас любовь к людям. Это растение хорошо гасит конфликты, убирая из нашей речи оскорбительные слова и интонации.

Красивый цветок орхидея оберегает возвышенных **РЫБ** от жизненных потрясений. В доме, где есть орхидея, хочется радоваться жизни, там нет места депрессии. Белые орхидеи очища-



Орхидея избавит Рыб от меланхолии

ют помыслы, желтые — вдохновляют на творчество, красные — способны растормошить ленивцев, а розовые — помогут вам добиться любви окружающих. Эти нежные цветы наведут в организме человека полный порядок, не обойдут вниманием ни одну больную клеточку.



РЕКЛАМА НЕДЕЛИ КАЛ

*** Моя тусовка**
Генеральный спонсор

Скай Нет

Рубрику ведет
Екатерина ВОЛЬФ

Сегодня мы знакомимся с группой «Ягуар» и ее вокалистом Масленниковым Олегом

Новое имя

— Как получилось, что вы вдруг собрались и решили заниматься музыкой?
— Можно сказать, история банальная. У моего приятеля был день рождения. И вот там я познакомился с Антоном. В процессе беседы мы случайно завели разговор о музыке, нашли общие интересы, а тут под руку попала гитара. Немного поиграли, посмотрели кто на что способен. Спустя какое-то время я зашел в гости к Антону, он пригласил еще пару ребят. Каждый принес свой инструмент, по ходу соорудил барабан из консервной банки, обтянутой кожей, вспомнили песню, которую каждый мог сыграть и... стали группой.

— ... которая, как известно, в начале творческого пути сталкивается с огромным количеством проблем. Каких?

— Первое — где взять путевый инструмент. Но поскольку у нас самих серьезных финансов не было, пришлось насест на родителей. Выпросили денег, купили гитары. Правда, и этих средств хватило только на б/у. Так это пол-беда. Вскоре понадобилась аппаратура. Предков мы уже трогать не стали, нашли свои старые магнитофоны типа «Альпинист» и смастерили из них усилители. А затем выяснилось, что где-то надо еще и репетировать. Пробовали играть дома, но выходило довольно шумно, и мамы с папами нас вскоре поперли. Благо в Доме пионеров отыскалась свободная комната. Да к тому же мы понравились директору, и она нам выделила неплохую аппаратуру, а после приставила и руководителя.

Имя: «Ягуар». Дата рождения: 23 апреля 1999 года. Состав: Масленников Олег — вокал, ритм-гитара, Шкута Антон — соло-гитара, Лапшак Сергей — бас-гитара, Синицкий Владимир — ударные, Долбилова Анастасия — клавишные. Стиль: легкий рок. Первое выступление: декабрь 99-го, профилакторий СПЗ. Альбом: в работе.

По горючим следят



Дом знаний вновь ошастливлен рок-тусовкой по случаю подведения итогов музыкальной программы на радиоволнах «Серебряного дождя». Обозвали все это действо «Новые трубадуры-2», а лучшими стали «Аэрограф», «Негатив», «Большая Медведица», «Никотин», «Счастливей конец», «Хромая собака Адмирала». Они-то и выступили «вживую» в шестичасовом марафоне. Звучала музыка разных стилей и направлений, да и сама публика была разношерстна. Всем участникам рок-фестиваля вручили по символическому призу — деревянной дудочке, а у самой лучшей команды «Негатив» главным призом оказалась бутылка местной водки. Все действо сопровождали внемузыкальные шоу-затеи. В общем, было что посмотреть и послушать. Водки выпить не дали.

Центр допечатных процессов от всей души поздравляет партнеров и заказчиков с наступающим Новым годом, XXI веком и третьим тысячелетием. Желаем всем доброго здоровья, счастья, успехов в любых начинаниях, процветания вашего бизнеса. Выражаем надежду на дальнейшее плодотворное и взаимовыгодное сотрудничество. Коллектив центра допечатных процессов

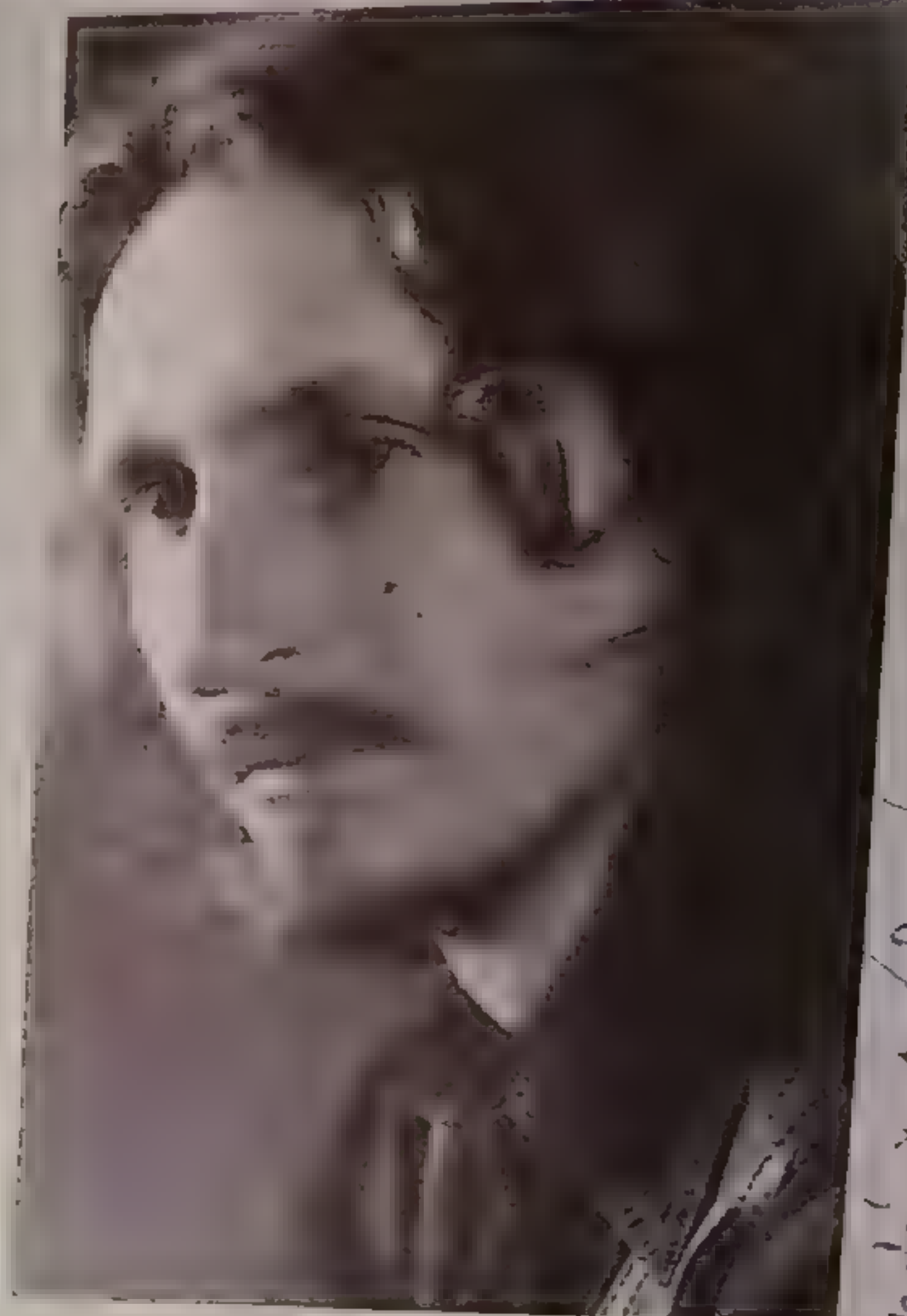
Привет, меломаны! Ну что, не устали еще тусоваться! Нет?! Тогда оставайтесь и в этом тысячелетии в «Моей тусовке». Я же (постоянная ведущая рубрики), в свою очередь, не могу не поделиться с вами воспоминаниями о нашумевших еще в том тысячелетии группах.

Кто там нашумел?

А начну со старой доброй «Dr Rowdy». Эта команда очень умело связала три стиля: хард-кор, рэп и фанк и преподнесла весь этот «соус» не избалованной экспериментами публике. Не удивительно, признание и успех не заставили долго ждать. На дворе стоял 96 год, и ребята записали альбом «SENTIMENTALISM — синий тур». С этой программой «Dr Rowdy» выступил в мега-туре по Волгоградской области, где удалось показать хорошую технику, исполняя очень современную и интересную музыку. За очень короткий срок команда дала около сотни концертов. Но что-то в коллективе не заладилось, и группа распалась.

Но с музыкой мало кто хотел завязать. Так «Злодей» — Алексей Струков перебрался в «Горбун из Норт-Дама». Он же был замечен ранее «докторов» металл. «Арт» — Дмитрий Иванов нашел свое воплощение в группе «Ахи Вздохи». О них мы уже писали, а вот про «горбунов» расскажу.

Появилась эта группа весной 97 года под руководством Андрея Швецов, играл некий хард-кор и рэп, сделали русскоязычную программу «Кто ритм-секция». Их часто крутили на местных радиостанциях, приглашали выступать на рок-вечеринки. После чего группа все же распалась. Как дальше сложилась судьба «экс-горбунов», история умалчивает, скажу лишь по секрету: «Злодей» затевает чумовой проект. Правда, это уже не металлическая музыка, а что ни есть попса, но тоже интересно. Что из этого выйдет, думаю, вскоре услышим. А пока пожелаем ему творческих успехов!



Спонсор лотереи — «Читающий город». Экономическая, юридическая, учебная, компьютерная, справочная литература в магазинах «Читающий город» ул.Московская,157 (угол ул. Университетской), тел.50-80-03; ул. Московская, 77 (ателье «Надежда»), тел. 24-22-96; ул.Кутякова, 4 (магазин «Альбатрос»), тел. 28-47-97

Имя: «Ягуар». Да
1999 года. Состав
вокал, ритм-гитара
гитара, Лапшак
Синицкий Владимир
Анастасия - клавише
Первое выступление
профилаторий СПЗ

ру, а после приставила и руководителя. Кстати, спасибо ей - много подсказала в плане написания музыки.

Сейчас добавилась новая проблема - надо доделать альбом, записать его, раскрутить. Просто теперь стала ощущаться потребность в продюсере. И если вдруг такой человек найдется, будем очень признательны.

— А не боитесь пролететь со своим роком? Особенно на фоне суперпопулярных среди потребителя различных «демо-вирусов»?

— Будем надеется на лучшее. В принципе, в музыке мы уже насобачились, планируем выступить в «Варьете», а там видно будет.

— Вы можете похвастаться большим количеством выступлений? И насколько они оплачиваемы?

— Площадок было достаточно, хороших и разных. Конечно, не настолько хороших, как «Варьете» или «Восток», но мы не жалуемся. А по поводу гонораров... Первые два выступления отработали бесплатно. За третье (это было в прошлом году) нам заплатили «аж целых» 150 рублей. На пять человек. Потом нас частенько приглашали на разные мероприятия, много чего обещали, но денег так и не увидели.

— А интересно, сколько из вас имеют музыкальное образование?

— Только я. Обучен игре на бас-домре.

— Тогда кто на кого учится?

— Лично мне весной предстоит защита диплома сварщика. Кстати, уже работаю по специальности. Так или иначе изначально одной музыкой сыт не будешь, приходится искать дополнительные заработки. Да мы не одни такие. Ладно уж молодые ребята, так ведь я знаю человека, который окончил консерваторию, был штатным скрипачем в театре оперы и балета, а теперь тоже сварщик!

Сергей у нас студент химического техникума, Антон учится в ПАГССе на юриста, Владимир - плотник, а Настя пока еще школьница.

Алексей W. ВОЛОДИХИН

вашего бизнеса. Выражаем надежду на дальнейшее плодотворное и взаимовыгодное сотрудничество.

Коллектив центра
допечатных процессов

ритм-секцию. Их часто крутили на местных радиостанциях, приглашали выступать на рок-вечеринки. После чего группа все же распалась. Как дальше сложилась судьба «экс-горбунов», история умалчивает, скажу лишь по секрету: «Злодей» затевает чумовой проект. Правда, это уже не металлическая музыка, а что ни есть попса, но тоже интересно. Что из этого выйдет, думаю, вскоре услышим. А пока пожелаем ему творческих успехов!

Спонсор лотереи — «Читающий город». Экономическая, юридическая, учебная, компьютерная, справочная литература в магазинах «Читающий город» ул.Московская,157 (угол ул. Университетской), тел.50-80-03; ул. Московская, 77 (ателье «Надежда»), тел. 24-22-96; ул.Кутякова, 4 (магазин «Альбатрос»), тел. 28-47-97

МОТЕЖТАЛЫКА ЛОТЕРЕЯ

Спонсор лотереи — клуб «ЗОЛЫШЕННЫЙ ФОНАРЬ». Новый уютный зал в X корпусе СГУ. Современный звуковой стандарт Dolby surround. Мягкие кресла, новые фильмы, удобный подъезд. Угол Астраханской и Московской. Тел. 52-27-07, 51-21-11, 51-14-30.

Чтобы стать участником лотереи, достаточно купить газету «Реклама недели-калейдоскоп», вырезать этот купон, прийти с ним с 10 до 17 часов в редакцию и принять участие в розыгрыше. Ждем вас! Удачи!

410600 Саратов, пр. Кирова, 50.
Телефоны 72-22-88
72-21-31
УРАГАН-96
ОБЪЕДИНЕННЫЙ
ЖИЛИЩНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ КООПЕРАТИВ

Объединенный ЖСК «Ураган-96» реализует оставшиеся во II очереди 1-2-3-комн. квартиры с качественной отделкой. Цена 1-го кв. м — 7000 руб. Адреса строящихся домов: ул. Чапаева/Бахметьевская; ул. Вольская/Зарубина.

Сдача — II полугодие 2001 года. Сдавшим квартиры — льгота 10 кв. м. Дома охраняются, автоматическое отопление, имеется подземная автостоянка в р-не ул. Вольской, отличное благоустройство двора и образцовое обслуживание.

Объединенный ЖСК «Ураган-96» завершил отселение и начинает строительство элитного дома в Волжском р-не (рядом с Волжским Домом быта) по ул. Первомайской. Цена 1 кв.м — 10 т. р. Под домом предусмотрена охраняемая автостоянка, на 1-м этаже — сауна, бассейн, комната ребенка, а также независимое от города отопление, круглосуточная охрана, хорошая отделка.

Объединенный ЖСК «Ураган-96» начинает отселение с новой площадки в центре города: ул. Чапаева — Белоглинская (напротив Октябрьского РОВД). Отселение небольшое и будет завершено до конца года. На ул. Чапаева — Белоглинская планируется строительство очень красивого дома с развлекательно-оздоровительным центром на 1-м этаже. Поэтому требуется небольшое количество хороших 1-2-3-комн. квартир в центральных частях города. Льгота сдавшим — 10 кв. м. Первоначальная стоимость 1-го кв. м — 7000 руб. Внимание: по этому дому специальное предложение по оборудованию ванных комнат.

Рекламное обеспечение ООО «ТД «Базис» Тел. 26-23-50 Электронный адрес нашей газеты: reklaman@renet.ru

Главный редактор Сергей ЛЕКАРЕВ

Адрес редакции: 410601, Саратов, ул. Волжская, 28

Отп. секретарь Анна ШИБАНОВА
Концепция дизайна Елена ЗАХАРОВА
Распространение Анна МИРОНОВА, 1-й эт.

Телефон редакции 26-23-50

Газета «Реклама недели-калейдоскоп» зарегистрирована в Поволжском территориальном управлении МПТР России 3 июля 2000 г. Рег. № ПИ 7-0121.

Газета отпечатана в типографии издательства «Слово» офсетным способом Тираж 7000 экз. Заказ № 1558.1-2

Учредитель — ГП издательство «СЛОВО»



22 ФЕВРАЛЯ

Поздравляем именинников: Теннадия, Иннокентия, Маркела, Никифора, Панкратия

ЧЕТВЕРГ

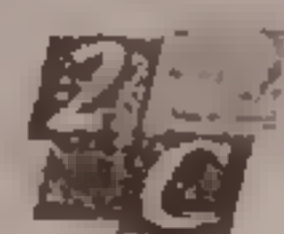
ОРБИТА

Телевидение

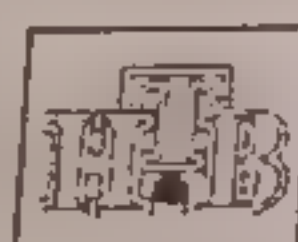


6.00 Телеканал «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.15 «Воздушные замки». Сериал.
10.15 «Кто хочет стать миллионером?». Телеигра.
11.10 Сериал «Все путешествия команды Кусто». «Метель в джунглях».
11.40 История одного шедевра. В.Васнецов. «Ковер-самолет».
12.00 Новости.
12.15 Телеканал «Добрый день».
13.05 «Батальоны просят огня». 3-я серия.
14.20 Человек и закон.
15.00 Новости.
15.20 Программа «100%».
15.45 ...До шестнадцати и старше.
16.20 Мультсериал «Покемон».
16.45 Ералаш.
16.55 «Воздушные замки». Сериал.
18.00 Вечерние новости.
18.25 Сериал «Все путешествия команды Кусто». «Путешествие в машине времени».
18.55 Процесс.
19.40 Сериал «Что сказал покойник».
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
22.00 В.Меньшов и А.Розенбаум в боевике «Чтобы выжить».
0.05 Лыжный спорт. Чемпионат мира. Мужчины. Эстафета 4x10 км.
1.00 Ночные новости.
1.15 Мистический триллер «Полтергейст-3».

23.00 Вести.
*23.30 Местное время. Факты минувшего дня.
23.40 Подробности.
23.50 Дежурная часть.
0.00 Фильм Ф.Лавро «Берег правый, берег левый».



15.00, 19.30, 21.30 Новости.
15.15 «Наездники драконов». Мультсериал.
15.40 «Саванна». Сериал.
16.25 Музыкальная программа.
РТР 17.30 Вечерний экран. «Том и Джерри». Мультсериал. (США).
17.40 В.Бероев, А.Вознесенская, А.Ширвиндт и В.Стрельчик в фильме «Майор Вихрь».
19.00 Музыкальные поздравления в программе «Привет!».
19.45 Авто-Маркет.
19.50 «Пять вечеров». Документальный сериал. Часть 4.
20.10 «Спрос». Программа для потребителей.
20.45 «Саванна». Сериал.
22.00 Жан-Поль Бельмондо и Рэкел Уэлч в комедии «Каскадерша».
23.40 Музыкальная программа.



6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
8.55 «Экстрадиция III».

10.20 «Любовь и тайны Сансет Бич».
12.25 «Пограничный пес Алай». Худ. фильм.
14.00 Сегодня.
14.30 Путешествия натуралиста.

15.00 Старый телевизор.
16.00 Сегодня.
16.30 Сериал «Белые волки».
17.05 «Семнадцать мгновений весны». Сериал.
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.25 Герой дня.
19.50 «Экстрадиция III».
21.00 Независимое рассле-

0.00 Страсти по Соловьеву.
0.30 «Такая разная Трейси».



Утренние профилактические работы.

15.00 Новости.
15.15, 16.30 Телемагазин.
15.30 «Тропиканка».
16.50 ДИСК-канал.
18.00 «Женаты... с детьми».
18.35, 22.40 Дорожный патруль.
18.45 Фасон.
19.25 ПЕТЕРС поп-шоу.
20.00 Новости дня.
20.30 «Я — супермодель».
21.35 «Пси-фактор: избранное». Сериал.
23.00 Новости.
23.20 «Алло, алло!».
23.55 ДИСК-канал.
0.30 Худ. фильм «Ночи Малибу».



15.00 Здесь Был Вася.
15.15 Shэйкер.
16.00 Сериал «На

пределе».
16.40 Худ. фильм «Вертикаль».
18.00, 21.30 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
18.20 Музыкальный FaSONG.
19.20 Сериал «Дневники НЛО».
19.50 Луи де Фюнес в комедии «Склока».
21.45 Русские Пряники.
23.00 Сериал «На пределе».
23.30 НАШЕ.
0.00 Fashion Time.
0.15 НАШЕ.



7.00, 16.50 «Динозаврики».
7.30 «Еноты».
8.00, 21.30 «Симпсо-

ны».
8.30 «Зона тьмы».
9.30 Новости.
9.45 Боевик «Последний нокдаун».
11.35, 14.20 Телемагазин.
12.05, 1.25 Киноальманах «Вождь краснокожих и другие».
14.30 Новости.
14.45, 20.00 Случайный свидетель.

17.20 Мульти-пульти.
17.30 Телестадиян.
18.00 «Команда на Марс». Телеигра.
20.40 «Петербургские тайны». Сериал.
21.50 Чемпионат Европы по мини-футболу. Россия - Италия.
23.15 Времечко.
0.20 Ночной полет.
0.50 Легенды Аларата.
0.55 Открытый проект.



7.20 Мультфильм.
7.30, 9.25, 13.10, 15.30 Рецепты.

7.45 «Дни Турбиных». 1-я серия.
9.30, 11.30 Клипобзор.
10.00 «Человек моря».
11.05 Мультфильм.
12.00 Европа сегодня.
12.30 Вместе.
13.20 «След сокола». Вестерн.
16.50 Мультфильм.
17.00, 18.55, 22.40, 0.40 Рецепты.
17.15 «Дни Турбиных». 2-я серия.
19.00, 21.00 Клипобзор.
19.30 «Человек моря».
20.35 Просто собака.
21.30 Русский путь.
22.00 Вместе.
22.50 «Любовь, как тихий вечер». Фильм-спектакль.



7.00, 16.00 С днем рождения.
7.10, 20.30 Мультфильмы.

7.35, 22.05 Спортивная линия.
8.05 Сказки бабушки Арины.
8.30 «Хохломское чудо. Семеновская сюита». Док. фильм.
9.30 «Приключения Болека и Лелека». Мультсериал.
10.00 «Тридцать случаев майора Земана». Приключенческий сериал.

16.05, 19.00 Музыкальная программа.
16.30 «Чрезвычайное происшествие». 2-я серия.
18.00 Спортивная линия.
18.30 «Возвращение Арабел-

Демография БЭБИ-БУМ В СТРАНЕ СЕРИАЛОВ

На дверях большинства телестудий в пору вешать табличку "Все ушли в декрет". Лучшие актрисы сериалов либо смущают режиссеров и сценаристов округлившимися животиками, либо попросту говорят коллегам "Adios" и берут таймаут на годик-полтора.

Видимо, идея родить ребенка на рубеже веков понравилась им больше, чем мысль проводить столетие новым сериальным шедевром.

Первой вспомнила о прелестях материнства бразилианка Глория Пирес. 16 июня 2000 года исполнительница главных ролей в "Нежном яде" и "Роковом наследстве" родила дочку Аниту. Для 37-летней Глории это уже третий ребенок. От первого брака с коллегой Фабио Джуниором (Билли в "Лете нашей тайны") у актрисы подрастает 18-летняя Клео. А с теперешним своим супругом, музыкантом Орландо Моразом, они растят Антонию, которой недавно исполнилось восемь.

Произведя на свет Аниту, Глория на достигнутом не остановилась и снова забеременела. Но, к несчастью, через два месяца потеряла ребенка...

15 ноября появилась на свет дочурка аргентинской королевы сериалов Андреа дель Бока. 35-летняя актриса, которую мы привыкли называть "Антонеллой" или просто "Селестой", с гордостью демонстрирует Анну всему миру. Выпивавшись из роддома, она тут же устроила пресс-конференцию, потом эксклюзивно снялась с дочкой для аргентинского журнала "Gente" (по-нашему "Люди") и появилась с малышкой в популярном телешоу. Скорее всего Анита скажет "мама" и сделает первые шаги на съемочной площадке, поскольку в феврале Андреа приступает к работе над теленовеллой "Печаль моей жизни".



Эстафету повышения рождаемости у Андреа приняла мексиканская актриса кубинского происхождения "Сеньора" Айлин Мухика. 28 ноября появился на свет ее сын Александр. Настоящий богатырь — он весил больше четырех килограммов. Малыша назвали в честь супруга актрисы, Алехандро Гавира. Благодаря строгой диете и интенсивным занятиям гимнастикой Айлин уже полностью вернула своей фигуре преж-

1.15 Мистический триллер
«Полтергейст-3».



6.00, 7.00, 8.00,
9.00 Вести.
6.15 «Мануэла».

*6.50 Местное время.
Факты минувшего дня.
7.15 Семейные новости.
7.25 Телепузики.

*7.50 Местное время.
Доброе утро, губерния!
8.30 Открытая таможня.
8.40 Мультфильм.

*8.50 Местное время.
Пресс-релиз.
9.15 Гала-концерт солистов
Мариинского театра в Боль-
шом театре.
11.00 Вести.
11.30 «Санта-Барбара».
12.30 «Селеста».

*13.30 «КоМод». Компа-
ния Модников.

14.00 Вести.
14.30 Что хочет женщина.
15.00 «Луиза Фернанда».
Сериал.
15.55 Джентльмен-шоу.
16.25 Сериал «Простые ис-
тины».

17.00 Вести.
*17.30 Вечерний экран.
Новости.

*17.35 Воробей.
*17.45 Губерния в лицах.

*18.05 На фестивале
академических хоров,
посвященном 100-летию
М.В. Тельтевской.

*18.30 «Губерния». Инфор-
мационная программа.

19.00 «Любовь.RU». Сериал.
20.00 Вести.

*20.30 Местное время.
Вечерние новости.

20.50 Сериал «Марш Турец-
кого».

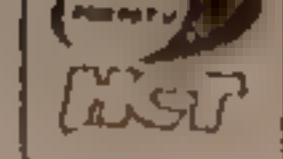
22.30 «Откройте, милиция».
Док. сериал.

1.15 Мистический триллер
«Полтергейст-3».
Алый». Худ. фильм.
14.00 Сегодня.
14.30 Путешествия натурали-
ста.
15.00 Старый телевизор.
16.00 Сегодня.
16.30 Сериал «Белые волки».
17.05 «Семнадцать мгнове-
ний весны». Сериал.
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.25 Герой дня.
19.50 «Экстрадиция III».
21.00 Независимое рассле-
дование.
22.00 Сегодня.
22.50 Тушите свет.
23.00 «Рожденный вора».
0.05 Час Быка.
0.20 Сегодня.
0.45 Антропология.



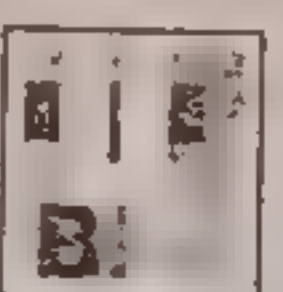
7.00, 15.30 «Приклю-
чения Педдингтон-
ского медвежонка».
7.30 На свежую го-
лову!

9.00 «Марисоль».
10.00, 18.30 Из жизни женщи-
ны.
10.30, 19.30 «Салон красоты».
11.25, 13.30 Магазин на ди-
ване.
11.35 «О Боже, любовник
моей матери и сын мясни-
ка». Комедия.
14.30 «Черная бухта».
16.00 «Тайный мир Алекс
Мак-2».
16.30 «Власть желания».
17.30 «Мой зоологический
словарь».
18.00 «Я люблю Люси».
19.00 «Дерзкие и красивые».
19.25, 1.05 Глобальные ново-
сти.
20.30, 23.45 Сегоднячко.
21.00 Сегодня в столице.
21.30 «Злой умысел». Трил-
лер.



8.05 Сказки бабушки Арины.
8.30 «Хохломское чудо. Се-
меновская сюита». Док.
фильм.
9.30 «Приключения Болека и
Лелека». Мультсериал.
10.00 «Тридцать случаев май-
ора Земана». Приключен-
ческий сериал.

ны».
8.30 «Зона тьмы».
9.30 Новости.
9.45 Боевик «Последний нок-
даун».
11.35, 14.20 Телемагазин.
12.05, 1.25 Киноальманах
«Вождь краснокожих и дру-
гие».
14.30 Новости.
14.45, 20.00 Случайный сви-
детель.
15.15 Телеспецназ.
15.30 «Пляж».
16.30 «Похоронная команда».
17.25 «Потом появился ты».
17.55 «Дарма и Грег».
18.30 Новости.
18.45 Третий лишний.
19.00 «Гресья».
20.30 Обзорение.
21.00 «МЭШ».
22.00 «Зона тьмы».
23.05 Триллер «Улыбка мер-
твеца».
1.10 Новости.



6.00, 8.00, 11.00, 14.00
События. Время
московское.
6.05, 7.15, 8.10 На-
строение.
8.50 Газетный дождь.
9.00 Квадратные метры.
9.25, 23.45 Петровка, 38.
9.35 «Моя дорогая Изабель».
10.35 Магазин на экране.
11.15 Дата.
12.20 «Крестная мать».
13.15 Мультфильм.
13.30 Деловая Москва.
14.15 «Инспектор Деррик».
15.25 Дамские штучки.
15.30 Мода non-stop.
6.30 ВПК без грифа «Секрет-
но».
17.00, 19.55, 0.00 События.
Время московское.

8.05 Сказки бабушки Арины.
8.30 «Хохломское чудо. Се-
меновская сюита». Док.
фильм.
9.30 «Приключения Болека и
Лелека». Мультсериал.
10.00 «Тридцать случаев май-
ора Земана». Приключен-
ческий сериал.



7.00 Мультфильм
«Детство Ратибо-
ра».
7.30, 13.30, 19.30,
23.30 ТЕЛЕКОМ. Новости.
8.00 «Бeverли Хиллз 90210».
9.00, 15.00 «Приключения
Вуди и его друзей».
9.30 «Путешествия в парал-
лельные миры».
10.30 Худ. фильм «Кристин».
13.00 Комедия «Чарльз в
ответе».
14.00 «Северная сторона».
15.30 «Тасманский дьявол».
16.00 «Скуби Ду».
16.30 «Супермен».
17.00 «Рыцарь дорог».
18.00 «Частный детектив
Магнум».
19.00 Муз. календарь.
20.00 «Star trek - Звездный
путь».
21.00 Худ. фильм «Танк».
0.05 «Чудеса науки».
0.35 Мировой реслинг.
1.35 Комедия «Как в кино».
2.05 Магазин на экране.
2.35 Видеомода.

потом эксклюзивно
снялась с дочкой для
аргентинского журнала "Gente" (по-нашему "Люди")
и появилась с малышкой в популярном телешоу. Ско-
рее всего Анита скажет "мама" и сделает первые шаги
на съемочной площадке, поскольку в феврале Анд-
реа приступает к работе над теленовеллой "Печаль
моей жизни".

Эстафету повышения рождаемости у Андреа при-
няла мексиканская актриса кубинского происхожде-
ния "Сеньора" Айлин Мухика. 28 ноября появилась на
свет ее сын Александр. Настоящий богатырь — он ве-
сил больше четырех килограммов. Малыша назвали в
честь супруга актрисы, Алехандро Гавира. Благодаря
строгой диете и интенсивным занятиям гимнастикой
Айлин уже полностью вернула своей фигуре безуп-
речность и подумывает принять новое предложение
мексиканского концерна "Ацтека". А ребенка оставит
на армию нянек и... старшего сына, семилетнего Ма-
уро.

Голливудские звезды от латиноамериканских не
отстают. 10 октября обитатели "Мерлоуз Плейс" — ак-
теры Лора Лейтон (Синди) и Даг Сэвант (Метт) — про-
извели на свет первого сына. Мальчика назвали по-
сериальному роскошно: Джек Дуглас Сэвант. Рожала
32-летняя Лора в лучшем медицинском центре Сан-
та-Моники. Молодые родители позабыли о работе и
радостно нянчатся с первенцем.

Сразу два врача "Скорой помощи" — Элизабет Кор-
дей (Алекс Кингстон) и доктор Чен (Минг-На) — пред-
почли роль матери первым партиям в популярном
американском шоу. Минг-На страшно волновалась, что
за такую новость ей придется расплачиваться с про-
дюсерами "Скорой помощи" (в контракте беремен-
ность, разумеется, не была предусмотрена). Но те при-
шли в восторг от сообщения Минг-На и тут же вписа-
ли сей поворот в сериальный сюжет.

Другая героиня "Скорой помощи" 37-летняя акт-
риса Алекс Кингстон ожидает рождения первенца бук-
вально со дня на день. В том, что современная меди-
цина творит чудеса, Алекс и ее гражданский супруг,
немецкий журналист Флориан Хаэртел, смогли убе-
диться в жизни. Стать мамой помогло искусственное
зачатие.

А вот знаменитая "Элли МакБил" Калиста Флок-
харт пошла еще дальше и усыновила новорожден-
ного младенца. Причем 36-летняя актриса присутство-
вала при родах (это произошло в первый день нового
года), но никто из медперсонала ее не узнал. Правда
открылась, когда Калиста сняла марлевую повязку, что-
бы поприветствовать новорожденного.

3 августа прошлого года сразу дважды папой стал
популярный мексиканец Эдуардо Сантамарина ("Ма-
рисоль", "Хозяйка"). Его жена Итати на неделю рань-
ше срока родила двух мальчиков. Супруг, кстати, при-
сутствовал при родах и держался вполне мужествен-
но. Близняшки Эдуардо и Роберто Мигель появились
на свет 46-ти сантиметров ростом и весом по два с
половиной килограмма. "Ростом и волосатостью ма-
лыши явно пошли в папу", — смеется Итати. Сам ак-
тер может говорить о сыновьях часами: "Эдуардо —
тихоня, зато Роберто наверняка станет певцом, по-
скольку голосит день и ночь напролет".

Завешен пеленками и завален погремушками дом
аргентинца Густаво Бермудеса ("Селеста", "Антонел-
ла"). В октябре супруга Андреа осчастливила актера
второй дочкой, которую назвали в честь умершего отца,
Мануэла Бермудеса, Мануэлой. Старшей дочери Бер-
мудеса Камиле уже девять лет — самое время под-
арить ей сестренку. Рождение дочери сподвигло акте-
ра на возвращение в сериалы: сейчас он вновь рабо-
тает над главной ролью в новелле "Черные глазки".

Радиовещание

ГОВОРIT САРАТОВ

на волне 4,22 м (71,09 МГц)
6.30, 7.10 «ДОБРОЕ УТРО, ГУБЕРНИЯ!».
Информационно-публицистический

«У ПОЗДРАВИТЬ».
программа по заяв-
лушителей.

ГОРОССИИ

Вести: 0.00, 1.00,
5.00, 6.00, 7.00,
11.00, 12.00,

13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00,
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00,
23.00. Информационно-развлека-
тельный канал: 0.10-9.00, 18.10-
20.00. Этот день: события и мнения:
12.10, 16.10. Настоящее время:
11.30. От первого лица: 13.30. Пер-
сона Грата: 15.30 (кроме выходных).
9.10 «Дом 7, подъезд 4». 9.30, 14.10
Этот безумный мир. 9.50 Астроло-
гический прогноз. 10.10 «Здрав-
ствуйте». Передача о медицине.
10.20 Академия безопасности. 10.30
Детский остров. 11.10 Диалоги о

рыбалке. 12.30 Домашняя академия.
13.10, 20.10 Я.Гашек. «Тайна испо-
веди». Рассказ. 13.30 От первого
лица. 14.30 А.Собчак. «Анкета». Ч.4.
15.10 Попробуем на пять. 15.30 Пер-
сона Гранта. 16.30 Я - детектив. 17.10
Две Руси. 17.30 Средний класс. 17.40
Бритма. 18.10-20.00 Информацион-
ный канал. 20.30 Гармония контра-
стов. 21.10 Голос надежды. 21.30 Му-
зыкальная Европа. 22.10 Вся музыка
мира. 23.10 Пресса по диагонали.
23.20 Астрологический прогноз.
23.30 Музыка без слов.

Кушать подано!

ВОТ БЛИН!

Масленица — это проводы зимы, неделя перед Великим постом. Всю неделю на стол подаются блины — символ масленицы. Каждый день этой недели имеет свое название: понедельник — встреча, вторник — заигрыши, среда — лакомства, четверг — широкий четверг, пятница — тещины вечерки (отсюда пошли тещины блины), суббота — золовкины посиделки, воскресенье — прощенный день. Неделю народ гулял, праздновал, в каждом доме пекли блины. Каких их только не было! Молочные и яичные, на дрожжах, на опаре, из гречневой муки и из ржаной, пшеничные и овсяные, с припеком, с двумя припеками. Ведь потом наступали семь недель Великого поста — так что наедались в масленицу как бы «впрок».

Вот как описывается масленица у И.Шмелева в повести «Лето господне»: «За ухой и расстегаями — опять и опять блины. Блины с припеком. За ними — заливное, опять блины, уже с двойным припеком. За ними осетрина паровая, блины с подпеком. Лещ обыкновенной величины с грибами, с кашей... Наважка семивершковая, с белозерским сметком в сухариках, политая грибной сметанкой... блины молочные, легкие, блинцы с яичками... еще разварная рыба с икрой судачей, с поджарочкой... желе апельсиновое, пломбир миндальный-ванильный...»

Вот так праздновали Масленицу в России в конце прошлого века. Увы, названия многих кушаний сегодня можно занести в Красную книгу. Мы предлагаем вам несколько старинных русских рецептов блинов, которые помогут вам по-настоящему справиться масленицу сегодня. Блины — основное и обязательное блюдо на столе (круглый блин — символ солнца), а к ним подавались всевозможные холодные закуски, горячие блюда.

Блины красные

Гречневая мука 1 стакан, крупитчатая мука 3 стакана, дрожжи 50 г, молоко 5 стаканов, яйца 6 шт., сахар 1 ст. л., масло сливочное 100 г, соль 1 ч. л.

Ставят опару из стакана гречневой муки и 2 стаканов крупитчатой и 3 стаканов теплого молока, в котором пускают дрожжи. Пока опара подходит, приготовить заправку для теста: масло растирается с желтками, соль, сахар, все растирается до бела. В отдельную мискусыпают стакан пшеничной муки, добавляя стакан теплого молока. Когда мука будет хорошо размешана, кладут размешанные желтки и хорошо мешают, прибавляют около стакана теплого молока и когда опара подойдет, вливают в нее всю эту массу. Если опара будет густа, то нужно прибавить еще немного молока (должна по своей густоте напоминать густые сливки). Минут же за 20 до начала выпечки блинов в нее нужно осторожно влить шесть взбитых белков и размешать. Приготовленные таким образом блины очень хороши.

Блины скороспелые (скородумки)

В 1 литр теплого молока 400 г, яйца 5 шт., масло 100 г, соль 15 г. В кастрюлю кладут муку, яичные желтки, растопленное масло, хорошо перемешивают и разводят кислым молоком. Затем хорошо взбивают белки и вводят в тесто.

Поздравляем именинников: Анну, Валентину, Навличу, Трохора

ПЯТНИЦА

23 ФЕВРАЛЯ

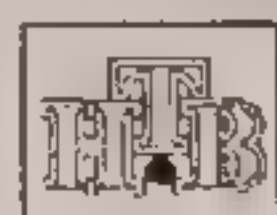
Телевидение

1 6.00 Телеканал «Доброе утро». 9.00 Новости. 9.15 «Воздушные замки». Сериал. 10.15 Сериал «Что сказал покойник». 11.15 Сериал «Все путешествия команды Кусто». «Путешествие в машине времени». 11.45 История одного шедевра. П.Корин. «Александр Невский». 12.00 Новости. 12.15 Телеканал «Добрый день». 13.10 «Батальоны просят огня». 4-я серия. 14.25 Смехопанорама. 15.00 Новости. 15.20 В.Артмане и С.Столяров в приключенческом фильме «Туманность Андромеды». 16.25 Мультфильм. 16.55 «Воздушные замки». Сериал. 18.00 Вечерние новости. 18.25 А.Панкратов-Черный и В.Стеклов в боевике «Горячая точка». 19.40 Поле чудес. 20.45 Спокойной ночи, малыши! 21.00 Время. 21.55 О.Газманов в праздничном концерте «Господа офицеры». 23.45 Ночные новости. 0.00 Б.Галкин в приключенческом фильме «Ожидание полковника Шалыгина».

РТР 6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.

6.15 «Мануэла». *6.50 Местное время. Факты минувшего дня. 7.15 Семейные новости. 7.25 Телелутики. *7.50 Местное время. Доброе утро, губерния! 8.30 Тысяча и один день. 8.40 Мультфильм. *8.50 Местное время. Пресс-релиз. 9.15 Сериал «Марш Турецкого». 11.00 Вести. 11.30 «Санта-Барбара». 12.30 «Селеста».

16.25 Музыкальная программа. 17.00 «Черный скакун». Фильм детям. 19.00 Музыкальные поздравления в программе «Привет!». 19.45 Авто-Маркет. 20.00 «Пять вечеров». «Случайный дневник». Документальный сериал. Часть 5. 20.25 «ОАО «Саратов-Лада» - 25 лет». Видеофильм. 20.45 «Саванна». Сериал. 22.00 «Великие полководцы»: Георгий Жуков. Док. фильм. 22.50 Родион Нахапетов и Вера Глаголева в военной драме «Торпедоносцы». 0.25 Музыкальная программа.



6.00, 10.00, 12.00 Сегодня. 8.55 «Экстрадиция III». 10.20 «Любовь и тайны Сансет Бич». 12.25 «Выйти замуж за капитана». Худ. фильм. 14.00, 16.00 Сегодня. 14.30 Один день. 15.00 Старый телевизор. 16.30 Улица Сезам. 17.05 «Семнадцать мгновений весны». Сериал. 18.40 Криминал. 19.00 Сегодня. 19.35 Глас народа. 21.05 О, счастливчик! 22.00 Сегодня. 22.50 Тушите свет. 23.00 «Женский взгляд» Оксаны Пушкиной. 23.40 «Рожденный вром». Сериал. 0.40 «Попутчик». Острозажетный фильм.

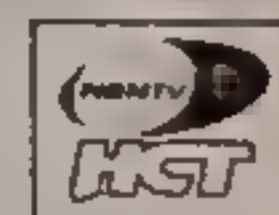


7.00, 15.30 «Приключения Педдингтонского медвежонка». 7.30 На свежую голову! 9.00 «Марисоль». 10.00, 18.30 Из жизни женщины. 10.30 «Салон красоты». 11.25, 13.30 Магазин на диване.

бранное». Сериал. 12.05 Вис. 12.30 Без вопросов. 14.30 ПЕТЕРС поп-шоу. 15.00 Новости. 15.30 «Тропиканка». 16.4550 ДИСК-канал. 18.00 АМБА-ТВ. 18.55 «Самые громкие преступления XX века». 20.00 Новости дня. 20.30 Худ. фильм «Ночные грехи». 0.05 Новости. 0.35 ДИСК-канал.



15.00 Кухня. 15.15 Shэйкер. 15.50 Сериал «На пределе». 16.20 Худ.фильм «Офицеры». 18.00, 21.30 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ. 18.20 Музыкальный FaSONG. 19.20 Сериал «Дневники НЛО». 19.50 Сериал «Отмеченный дьяволом». 21.45 Соковыжималка. 23.00 Мистический триллер «Зодчий теней».



7.00, 16.50 «Динозаврики». 7.30 «Еноты». 8.00, 21.30 «Симпсоны». 8.30 «Зона тьмы». 9.30 Новости. 9.45 Триллер «Улыбка мертвеца». 11.35, 14.20 Телемагазин. 12.05 Детективная мелодрама «Девушка из банка». 13.50 1/52. 14.30 Новости. 14.45, 20.00 Случайный свидетель. 15.15 Телеспецназ. 15.30 «Пляж». 16.30 «Похоронная команда». 17.25 «Потом появился ты». 17.55 «Дарма и Грег». 18.30 Новости. 18.45 Третий лишний. 19.00 Гресья. 20.30 Обзорение. 21.00 Маленькая страна. 22.00 «Альфред Хичкок представляет». 22.35 Военная тайна.

даты...». Героическая эпопея. 22.20 Чемпионат Европы по мини-футболу. Россия — Нидерланды. 23.15 Времечко. 0.20 Русский век. 0.55 Легенды Апарата. 1.00 «Исповедальня». Драма.



7.20 Мультфильм. 7.30, 9.25, 13.10, 15.10 Рецепты. 7.45 «Дни Турбиных». 2-я серия. 9.30, 11.30 Клипобзор. 10.00 «Человек моря». 11.05 Просто собака. 12.00 Русский путь. 12.30 Вместе. 13.20 «Любовь, как тихий вечер». Фильм-спектакль. 16.50 Мультфильм. 17.00, 18.55, 22.40, 0.30 Рецепты. 17.15 «Дни Турбиных». 3-я серия. 18.35 Музыкальная программа «К Дню защитника Отечества». 19.00, 21.00 Клипобзор. 19.30 «Человек моря». 20.35 Тихая сенсация. 21.30 Музей кино. 22.00 Вместе. 22.50 «Ключи от неба». Худ. фильм.



7.00, 16.00 С днем рождения. 7.10, 20.30 Мультфильмы. 7.35, 22.00 Спортивная линия. 8.05 Манеж, манеж. 8.30 Музыкальный дивертисмент. 9.30 «Сказание про Игорев поход». Мультфильм. 10.00 «Тридцать случаев майора Земана».

16.05, 19.00 Музыкальная программа. 16.30 «Вторжение». Худ. фильм. 18.00 Спортивная линия. 18.30 «Возвращение Арабеллы». Сериал. 19.30 «Петербургские тайны». 21.00 Песни военных лет. 22.30 Худ. фильм «Аты-баты, шли солдаты».

савить еще немного молока (должна по своей густоте напоминать густые сливки). Минут же за 20 до начала выпечки блинов в нее нужно осторожно влить шесть взбитых белков и размешать. Приготовленные таким образом блины очень хороши.

Блины скороспелые (скородумки)

Мука пшеничная 400 г, яйцо 5 шт., масло 100 г, соль 15 г. В кастрюлю кладут муку, яичные желтки, растопленное масло, хорошо перемешивают и разводят кислым молоком. Затем хорошо взбивают белки и вводят в тесто.

Блины с тыквой

Мука 750г, сахар 30г, масло 30 г, яйцо 2 шт., дрожжи 30 г, соль 15 г, молоко 1 л, тыква 500 г.

Тыкву запекают, протирают, добавляют молоко, кладут дрожжи, разведенные теплым молоком, муку, хорошо вымешивают и ставят в тепло. Когда тесто подойдет, добавляют масло, яйца, растертые с сахаром, соль и выпекают блины.

Блишница

Выпеченные пшеничные или гречневые блины складывают на сковороду стопкой, смазывая каждый блин сырыми яйцами, а затем запекают. Перед отпуском нарезают на части. Готовые блины 5 шт., яйцо 1 шт. (1 порция).

Блины с припеком

С припеком можно приготовить пшеничные, гречневые, смешанные и другие блины. Для их приготовления на разогретые и смазанные жиром сковороды кладут готовый припек, заливают тестом для блинов и жарят как обычно. Припеки могут быть разные:

1. Лук репчатый нарезают кольцами или полукольцами и обжаривают до золотистого цвета.
2. Лук зеленый шинкуют и слегка обжаривают.
3. Мякоть любой рыбы припускают, мелко рубят, посыпая солью, перцем, добавляют слегка обжаренный лук и все обжаривают на сковороде (мякоть рыбы 100 г, лук 25 г).
4. Яйцо вареное мелко рубят.

Блинчики с начинкой

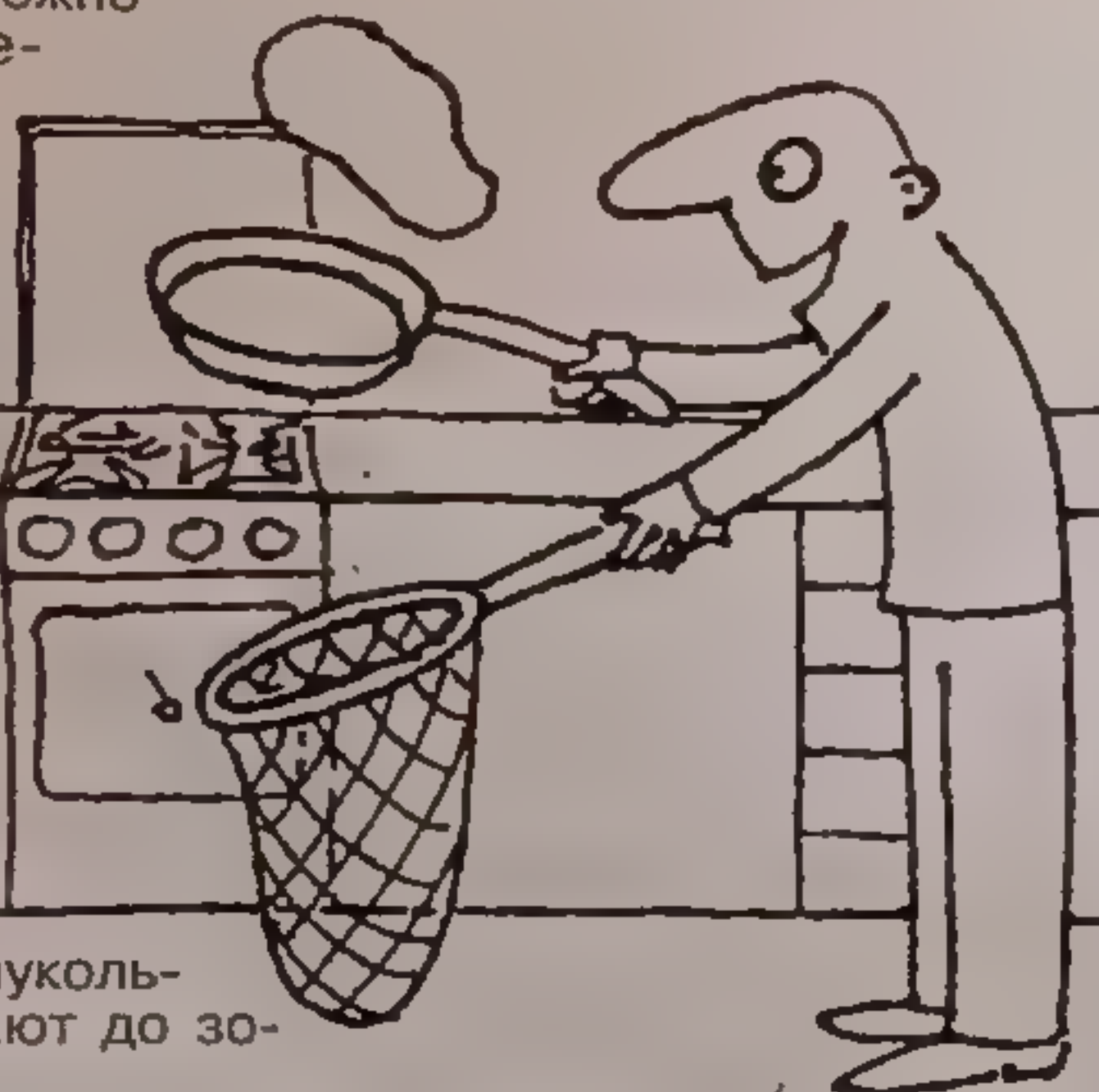
На середину блинчика кладут начинку, заворачивают края блинчика в виде прямоугольника и обжаривают на сковороде. Готовят их с самыми разнообразными начинками: мясной, творожной, начинкой из печени и т. д.

Блинчики пряженые

Готовят любую начинку, кладут ее на блинчик, заворачивают в виде конверта или трубочки, смачивают в яйце, разведенном в молоке, обваливают в молотых сухарях и жарят в растопленном жире.

К любым блинам следует подавать растопленное сливочное масло и кроме того — сметану. Принято подавать к блинам что-либо соленое, например, селедку.

Приятного аппетита!



7.15 Семейные новости.

7.25 Телепузики.

*7.50 Местное время.

Доброе утро, губерния!

8.30 Тысяча и один день.

8.40 Мультфильм.

*8.50 Местное время.

Пресс-релиз.

9.15 Сериал «Марш Турецкого».

11.00 Вести.

11.30 «Санта-Барбара».

12.30 «Селеста».

*13.30 «Очечник». Передача для пожилых и не только.

14.00 Вести.

14.30 Что хочет женщина.

15.00 «Луиза Фернанда».

Сериал.

15.55 Худ. фильм «Затерянный мир. Жажда крови».

17.00 Вести.

17.30 К Дню защитников

Отечества. Торжественный вечер и праздничный концерт.

20.00 Вести.

*20.30 Местное время.

Вечерние новости.

20.50 Худ. фильм «В зоне особого внимания».

22.45 Худ. фильм «Ответный ход».

0.25 Дежурная часть.

0.35 Лыжный спорт. Чемпионат мира. Женщины.

Эстафета 4x5.

1.35 Звуковая дорожка.

15.00, 19.30, 21.30 Новости.

15.15 «Наездники драконов».

Мультсериал.

15.40 «Саванна». Сериал.

15.00, 19.30, 21.30 Новости.

15.15 «Наездники драконов».

Мультсериал.

15.40 «Саванна». Сериал.

15.00, 19.30, 21.30 Новости.

15.15 «Наездники драконов».

Мультсериал.

15.40 «Саванна». Сериал.

жетный фильм.

7.00, 15.30 «Приключения Пе-дингтонского медвежонка».

7.30 На свежую голову!

9.00 «Марисоль».

10.00, 18.30 Из жизни женщины.

10.30 «Салон красоты».

11.25, 13.30 Магазин на диване.

11.35 «Подвиг разведчика».

Героическая киноповесть.

14.30 «Черная бухта».

16.00 «Тайный мир Алекс Мак-2».

16.30 «Власть желания».

17.30 «Мой зоологический словарь». Док. сериал.

18.00 «Я люблю Люси».

19.00 «Дерзкие и красивые».

19.25, 0.10 Глобальные новости.

19.30 «Земля: последний конфликт».

20.30, 23.20 Сегоднячко.

21.00 Сегодня в столице.

21.30 Телекоктейль на троих.

22.05 «Охота на Золушку».

23.35 Первые лица.

0.15 Ночной канал.

6.00, 7.00, 13.00 День за днем.

6.45, 18.40, 0.25, 1.40 Дорожный патруль.

9.00 Новости.

9.10 «Два бойца». Худ. фильм.

10.10, 15.15, 16.30 Телемагазин.

11.00 «Пси-фактор: из-

решение».

15.15 Телеспецназ.

15.30 «Пляж».

16.30 «Похоронная команда».

17.25 «Потом появился ты».

17.55 «Дарма и Грег».

18.30 Новости.

18.45 Третий лишний.

19.00 Гресия.

20.30 Обзорение.

21.00 Маленькая страна.

22.00 «Альфред Хичкок представляет».

22.35 Военная тайна.

23.10, 0.55 Военная драма «Афганский излом».

0.40 Новости.

6.00, 8.00, 11.00, 14.00 События.

Время московское.

6.05, 7.15, 8.10 Настроение.

8.50 Газетный дождь.

9.00 Сентиментальный марш.

9.25, 23.45 Петровка, 38.

9.35 «Моя дорогая Изabella».

10.35 Магазин на экране.

11.15 Дата.

12.20 «Крестная мать».

13.15 Мультфильм.

13.30 Деловая Москва.

14.15 «Инспектор Деррик».

15.25 МГИМО. Мастер-класс.

15.30 Поле битвы за жизнь.

16.30 ВПК без грифа «Секретно».

17.00, 19.55, 0.00 События.

Время московское.

17.20 Мульти-пульти.

17.30 Телевизионная экологическая служба.

18.00 Горько!

20.40 «Аты-баты, шли сол-

свидетель.

15.15 Телеспецназ.

15.30 «Пляж».

16.30 «Похоронная команда».

17.25 «Потом появился ты».

17.55 «Дарма и Грег».

18.30 Новости.

18.45 Третий лишний.

19.00 Гресия.

20.30 Обзорение.

21.00 Маленькая страна.

22.00 «Альфред Хичкок представляет».

22.35 Военная тайна.

23.10, 0.55 Военная драма «Афганский излом».

0.40 Новости.

6.00, 8.00, 11.00, 14.00 События.

Время московское.

6.05, 7.15, 8.10 Настроение.

8.50 Газетный дождь.

9.00 Сентиментальный марш.

9.25, 23.45 Петровка, 38.

9.35 «Моя дорогая Изabella».

10.35 Магазин на экране.

11.15 Дата.

12.20 «Крестная мать».

13.15 Мультфильм.

13.30 Деловая Москва.

14.15 «Инспектор Деррик».

15.25 МГИМО. Мастер-класс.

15.30 Поле битвы за жизнь.

16.30 ВПК без грифа «Секретно».

17.00, 19.55, 0.00 События.

Время московское.

17.20 Мульти-пульти.

17.30 Телевизионная экологическая служба.

18.00 Горько!

20.40 «Аты-баты, шли сол-

рев поход». Мультфильм.

10.00 «Тридцать случаев майора Земана».

16.05, 19.00 Музыкальная программа.

16.30 «Вторжение». Худ. фильм.

18.00 Спортивная линия.

18.30 «Возвращение Арабеллы». Сериал.

19.30 «Петербургские тайны».

21.00 Песни военных лет.

22.30 Худ. фильм «Аты-баты, шли солдаты».

7.00 Программа мультфильмов.

7.30, 13.30, 19.30 ТЕЛЕКОМ. Новости.

8.00 «Бeverли Хиллз 90210».

9.00, 15.00 «Приключения Вуди и его друзей».

9.30 «Путешествия в параллельные миры».

10.30 Худ. фильм «Танк».

13.00 Комедия «Чарльз в ответе».

14.00 «Северная сторона».

15.30 «Тасманский дьявол».

16.00 «Скуби Ду».

16.30 «Супермен».

17.00 «Рыцарь дорог».

18.00 «Частный детектив Магnum».

19.00 Муз. календарь.

20.00 «Star trek - Звездный путь».

21.00 Худ. фильм «Дачная поездка сержанта Цыбули».

23.00 Осторожно, модерн-2.

23.30 Худ. фильм «Человек, который слишком много знал».

2.05 Магазин на экране.

рологический прогноз. 10.10 Ваш адвокат. 10.20 Эколот. 10.30 Детский остров. 11.10 Книги напрокат. 12.30 Домашняя академия. 13.10, 20.10 К.Чапек. «Календарь садовода». Рассказ. 14.30 А.Собчак. «Анкета». Ч. 5. 15.10 Попробуем на пять. 16.30 Для старшеклассников. 17.10 Звучащая сфера. 17.30 Обл. Христианский календарь. 20.00 Информационный. У театральной карты Рос. Голос Ислама. 21.30 Г. Елены. 22.10 Экзотика. 23.00 Астрологический прогноз. 23.05 Астрологический прогноз.

рологический прогноз. 10.10 Ваш адвокат. 10.20 Эколот. 10.30 Детский остров. 11.10 Книги напрокат. 12.30 Домашняя академия. 13.10, 20.10 К.Чапек. «Календарь садовода». Рассказ. 14.30 А.Собчак. «Анкета». Ч. 5. 15.10 Попробуем на пять. 16.30 Для старшеклассников. 17.10 Звучащая сфера. 17.30 Обл. Христианский календарь. 20.00 Информационный. У театральной карты Рос. Голос Ислама. 21.30 Г. Елены. 22.10 Экзотика. 23.00 Астрологический прогноз. 23.05 Астрологический прогноз.

рологический прогноз. 10.10 Ваш адвокат. 10.20 Эколот. 10.30 Детский остров. 11.10 Книги напрокат. 12.30 Домашняя академия. 13.10, 20.10 К.Чапек. «Календарь садовода». Рассказ. 14.30 А.Собчак. «Анкета». Ч. 5. 15.10 Попробуем на пять. 16.30 Для старшеклассников. 17.10 Звучащая сфера. 17.30 Обл. Христианский календарь. 20.00 Информационный. У театральной карты Рос. Голос Ислама. 21.30 Г. Елены. 22.10 Экзотика. 23.00 Астрологический прогноз. 23.05 Астрологический прогноз.

рологический прогноз. 10.10 Ваш адвокат. 10.20 Эколот. 10.30 Детский остров. 11.10 Книги напрокат. 12.30 Домашняя академия. 13.10, 20.10 К.Чапек. «Календарь садовода». Рассказ. 14.30 А.Собчак. «Анкета». Ч. 5. 15.10 Попробуем на пять. 16.30 Для старшеклассников. 17.10 Звучащая сфера. 17.30 Обл. Христианский календарь. 20.00 Информационный. У театральной карты Рос. Голос Ислама. 21.30 Г. Елены. 22.10 Экзотика. 23.00 Астрологический прогноз. 23.05 Астрологический прогноз.

рологический прогноз. 10.10 Ваш адвокат. 10.20 Эколот. 10.30 Детский остров. 11.10 Книги напрокат. 12.30 Домашняя академия. 13.10, 20.10 К.Чапек. «Календарь садовода». Рассказ. 14.30 А.Собчак. «Анкета». Ч. 5. 15.10 Попробуем на пять. 16.30 Для старшеклассников. 17.10 Звучащая сфера. 17.30 Обл. Христианский календарь. 20.00 Информационный. У театральной карты Рос. Голос Ислама. 21.30 Г. Елены. 22.10 Экзотика. 23.00 Астрологический прогноз. 23.05 Астрологический прогноз.

рологический прогноз. 10.10 Ваш адвокат. 10.20 Эколот. 10.30 Детский остров. 11.10 Книги напрокат. 12.30 Домашняя академия. 13.10, 20.10 К.Чапек. «Календарь садовода». Рассказ. 14.30 А.Собчак. «Анкета». Ч. 5. 15.10 Попробуем на пять. 16.30 Для старшеклассников. 17.10 Звучащая сфера. 17.30 Обл. Христианский календарь. 20.00 Информационный. У театральной карты Рос. Голос Ислама. 21.30 Г. Елены. 22.10 Экзотика. 23.00 Астрологический прогноз. 23.05 Астрологический прогноз.

рологический прогноз. 10.10 Ваш адвокат. 10.20 Эколот. 10.30 Детский остров. 11.10 Книги напрокат. 12.30 Домашняя академия. 13.10, 20.10 К.Чапек. «Календарь садовода». Рассказ. 14.30 А.Собчак. «Анкета». Ч. 5. 15.10 Попробуем на пять. 16.30 Для старшеклассников. 17.10 Звучащая сфера. 17.30 Обл. Христианский календарь. 20.00 Информационный. У театральной карты Рос. Голос Ислама. 21.30 Г. Елены. 22.10 Экзотика. 23.00 Астрологический прогноз. 23.05 Астрологический прогноз.

рологический прогноз. 10.10 Ваш адвокат. 10.20 Эколот. 10.30 Детский остров. 11.10 Книги напрокат. 12.30 Домашняя академия. 13.10, 20.10 К.Чапек. «Календарь садовода». Рассказ. 14.30 А.Собчак. «Анкета». Ч. 5. 15.10 Попробуем на пять. 16.30 Для старшеклассников. 17.10 Звучащая сфера. 17.30 Обл. Христианский календарь. 20.00 Информационный. У театральной карты Рос. Голос Ислама. 21.30 Г. Елены. 22.10 Экзотика. 23.00 Астрологический прогноз. 23.05 Астрологический прогноз.

рологический прогноз. 10.10 Ваш адвокат. 10.20 Эколот. 10.30 Детский остров. 11.10 Книги напрокат. 12.30 Домашняя академия. 13.10, 20.10 К.Чапек. «Календарь садовода». Рассказ. 14.30 А.Собчак. «Анкета». Ч. 5. 15.10 Попробуем на пять. 16.30 Для старшеклассников. 17.10 Звучащая сфера. 17.30 Обл. Христианский календарь. 20.00 Информационный. У театральной карты Рос. Голос Ислама. 21.30 Г. Елены. 22.10 Экзотика. 23.00 А

Орбита

газета

ТОЧНЫХ ТЕЛЕРАДИОПРОГРАММ

ГЛАВНОЕ

ГЛАВНОМ

КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, СКОЛЬКО СТОИТ ГУБЕРНАТОР... РЕКЛАМИРУЮЩИЙ КАКУЮ-НИБУДЬ ПРОДУКЦИЮ? Нет, ну что вы, не это... Вполне конкретную и солидную, как газета «Богатей», и не какой-нибудь губернатор, а наш, доморощенный, Дмитрий Федорович Аяцков. Не верите? Посмотрите номер 44 (133) от 15 ноября 2001 года этой газеты с летящим, веселеньким, счастливым (наверное, дела в области прекрасны!) лицом лица уж очень похожего на саратовского губернатора. Вы можете купить его в любом киоске. Довольный жизнью и, наверное, гонораром (газета «Богатей» — действительно солидное и авторитетное издание, так что скорее всего не поспешилось) человек, уж очень похожий на губернатора, предлагает всем желающим подписаться на газету. В этом, в принципе, нет ничего криминального, если вспомнить недавнее признание Л.Слиски, вице-спикера Госдумы РФ, утверждающей, что «Саратовская область в долгах больше, чем в шелках». Ну нашел губернатор новый источник доходов. Может, и за последние месяцы пять миллионов не получил, а отдаст свои кровные за долги области. А жить-то на что-то надо, в Америку сидеть, в Израиль... Любопытно другое: почему лицо, очень похожее на гу-

браники своим избирателям преподнесли своеобразный новогодний подарок, увеличив налог с владельцев транспортных средств. Теперь владельцы легковых автомобилей будут платить гораздо круче в зависимости от количества лошадиных сил любимого «транспортного конька». Как уверяют в Думе, дополнительные средства пойдут на строительство, ремонт и поддержание дорог. Но веры словам депутатов что-то нет. Посудите сами. Плата за трактора, сельхозмашины увеличилась почти в 3,5 раза. Где вы видели, чтобы трактор пахал на дороге, а комбайны косили на автобанах? По пьянке, может быть, какой и залетит не по адресу. Да только пить-то в селе уже будет не на что. В бюджете 2002 года депутаты области почти втрое сократили расходы на сельское хозяйство. Вот и получается антисельскохозяйственный баланс. Так что, уважаемые горожане, если завтра хлеб будет стоить столько же, сколько и велосипед — сельчан не вините. Это наши депутаты постарались. Адрес — областная дума.

Кстати, когда верстался номер, стало известно, что председателем дорожного строительного комитета Георгу Джалаву выделяется 4,5 млн. рублей на покупку «мерседеса». А нам говорили, что дорожки в рай-

оним меркам, но тюремное заключение долгое время было одной из самых мало-распространенных мер наказания на Руси. Княжеские и прочие суды вершились скоро и без волокиты. Более того, пострадавший сам мог разобраться с обидчиком без всякого суда на месте преступления, не обращаясь к властям. И это считалось «по справедливости», так как одна из статей тогдашнего свода закона Русской правды (начало XI века) гласила: «Кого застанут ночью у клети или на каком воровстве, могут убить как собаку и будут правы». Если учесть, что строительство одной тюрьмы примерно равно по стоимости строительству одного университета, может, и стоит вспомнить вековую мудрость наших предков. А деньги, которые идут на содержание заключенных, лучше отдать милиции, дабы вора искали скоро и ни на какие соблазны подвержены не были».

ЛЮБОПЫТНУЮ СТАТИСТИКУ ОБНАРОДОВАЛА НЕДАВНО ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ВНЕШНИЙ ДОЛГ ПО СОСТОЯНИЮ НА 1.11.2001 Г. СОСТАВЛЯЕТ 143,3 МЛРД. ДОЛЛАРОВ. А если разделить эту сумму на число россиян (официально около 140 млн. граждан), то получится, что каждый из нас от грудничка до глубокого старца «задолжал» мировому сообществу свыше 1 тысячи долларов. Если же учесть, что на эту сумму ежемесячно начисляются проценты и прибавляются новые займы, то должниками становятся и наши неродившиеся дети.

БЕСПРЕЦЕДЕНТНОЕ РЕШЕНИЕ ПРИНЯЛ ХАБАРОВСКИЙ СУД, ОСВОБОДИВ УБИЙЦУ ИЗ ПОД СТРАЖИ. Сотрудник Корецкого райотдела милиции Хабаровского края Михаил К., возвращаясь с дежурства, застал свою жену на одну, а с неким Виктором Н. — Опять к моей жене ходишь? — возмутился он.

Убийца, который был осужден за убийство, был освобожден из-под стражи. Судья решил, что убийца не представляет опасности для общества.

Ах, сериал, сериал!

МАРИЯ ФЕРНАНДА КАНДИДО НА "ЗЕМЛЕ ТАНГО". Устав от подготовки к премьере пьесы «O Evangelho Segundo Saramago», которая пройдет в конце ноября в Сан-Паулу, Мария Фернанда Кандидо решила сделать небольшую паузу. Сегодня исполнительница роли Паолы из «Земли Любви» прибыла в «землю танго» — Аргентину, где в данный момент идет трансляция минисериала «Бразильская акварель» (Aquarela do Brasil), в котором Мария Фернанда исполняет главную роль.

ЛАВИНИЯ ВЛАСАК ДЕМОНСТРИРУЕТ НОВУЮ КОЛЛЕКЦИЮ ЮВЕЛИРНЫХ УКРАШЕНИЙ. Лавиния Власак, известная нам по сериалам «Власть желания» и «Роковое наследство», на днях участвовала в показе новой коллекции драгоценностей дизайнера Элизабет Лести ди Атайди. Были также продемонстрированы эксклюзивные драгоценности, созданные специально для других бразильских звезд. Каждый из гостей приносил с собой по килограмму еды. Таким образом организаторы данного мероприятия собрали 350 килограммов продуктов и передали их беспризорным детям.



ЭДУАРДО МОСКОВИСА (КАРЛУШ "ШАЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ") ЖДУТ НОВЫЕ ПРОЕКТЫ. После довольно продолжительного отпуска и одного сезона в театре Эдуардо наконец-то снова пригласили на телевидение. В последний раз он снимался в теленовелле «Гвоздика и Роза» (Cravo e a Rosa), а сейчас его рассматривают как наиболее вероятного кандидата на главную роль в теленовелле «Желание женщины» (Desejo de Mulher), которая пойдет на канале ГЛОБО после окончания «Дочерей Евы» Силвио ди Абреу. Сам Эдуардо говорит, что ему не терпится начать работать в полную силу.

СЕРЖИО МЕЛЛО (ВИТОР В «ТОСИКАНКА») — ВИТОР В БРАЗИЛИИ. В ГОСТИХ ХОРОШО. А ДАЖЕ СМОТРА НА ОЖИДАНИЯ МНОГИХ ЛЮДЕЙ. СЕРЖИО МЕЛЛО...

желающим подписаться на газету. В этом, в принципе, нет ничего криминального, если вспомнить недавнее признание Л.Слиски, вице-спикера Госдумы РФ, утверждающей, что "Саратовская область в долгах больше, чем в шелках". Ну нашел губернатор новый источник доходов. Может, он зарплату месяцев пять или шесть не получает, а отдает свои кровные за долги области. А жить-то на что-то надо, в Америку ездить, в Израиль... Любопытно другое: почему лицо, очень похожее на губернатора, выбрало газету «Богатей», которая чуть ли не в каждом номере ко-стерит, и вполне справедливо, главу области. По-гичнее было бы реклами-ровать издание, более ло-яльное. Но не зря же мно-гие считают Аяцкова не-предсказуемым. У коллег-журналистов лишь один вопрос: а чем кончится по-добная рекламная кампа-ния для газеты «Богатей»? Если судом — это понятно, а если нет? Тогда любое, даже нетрадиционное издание может изобра-зить губернатора с любимой газетой в ру-ках и соответствующей надписью: «Под-писка на саратовского губернатора — продол-жается!».

ОЧЕРЕДНАЯ НЕПРИ-ЯТНАЯ НОВОСТЬ ПРИШЛА ИЗ ОБЛАС-ТНОЙ ДУМЫ. Народные из-

ящество. Вот и получается антисельскохозяйственный баланс. Так что, уважаемые горожане, если завтра хлеб будет стоить столько же, сколько и велосипед — сель-чан не вините. Это наши де-путаты постарались. Адрес — областная дума.

Кстати, когда вер-стался номер, стало известно, что предсе-дателю дорожно-строительного коми-тета Геворгу Джавя-ну выделяется 4,5 млн. рублей на покупку «мер-седеса». А нам говори-ли, что денежки пойдут на ремонт и стро-ительство дорог. А оказывается, как все-гда, на «мерседесы».

ЧЕГО ТОЛЬКО НЕ УЗ-НАЕШЬ О РОДНОМ ГОРОДЕ И НАШЕМ МЭРЕ ЮРИИ АКСЕНЕНКО! Так, недавно Главное кон-трольное управление Сара-товской области выяснило, что площадь перед речным вокзалом с о-гласно рас-поряжению № 1069-р от 28 янва-ря 1999 года (до принятия закона "О земле") продана уроженке города Махачкалы на правах частной собственности. Так что не удивляй-тесь, если вы зав-тра проснетесь, а Театральная пло-



ЧТО ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ВНЕШНИЙ ДОЛГ ПО СОСТО-ЯНИЮ НА 1.11.2001 Г. СО-СТАВЛЯЕТ 143, 3 МЛРД. ДОЛЛАРОВ. А если разде-лить эту сумму на число россиян (официально около 140 млн. граждан), то полу-чится, что каждый из нас от-грудирика до глубокого стар-ца «задолжал» мировому со-обществу свыше 1 тысячи долларов. Если же учесть, что на эту сумму ежесе-кундно накручиваются проценты и прибавляют-ся новые займы, то дол-жниками становятся и наши нерожденные дети, внуки, правнуки...

УНИКАЛЬНЫЙ, В СВО-ЕМ РОДЕ "ДВОЙНОЙ" ЮБИЛЕЙ ВЫПАДАЕТ НА НЫНЕШНИЙ ГОД И МЕ-СЯЦ. В России ровно 600 лет назад, в 1401 году в Новго-родском княжестве появи-лась первая тюрьма (острог) и в том же году оттуда был совершен первый побег. Первая тюрьма была камен-ной и "о двух ярусах" (эта-жах), с пыточной. Как это ни парадоксально по сегодняш-

нему, держание заключенных, лучше отдать милиции, "дабы вора искали скоро и ни на какие соблазны под-вержены не были".

БЕСПРЕЦЕДЕНТНОЕ РЕШЕНИЕ ПРИНЯЛ ХАБАРОВСКИЙ СУД, ОСВОБОДИВ УБИЙЦУ ИЗ-ПОД СТРАЖИ. Сотрудник Корецкого райотдела ми-лиции Хабаровского края Михаил К., возвращаясь с дежурства, застал свою жену не одну, а с неким Виктором Н.

— Опять к моей жене хо-дишь? — возмутился он. — Ходил и буду ходить, а на тебя, импотента, на-плевать, — вызывающе ответил любовник. Офи-цер выхватил револьвер и разрядил всю обойму в соперника. В ходе рассле-дования было установле-но, что Михаил К. не од-нократно дрался с лю-бовником, но как более слабый, был, увы, постоян-но бит. Суд оправдал оскорбленного мужа. По нашей просьбе РОФРП "РосПресс-А" провела экспресс-опрос среди саратовцев, и выясни-лось, что 91% мужчин го-рода поддерживает реше-ние хабаровского суда, а вот женщины... Почти по-ловица саратовчанок со-гласна с тем, что муж имеет право убить лю-бовника, но и муж-тюфяк семье не нужен.

Материалы подготовил Александр ТАВОЛГИН
Рисунок Александра АНТОНОВА



окончания "Дочерей Евы" Силвио ди Абrey. Сам Эдуардо гово-рит, что ему не терпится начать работать в полную силу.

СЕЛТОН МЕЛЛО (ВИТОР В "ТРОПИКАНКАХ") ХОЧЕТ ОСТАТЬ-СЯ В БРАЗИЛИИ. В ГОСТЯХ ХОРОШО, А ДОМА ЛУЧШЕ. Не-смотря на ожидания многих людей, Селтон Мелло отказывает-ся от возможности начать международную карьеру. Этот та-лантливый актер сейчас стоит в одном ряду с Мурило Бени-сио, Ферандой Монтенегро и Родриго Санторо, чьи фильмы, возможно, достигнут большого успеха за пределами Брази-лии. Но Селтон признался в интервью газете "Jornal da Tarde", что не хочет выходить на международный рынок: "Я не плани-рую строить международную карьеру, — говорит он. — Мне не хочется начинать все сначала. Мне и здесь хорошо. Мне по душе мои отношения с бразильской публикой".

РЕЖИНА ДУАРТЕ НА ПЛАТНОМ КАНАЛЕ. Платный канал "El Entertainment Television" готовит программу о Режине Ду-арте (Елена из "Во имя любви"). В рубрике "Профиль звезды" будет рассказано о карьере знаменитой актрисы, ее семье, и ее работе на телевидении. Будет рассказано обо всех ее за-поминающихся ролях. За 35 лет карьеры Режина Дуарте сыг-рала в 25 теленовеллах, 10 театральных пьесах и 6 фильмах, не учитывая минисериалы и специальные участия в развлека-тельных программах.

Материалы подготовила Юлия ТЕРЕШКОВА

Для участия в I Региональном конкурсе Молодых исполнителей эстрадной песни «ЮТА-2001» приглашаем принять участие молодых певцов в возрасте от 15 до 25 лет в конкурсном прослушивании 24, 25 ноября с 12 часов в зале филармонии. Заявки принимаются по телефону 24-24-38 до 22 ноября. Справки по телефону 24-24-38

Афиша

ТЕАТР ОПЕРЫ И БАЛЕТА
22 ноября 18.00
Солисты балетов российских театров на саратовской сцене
«ШОПЕННИАНА»
Бизе — Шедрин
«КАРМЕН-СЮИТА»
(Екатеринбург)
23 ноября 18.00
А.Рубинштейн
«ДЕМОН»
Опера в 3-х действиях
24 ноября 11.00
В.Агафонников
«ПО ПУЧЬЕМУ ВЕЛЕНИЮ»
Опера в 2-х действиях

24 ноября 18.00
А.Адан
«ЖИЗЕЛЬ»
Балет в 2-х действиях
25 ноября 18.00
Д.Верди
«РИГОЛЕТТО»
Опера в 3-х действиях
27 ноября 11.00
А.Сычѳв
«ВОЛШЕБНЫЕ БУКВЫ»
Сказка в 2-х действиях
27 ноября 18.00
А.Бородин
«КНЯЗЬ ИГОРЬ»
Опера в 4-х действиях
28 ноября 11.00
В.Гокниелли
«КРАСНАЯ ШАПОЧКА»
Опера в 2-х действиях
28 ноября 18.00
Л.Делиб
«КОППЕЛИЯ»
Балет в 3-х действиях

ТЮЗ КИСЕЛЕВА
ТЕАТР ИМЕНИ
В.МАЯКОВСКОГО В ТЮЗЕ!
4 декабря 19.00
Дж.Марелл
«СМЕХ ЛАНГУСТЫ»
ТЮЗ
22 ноября 18.00
Э.де Филиппо
«БРАК ПО-ИТАЛЬЯНСКИ»
23 ноября 18.00
Ф.М.Достоевский
«МНОГО НА СВЕТЕ НЕ КНЯЖЕСКИХ ДЕТЕЙ»
24 ноября 10.00
Г.Калау
«КОТ В САПОГАХ»
24 ноября 18.00
У.Гибсон
«СОТВОРИВШАЯ ЧУДО»

25 ноября 10.00 и 13.00
О.Пройслер
«МАЛЕНЬКАЯ БАБА-ЯГА»
25 ноября 18.00
А.Касона
«ДЕРЕВЬЯ УМИРАЮТ СТОЯ»
26 ноября 10.00
С.Маршак
«ГОРЯ БОЯТЬСЯ — СЧАСТЬЯ НЕ ВИДАТЬ»
26 ноября 18.00
Ф.Бернет
«МАЛЕНЬКИЙ ЛОРД ФАУНТЛЕРИ»
27 ноября 10.00
А.Толстой
«ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»
27 ноября 18.00
Ю.Сотник
«ПРОСТО УЖАС»
28 ноября 10.00
Ю.Сотник
«ПРОСТО УЖАС»

28 ноября 18.00
Э.Портер
«ПОЛТАВНА»
ТЕАТР АРМЫ
22 ноября 18.00
А.Галин
«КОНКУРС»
23 ноября 18.00
«ГОСПОДИН де МОПАСАН»
24 ноября 18.00
Г.Шпалников
«ДОЛГАЯ СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ»
25 ноября 18.00
Жан Жене
«СПЛЕНДИДС»
27 ноября 18.00
Николай Коляда
«МЫ ЕДЕМ, ЕДЕМ ЕДЕМ...»
Малая сцена

27 и 28 ноября 19.00
Жан-Кристоф Байи
«НОЧЬ В БИБЛИОТЕКЕ»
в помещении Областной научной библиотеки
28 ноября 18.00
П.Ж.Беранже
«СОН ЗОЛОТОН»
Малая сцена
Областная универсальная библиотека (Горького, 40) приглашает 1 декабря в 17.00 на литературно-музыкальный вечер «Я — ФРАНСУА, ЧЕМУ НЕ РАД...», посвященный жизни и творчеству Франсуа Вийона. Автор и ведущая Наталья КРАВЧЕНКО. Вход свободный.

Газета зарегистрирована Региональной инспекцией по защите свободы печати и местовой информации (г.Самара). Регистрационный № С 0947 от 1.02.95.

Учредитель:
Государственная телерадиокомпания "САРАТОВ"
Председатель ГТРК "Саратов"
Андрей РОССОШАНСКИЙ 27-90-65
Главный редактор редакции информации телевидения
Елена СОФИНСКАЯ 25-29-70, 25-35-06
Главный редактор художественной редакции телевидения
Наталья ЕЛИШИНА 25-85-87
Главный редактор редакции информации радио
Лилия ЛИПАТОВА 25-13-82
Главный редактор художественной редакции радио
Надежда МАКЕЕВА 72-24-93
"2-я Садовая", служба информации
Мир СУЛЕЙМАНОВ 25-25-71, 73-43-34

Газета **орбита**

Тираж 23 000

Александр АМУСИН
Наталья БОРОВИЦКАЯ
Юлия ТЕРЕШКОВА
Елена ФЕРУСОВА
Александр АНТОНОВ
Елена МИТРОФАНОВА
Павел ДУБРОВ
Размещение рекламы
Вызов рекламного агента

Главный редактор
Зам. редактора
Выпускающий редактор
Технический редактор
Дизайн, худ. оформление
Служба распространения
Служба рекламы
тел. 22-74-48, 22-74-49
(бесплатно).

410004, Саратов, 2-я Садовая, 7.
22-74-49, 25-85-86, e-mail: orbita@tv.saratov.ru
отдела рекламы: 25-25-50, e-mail: reklama@tv.saratov.ru
Отпечатано в типографии издательства "Слово".
Саратов, Волжская, 28. Заказ № 914
Подписано к печати 21.11.2001 Цена договорная.

СТРОЙ МАТЕРИАЛЫ

РУБЕРОИД (разный) - от 100 руб/рулон
ГИПС - от 1,5 руб/кг
ШПАТЛЕВКА СУХАЯ универсальная
фасованная - от 6 руб/кг
КЛЕЙ ПЛИТОЧНЫЙ евро стандарт (пр-ва Турции и РФ) - от 5 руб/кг
ПАСТА МЕЛОВАЯ СУХАЯ в том числе фасованная - от 4 руб/кг
МЕЛ-ПУДРА, ИЗВЕСТИ от 1 руб/кг, фасованная - от 2 руб/кг

ПЛЕНКА п/э разная, под заказ
ширина до 5м - от 26 руб/кг
в т.ч. парниковая - от 5 руб/п.м.
ОЛИФА от 9 руб/кг
фасованная 1,5 л - от 18 руб.

КРАСКА в ассортименте МА15, ПФ115 - от 17 руб/кг
фасованная и воднодисперсионная
производства Болгарии - от 10 руб/кг
производства России - от 7 руб/кг

ГИПСОКАРТОН (1,2x2,5) - от 80 руб/лист
КЛЕЙ «КМЦ» - 17 руб/кг
фасованный 400г - от 7 руб/пачка

КУПИМ И ВОЗЬМЕМ НА РЕАЛИЗАЦИЮ
СТРОЙМАТЕРИАЛЫ. ВОЗМОЖЕН БАРТЕР.

ПОТОДА НА НЕДЕЛЮ

22 ноября -3°C
23 ноября -5°C

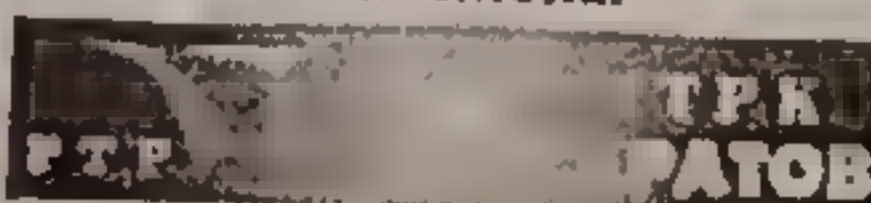
26 ноября +1°C



6.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Земля любви". Сериал.
10.15 "Цена сокровищ". Худ. фильм.
11.50 Библиомания.
12.00 Новости.
12.15 Комедия "Мистер Бин".
13.50 "Ералаш".
14.10 КВН. 40 лет шутя.
15.00 Новости.
15.15 Возможно все.
15.35 Звездный час.
16.00 "Вечный зов". Сериал.
17.00 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости.
18.25 С легким паром!
19.00 Жди меня.
20.00 Кто хочет стать миллионером!
21.00 Время.

21.40 Е.Соловей, Б.Сичкин в фильме "ПМЖ". Пожилая русская женщина гуляла на Брайтон Бич, предаваясь воспоминаниям о прошлом своей страны. Затем на ее дочь было совершено нападение в метро — после того, как ей удалось избежать со свидания с незнакомым ей до этого русским профессором эмигрантом, имеющим склонность к кожаному белью. А ее внучка поддалась на уговоры нюхающего кокаин бойфренда и заняла деньги у дяди, который случайно воспользовался услугами русских проституток, которые случайно стали свидетельницами убийства русского шофера лимузина (США).

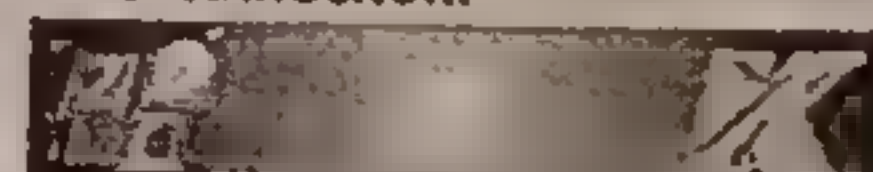
22.45 Независимое расследование.
23.30 Ночное "Время".
0.00 На футболе.
0.30 Ночная смена.



6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
6.15 "Селеста, всегда Селеста".
6.45 Православный календарь.
*6.50, 7.50, 8.50 Доброе утро, губерния!
7.15 Телепузики.
7.40 Семейные новости.
8.15 Экспертиза РТР.
8.30 Москва-Минск.
9.45 "Танго 2000".

жие... В процессе расследования выясняется, что бандиты испробовали на Позднякове новейший медицинский препарат, условно названный "лекарством против страха". Чтобы разоблачить преступников, Тихонову пришлось "войти" в мир науки... (СССР)

1.40 Кинескоп.



12.30, 16.00 Новости культуры.
12.45 И.Дмитриев, А.Антонов в мелодраме "МАТРОС СОШЕЛ НА БЕРЕГ". Матрос Алексей ради сыновей решает списаться на берег и устраивается работать в порт грузчиком... (СССР)

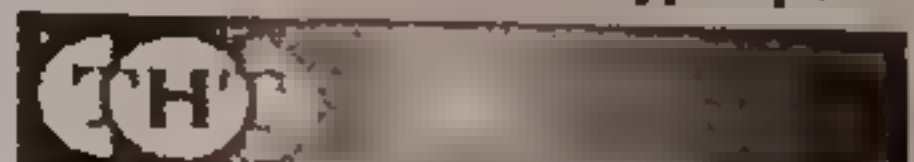
13.55 "Сказка о царе Салтане". Мультфильм.
*15.00, 19.30, 21.30 Новости.
*15.10 "Сказка за сказкой". Программа мультфильмов.
16.10 Кино-детям. "Готовы или нет". Сериал.
16.35 Документальное кино ВГИКа.
17.30 Alma mater.
18.00 Археология. "Болотные люди".
*18.30 "Приключения Шерли Холмс". Сериал.
*19.00 Музыкальные поздравления в программе "Привет!"
*19.45 Авто-Маркет.
*19.50 Криминальный Саратов.
*20.05 "Очечник". Передача для пожилых и не только.
*20.40 "Звездные врата". Сериал.
*22.00 Юбилейный вечер концертмейстера Академического симфонического оркестра Саратовской филармонии, народного артиста России Геннадия Кузьмина.
*23.30 "Необузданная Африка". Научно-популярный фильм.
*0.00 Музыкальная программа.



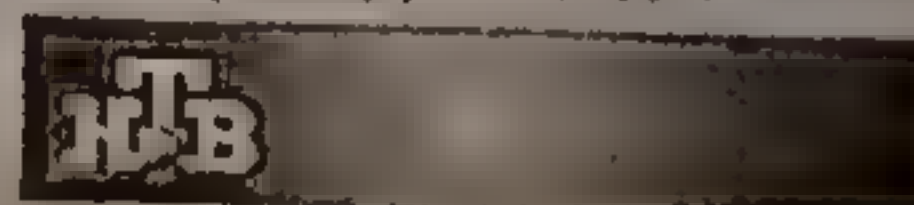
8.00 Победоносный голос верующего.
8.30 Снова в деле.
10.30 "Летят журавли". Худ. фильм.
12.30 "Кидальи". Худ. фильм.
14.30 Канал ОР.
15.00 "Скупой". Худ. фильм.
17.30 "Американская трагедия".

12.30 Телемагазин.
13.00 "24".
13.15 Случайный свидетель.
13.45 "Дальнобойщики".
17.55 "Чертенек".
19.00 "24".
19.25 Новости.
19.30 Два вопроса.
20.00 "Симпсоны".
20.30 М.Р.Берк, М.Мортон в фантастическом фильме "ОСЬМИНОГ-2". Речная полиция Нью-Йорка теряет в догадках, что могло стать причиной многих происшествий. Двое полицейских приступают к исследованию dna. Один из них становится жертвой гигантского осьминога (США).

22.40 "Акварнум". Сериал.
0.00 "24".
0.30 Телеспециал.
0.45 Телетузики.
1.00 Футбольный курьер.



7.00, 19.00 "Кэнди-Кэнди". Мультсериал.
7.30 Сегоднячко.
8.40 С новосельем!
9.00 "Счет на секунды". Фантастика.
11.20 "Сегоднячко" за неделю.
12.20, 13.00, 13.30 Магазин на диване.
12.30 "Сеньора". Сериал.
13.05 Хит-парад.
14.30 "Королева сердец". Сериал.
15.30 Мультфильм.
16.00 На пределе.
16.30 "Лето нашей тайны". Сериал.
17.30 "Дикая Америка". Док. сериал.
18.00 "Я люблю Люси". Сериал.
18.30 Из жизни женщины.
19.25 "Майами Сэндс". Сериал.
20.30 Сегоднячко.
21.25, 23.45 Глобальные новости.
21.30 "Русский бизнес". Комедия.
23.30 Музыка.
23.50 "Инспектор Лосев". 1-я серия. Детектив.



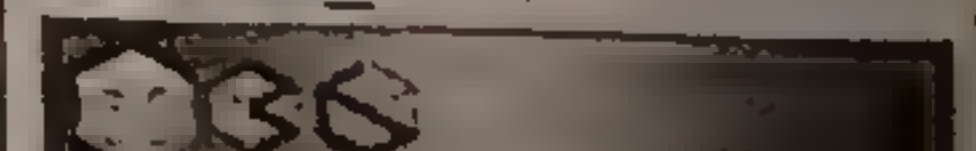
6.00 Сегодня утром.
9.25 Служба спасения.
10.00 Сегодня.
10.25 Намедни.
11.40 Никль.
12.00 Сегодня.
12.25 "Полицейские". Сериал.
14.00 Сегодня.

проката вещи, изъятые у злостных неплательщиков. Во время обучения с Отто происходит множество невероятных приключений... (США)

23.30 "Чудеса науки".
0.00 "Закон и порядок. Специальный корпус".
1.00 Канал ОР.
1.30 Комедия "Веселая компания".

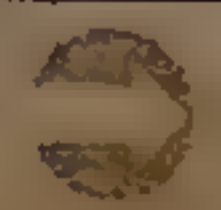


7.00 Бодрое утро.
9.00 News Блок.
9.15 Банзай.
9.30 У-Личный каприз.
10.00 12 злобных зрителей.
11.00 20-ка самых-самых.
12.00 Стоп-Снято!
12.30 БИО-Ритм.
15.00 News Блок.
15.15 Счастливый Понедельник.
17.00 ЕМА - Русская версия.
18.00 Музыкальный ФаSONG.
18.30 Сериал "За гранью реальности".
19.00, 20.30 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
19.10 "Муж собаки Баскервилей". Детектив.
20.45 "Окно в Париж". Комедия.
23.00 БИО-Ритм.
0.00 News Блок.
0.15 БИО-Ритм.
1.00 inter_zone.



6.45 Дорожный патруль.
7.00, 9.00, 11.00 Сейчас.
7.10 День за днем.
8.50 Назло.
9.25 "Гражданин начальник". Сериал.
10.25 Итого.
11.25 "Женщина с характером". Сериал.
12.25 Все в сад!
13.20 "Детектив Нэш Бриджес". Сериал.
14.15 За стеклом.
15.00, 17.00 Сейчас.
15.40 Дорожный патруль.
16.00 100 чудес света.
17.30 "Самые громкие преступления XX века".
18.05 За стеклом.
18.40 Дорожный патруль.
19.00, 21.00 Сейчас.
19.50 "Гражданин начальник".
21.35 Тушите свет.
21.50 0.50 За стеклом.
22.00 Итого.
23.40 Чемпионат России по хоккею с шайбой. "Спартак" - "Салават Юлаев".

фасованный 400г - от 10 руб/кг
производства России - от 7 руб/кг



ГИПСОКАРТОН (1,2x2,5) - от 80 руб/лист
КЛЕЙ «КМЦ» - 17 руб/кг
фасованный 400г - от 7 руб/пачка



**КУПИМ И ВОЗЬМЕМ НА РЕАЛИЗАЦИЮ
СТРОЙМАТЕРИАЛЫ. ВОЗМОЖЕН БАРТЕР.**

ПОТОДА НА НЕДЕЛЮ

22 ноября -3°C
23 ноября -5°C
24 ноября 0°C
25 ноября +2°C

26 ноября +1°C
27 ноября +3°C
28 ноября +4°C
29 ноября +1°C

“ЛОТТО 6 из 49”

47, 16, 9, 7, 13, 32
Джек Пот: 4 070 780,68 руб.

СПОРТЛОТТО 5 из 40

34, 20, 28, 40, 15
Джек Пот: 147 468,27 руб.

СПОРТЛОТТО, 46 тираж

5 из 36: 10, 11, 32, 20, 26 6 из 45: 32, 24, 29, 41, 7, 42
6 из 56: 7, 36, 35, 52, 29, 16, 37

ЗОЛОТОЙ КЛЮЧ, 172 тираж, 17 ноября 2001г.

I тур: 35, 31, 83, 12, 73, 3 (Пр.ф.: 65 000 руб.)
II тур: 47, 7, 64, 1, 66, 72, 2, 25, 42, 53, 88, 30, 68, 14, 36, 57, 60, 48,
75, 18, 26, 11, 19, 51, 61, 22, 15, 49, 32, 46, 8, 59, 67, 34, 78, 38, 21
(Пр.ф.: 130 000 руб.)
III тур: 40, 28, 56, 29, 23, 10, 90, 16, 45, 54, 39, 86, 50, 87, 76, 74, 79,
71, 58, 17, 81, 9 (Пр.ф.: 410 000 руб. или 1 кв. в Москве)
IV тур: 62, 69, 82, 4, 80, 89, 37, 43, 5, 55, 84, 6, 77, 27, 70, 85, 13, 20
Невыпавшие шары: 24, 33, 41, 44, 52, 63, 65
Джек Пот: 1 304 793 руб.

Квартиры в Саратове: 00373516, 00380388

РУССКОЕ ЛОТТО 371 тираж, 18 ноября 2001г.

I тур: 51, 61, 84, 77, 30 (Пр.ф.: 36 898 руб.)
II тур: 42, 13, 68, 49, 20, 8, 64, 50, 2, 34, 41, 22, 53, 32, 62, 89, 87, 18,
71, 36, 75, 79, 56, 70, 48, 65, 74, 60, 3, 90, 67, 26 (Пр.ф.: 63 327 руб.)
III тур: 81, 28, 16, 86, 83, 5, 82, 69, 52, 38, 57, 72, 85, 17, 63, 6, 7, 31,
27, 59, 9, 39, 47, 10, 88 (Пр.ф.: 100 152 руб.)
IV тур: 21, 43, 4, 11, 25, 46, 40, 78, 14, 45, 73, 12, 23, 76, 33, 58,
55, 66, 54, 29

Невыпавшие бочонки: 1, 15, 19, 24, 35, 37, 44, 80

Джек-Пот: 1 979 579 руб.

«Кубышка»: 940 906 руб.

БИНГО, 60 тираж, 18 ноября 2001г.

45, 82, 62, 87, 32, 36, 15, 25, 89, 39, 46, 79, 40, 66, 56, 57, 19, 70, 03, 43,
67, 41, 61, 28, 33, 27, 29, 77, 65, 50, 53, 85, 81, 71, 09, 78, 17
Джек-Пот: 12 665 524 руб.

Миксер Braun — билеты на 4239

Радиотелефон Siemens — билеты на 0298

РАДИО РОССИИ

САРАТОВ

7.10 «ДОБРОЕ УТРО, ГУБЕРНИЯ!» Информационно-публицистический выпуск.

18.10 Новости.

18.20 «ПРЕМЬЕРА». Новое в культуре. Авторская программа Маргариты Лосевой.

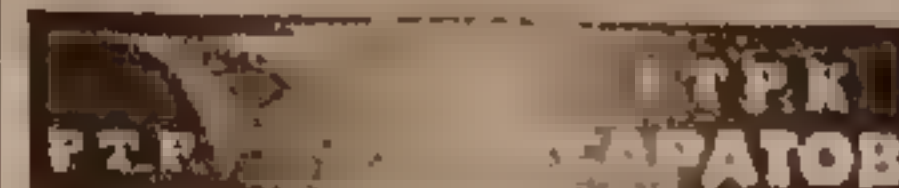
МОСКВА

Ежедневно: «Вести»: 0.00, 1.00, 2.00, 3.00, 4.00, 5.00, 6.00, 7.00, 8.00, 9.00, 10.00, 11.00, 12.00(вых.), 13.00, 14.00, 15.00,

16.00(вых.), 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00. Информационно-развлекательный канал. 0.10-9.00, выходные: 0.00-10.00. «Открытая студия». Информационно-аналитический канал: 18.10-20.00. Настоящее время: 11.30. Этот день: события и мнения: 12.00, 16.00. От первого лица: 13.30. Персона Грата: 15.30.

9.30 Детский остров. 10.10 Ваш адвокат. 10.20 Движение недвижимости. 10.30 Открытая книга. 10.40 Музыка. 10.50 Астрологи-

ческий прогноз. 11.10 Губизбирком. 12.30 Домашняя академия. 13.10, 20.10 Т.Толстая. 13.10, 20.10 Т.Толстая. 14.10 Как это по-русски? 14.30 В.Вересаев. «Дедушка». Рассказ. 15.10, 17.45 Музыка. 16.30 Лицей. 17.10 Отдел кадров. 17.30 Радиотур. 20.30 Избранники Букара. 21.10 Верую. 21.30 Хоровые ассамблеи. 22.10 Когда не хватает джаза. 23.10 Пресса по диагонали. 23.20 Астрологический прогноз. 23.30 Музыка без слов.



6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
6.15 «Селеста, всегда Селеста».
6.45 Православный календарь.
*6.50, 7.50, 8.50 Доброе утро, губерния!
7.15 Телепузики.
7.40 Семейные новости.
8.15 Экспертиза РТР.
8.30 Москва-Минск.
9.15 «Такси-2». Худ. фильм.
11.00 Вести.
11.30 «Санта-Барбара».
12.30 Вести недели.
*13.30 «Легко!»
14.00 Вести.
14.30 «Крылья любви». Сериал.
15.30 «Дикий ангел». Сериал.
16.20 «FM и ребята». Сериал.
17.00 Вести.
*17.30 Новости.
*17.35 «Включайтесь!» Информационно-развлекательная программа.
*17.55 «Золотой ключ» представляет...
*18.30 «Губерния». Информационная программа.
*18.50 Разговор начистоту.
19.00 «Московские окна». Сериал.
20.00 Вести.
*20.35 Вечерние новости.
20.55 Детектив «Пуаро Агаты Кристи. Убийство на поле для гольфа».
23.00 Вести.
*23.30 Факты минувшего дня.
23.45 В.Седов, А.Шалевич, А.Фатюшин в детективе «ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА». Инспектор Тихонов расследует дело капитана милиции Позднякова, у которого похищены документы и ору-

23.30 «Необузданная Африка». Научно-популярный фильм.
*0.00 Музыкальная программа.



8.00 Победоносный голос верующего.
8.30 Снова в деле.
10.30 «Летят журавли». Худ. фильм.
12.30 «Кидалы». Худ. фильм.
14.30 Канал ОР.
15.00 «Скупой». Худ. фильм.
17.30 «Американская трагедия». Худ. фильм. 1-я серия.
19.00 «Так поступают все». Худ. фильм.
21.00 Д.Китон, Л.Ди Каприо, М.Стрип в фильме «КОМНАТА МАРВИНА».

Кроткая сердечная Бесси посвятила всю себя другим. Именно она возложила на себя ответственность за семью, взяла на себя заботы о старом больном отце, а потом сама тяжело заболела. Вспыльчивая, неуравновешенная Ли, замкнувшаяся в собственном эгоизме, потеряла контакт с семнадцатилетним сыном; отношения с которым приходится восстанавливать с большим трудом (США).

23.30 «Пули над Бродвеем». Худ. фильм.

7.00, 17.30 «Икс-мен».
7.30, 17.00 «Шкодливые пес».
8.00, 16.00 «Таинственные рыцари Тир На Ног».
8.30, 16.30 «Мурашки».
9.00 «24».
9.15 Метро.
9.30 Мир спорта глазами «Жиллетт».
10.00 Комедия «Аврора! Аврора!».

7.00 Программа мультфильмов.
7.30 Саратовское времечко.
8.00 «Беверли Хиллз 90210».
9.00 «Приключения Вуди и его друзей».
9.30 «Зачарованные».
10.30 Худ. фильм «Хищники».
13.00 Давайте жить отлично!
13.30, 19.30, 23.20 ТЕЛЕКОМ. Новости.
14.00 «Частный детектив Магнум».
15.00 «Приключения Вуди и его друзей».
15.30 «Сказки Альфа».
16.00 «Бэтмен».
16.30 «Скуби Ду».
17.00 «Удивительные странствия Геракла».
18.00 Первое свидание.
19.00 Музыкальный календарь.
20.00 «Зачарованные».

21.00 Г.Д.Стэнтон, Э.Эстевес в комедии «КОНФИСКАТОРЫ». Пэнк Отто лишается работы в супермаркете после кровавой стычки со своим коллегой, к тому же его бросает девушка. Агент по конфискации предлагает Отто интересную работу и реальный заработок. Агентство по конфискации занимается тем, что возвращает магазинам и пунктам

21.30 «Русский бизнес». Комедия.
23.30 Музыка.
23.50 «Инспектор Лосев». 1-я серия. Детектив.



6.00 Сегодня утром.
9.25 Служба спасения.
10.00 Сегодня.
10.25 Намедни.
11.40 Куклы.
12.00 Сегодня.
12.25 «Полицейские». Сериал.
14.00 Сегодня.
14.25 Криминал.
14.40 Афиша.
14.45 «Графиня де Монсоро». Сериал.
16.00 Сегодня.
16.30 «Салон красоты». Сериал.
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.35 Герой дня.
19.55 «Мужская работа». Боевик.
21.00 Алчность.
22.00 Сегодня.
22.55 А.Зиненко. «Однажды в России».
23.25 «Скорая помощь».
0.35 Сегодня.
0.55 Гордон.

7.00 Программа мультфильмов.
7.30 Саратовское времечко.
8.00 «Беверли Хиллз 90210».
9.00 «Приключения Вуди и его друзей».
9.30 «Зачарованные».
10.30 Худ. фильм «Хищники».
13.00 Давайте жить отлично!
13.30, 19.30, 23.20 ТЕЛЕКОМ. Новости.
14.00 «Частный детектив Магнум».
15.00 «Приключения Вуди и его друзей».
15.30 «Сказки Альфа».
16.00 «Бэтмен».
16.30 «Скуби Ду».
17.00 «Удивительные странствия Геракла».
18.00 Первое свидание.
19.00 Музыкальный календарь.
20.00 «Зачарованные».

21.00 Г.Д.Стэнтон, Э.Эстевес в комедии «КОНФИСКАТОРЫ». Пэнк Отто лишается работы в супермаркете после кровавой стычки со своим коллегой, к тому же его бросает девушка. Агент по конфискации предлагает Отто интересную работу и реальный заработок. Агентство по конфискации занимается тем, что возвращает магазинам и пунктам

7.00 Программа мультфильмов.
7.30 Саратовское времечко.
8.00 «Беверли Хиллз 90210».
9.00 «Приключения Вуди и его друзей».
9.30 «Зачарованные».
10.30 Худ. фильм «Хищники».
13.00 Давайте жить отлично!
13.30, 19.30, 23.20 ТЕЛЕКОМ. Новости.
14.00 «Частный детектив Магнум».
15.00 «Приключения Вуди и его друзей».
15.30 «Сказки Альфа».
16.00 «Бэтмен».
16.30 «Скуби Ду».
17.00 «Удивительные странствия Геракла».
18.00 Первое свидание.
19.00 Музыкальный календарь.
20.00 «Зачарованные».

21.00 Г.Д.Стэнтон, Э.Эстевес в комедии «КОНФИСКАТОРЫ». Пэнк Отто лишается работы в супермаркете после кровавой стычки со своим коллегой, к тому же его бросает девушка. Агент по конфискации предлагает Отто интересную работу и реальный заработок. Агентство по конфискации занимается тем, что возвращает магазинам и пунктам

7.00 Программа мультфильмов.
7.30 Саратовское времечко.
8.00 «Беверли Хиллз 90210».
9.00 «Приключения Вуди и его друзей».
9.30 «Зачарованные».
10.30 Худ. фильм «Хищники».
13.00 Давайте жить отлично!
13.30, 19.30, 23.20 ТЕЛЕКОМ. Новости.
14.00 «Частный детектив Магнум».
15.00 «Приключения Вуди и его друзей».
15.30 «Сказки Альфа».
16.00 «Бэтмен».
16.30 «Скуби Ду».
17.00 «Удивительные странствия Геракла».
18.00 Первое свидание.
19.00 Музыкальный календарь.
20.00 «Зачарованные».

21.00 Г.Д.Стэнтон, Э.Эстевес в комедии «КОНФИСКАТОРЫ». Пэнк Отто лишается работы в супермаркете после кровавой стычки со своим коллегой, к тому же его бросает девушка. Агент по конфискации предлагает Отто интересную работу и реальный заработок. Агентство по конфискации занимается тем, что возвращает магазинам и пунктам

7.00 Программа мультфильмов.
7.30 Саратовское времечко.
8.00 «Беверли Хиллз 90210».
9.00 «Приключения Вуди и его друзей».
9.30 «Зачарованные».
10.30 Худ. фильм «Хищники».
13.00 Давайте жить отлично!
13.30, 19.30, 23.20 ТЕЛЕКОМ. Новости.
14.00 «Частный детектив Магнум».
15.00 «Приключения Вуди и его друзей».
15.30 «Сказки Альфа».
16.00 «Бэтмен».
16.30 «Скуби Ду».
17.00 «Удивительные странствия Геракла».
18.00 Первое свидание.
19.00 Музыкальный календарь.
20.00 «Зачарованные».

15.30 «Детектив Лэш Бриджес». Сериал.
16.15 За стеклом.
15.00, 17.00 Сейчас.
15.40 Дорожный патруль.
16.00 100 чудес света.
17.30 «Самые громкие преступления XX века».
18.05 За стеклом.
18.40 Дорожный патруль.
19.00, 21.00 Сейчас.
19.50 «Трагедии начальни».
21.35 Тушите свет.
21.50 0.50 За стеклом.
23.00 Грани.
23.40 Чемпионат России по хоккею с шайбой. «Спартак» — «Северсталь».

1.25 Дорожный патруль.

8.05 С днем рождения!
8.10 Шоу небывалого парашютиста.
8.40 Женская линия.
9.10 «12 стульев». 1-я и 2-я серии.
11.30, 21.30 Просто песня...

16.05 Просто песня...
16.30 Сказки бабушки Арины.
17.00 «Тридцать случаев майора Земана».
18.30 «Чародей II».
18.55 Чемпионат России по хоккею. «Спартак» — «Авангард».
22.00 Заряд бодрости.
22.30 «Петербургские тайны».
23.30 Шоу небывалого парашютиста.

6.00, 7.30 Настроение.
9.05 Выборы в Московскую городскую думу.
9.40 «Тихие страсти «Магдалены»».
10.40 Телемагазин.
11.00, 14.00 События.
11.15 Квадратные метры.
11.25 Дата.
12.15 Уроки русского.
12.35 Момент истины.
13.30 Деловая Москва.
14.15 «Инспектор Кресс».
15.20 Дамские штучки.
16.30 Я — мама.
17.00, 20.00 События.
17.20 «Вторжение». Док. цикл.
17.45 Выборы в Московскую городскую думу.
19.00 Сериал.
19.50 Пять минут деловой Москвы.
20.40 Особая папка.
21.15 Выборы в Московскую городскую думу.
22.10 «Времена не выбирают».
23.15 Времечко.
23.45 Петровка. 38.
0.00 События.
0.20 Ночной полет.
0.55 Легенды Арабата.
1.00 Синий троллейбус.
1.25 Солист балета Большого театра Н.Цискаридзе.

ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 Жди меня.
10.15 Елена Соловей, Борис Сичкин в фильме "ПМЖ".
11.15 С легким паром!
11.50 Библиомания.
12.00 Новости.
12.15 Евгений Леонов в комедии "Меж высоких хлебов".
13.45 Независимое расследование.
14.25 "Ералаш".
14.35 Дисней-клуб: "Любимчик".
15.00 Новости.
15.15 Семь бед - один ответ.
15.35 Царь горы.
16.00 "Вечный зов". Сериал.
17.00 Большая стирка.
18.00 Новости.
18.25 "Ускоренная помощь".
19.00 "Земля любви". Сериал.
20.00 Слабое звено.
21.00 Время.
21.40 "ПМЖ". 2-я серия.
22.45 Кремль-9. "Снайперы на башнях".
23.30 Ночное "Время".
0.00 Цивилизация. Джон. Р. Толкиен.
0.30 Ночная смена.

РТР САТОВ

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
6.15 "Селеста, всегда Селеста". Сериал.
6.45 Православный календарь.
6.50 Факты минувшего дня.
7.15 Телепузики.
7.40 Семейные новости.
7.50 Пресс-релиз.
8.15 Экспертиза РТР.
8.30 Национальный доход.
8.35 Дежурная часть.
8.50 Доброе утро, губерния!
9.15 Сериал "Московские окна".
11.00 Вести.
11.30 "Санта-Барбара".
12.30 Рядом с тобой.
13.30 "Прежние места". Профессор Светлана Иванова Зудикова.
14.00 Вести.
14.30 "Крылья любви". Сериал.
15.25 "Дикий ангел". Сериал.
17.00 Вести.
17.30 Новости.
17.35 Музыкальный аль-

вы или нет". Сериал.
16.35 "Паутина. Дело адвоката Лебедева". Док. фильм.
17.30 "Российский курьер". Арзамас.
18.00 Археология. "Кто создал Сфинкса?".
18.30 "Приключения Шерли Холмс". Сериал.
19.00 Музыкальные поздравления в программе "Привет!".
19.50 Авто-Маркет.
20.00 "Легко!".
20.40 "Звездные врата". Сериал.
22.00 Д. Уошингтон, Д. Хэкман в боевике "БАГРОВЫЙ ПРИЛИВ". Три самых могущественных человека - президент России, президент США и капитан атомной подводной лодки, несущей на своем борту смертоносное ядерное оружие. Но случаются моменты, когда от выполнения приказа зависит судьба всего человечества, и тогда в руках капитана находятся жизни миллионов людей. И только от его выдержки и разума зависит, окрасится ли поутру океанский прилив в зловещий багровый цвет... (США)
23.50 Музыкальная программа.

ТВ

8.00 Победоносный голос верующего.
8.30 "Американская трагедия". 1-я серия. Драма.
10.00 "Скупой". Комедия.
12.30 "Снова в деле". Боевик.
14.30 С благодарностью госпоже Любе.
14.50 Проекция "Х".
15.00 "Казино". Гангстерский детектив.
17.30 "Американская трагедия". 2-я серия.
19.00 "Кидалы". Комедия.
21.00 Д. Харри, Н. Ридус в боевике "КРОВЬ С МОЛОКОМ". Деспотичная еврейская мама не дает своему сыну встречаться с девушками. Когда наконец мальчик (чьей профессией, кстати, является выколачивание денег из должников мафии) находит себе подружку, мать выпроваживает ее из дома. Разрешить конфликт может только физическое устранение одного из действующих лиц (а на самом

21.25, 0.15 Глобальные новости.
21.30 "Злой умысел". Триллер.
0.00 Музыка.
0.20 "Инспектор Лосев". Детектив. 2-я серия.

ТВ

6.00 Сегодня утром.
9.00 "Скорая помощь".
10.00 Сегодня.
10.25 Алчность.
11.10 Шоу Елены Степаненко.
12.00 Сегодня.
12.25 "Полицейские".
14.00, 16.00 Сегодня.
14.25 Криминал.
14.40 Афиша.
14.45 "Графиня де Монсоро".
16.30 "Салон красоты".
17.35 "Мужская работа". Боевик. 1-я серия.
18.35 Криминал.
19.00, 22.00, 0.35 Сегодня.
19.35 Герой дня.
19.55 "Мужская работа". 2-я серия.
21.00 Алчность.
22.55 А. Зиненко. "Однажды в России".
23.25 "Скорая помощь".
1.00 Гордон.

ТВ

7.00 Мультфильм.
7.30, 13.30, 19.30, 23.00 ТЕЛЕКОМ. Новости.
8.00 "Бeverли Хиллз 90210".
9.00, 15.00 "Приключения Вуди и его друзей".
9.30 "Зачарованные".
10.30 Худ. фильм "Конфискации".
13.00 "Морк и Минди".
14.00 "Частный детектив Магнум".
15.30 "Сказки Альфа".
16.00 "Бэтмен".
16.30 "Скуби Ду".
17.00 "Удивительные странствия Геракла".
18.00 Шоу-бизнес.
18.30 "Чудеса науки".
19.00 Музыкальный календарь.
20.00 "Зачарованные".
21.00 Б. Уильямс, Дж. Ремар в триллере "БЕЗНАВЕСТНОСТЬ". Элли, Ниа и Мари - подруги и коллеги по работе. Рекламное агентство, в котором они работают, принадлежит Мари. Оно процветает, и его сотрудницы работают над обещающей дальнейшую прибыль рекламной кампанией новых духов "Безнаравствен-

1.00 b-zone.

ОБС

6.45 Дорожный патруль.
7.00, 9.00 Сейчас.
7.10 День за днем.
8.40 Тушите свет.
8.50 Назло.
9.25 "Гражданин начальник".
10.25 Один день.
11.00, 13.00 Сейчас.
11.25 "Женщина с характером".
12.25 Катастрофы недели.
13.20 "Детектив Нэш Бриджес".
14.15 За стеклом.
15.00, 17.00 Сейчас.
15.25 Телемагазин.
15.40 Дорожный патруль.
16.00 100 чудес света.
17.30 "Самые громкие преступления XX века".
18.05 За стеклом.
18.40 Дорожный патруль.
19.00, 21.00 Сейчас.
19.50 "Гражданин начальник".
21.35 Тушите свет.
21.50, 0.35 За стеклом.
23.00 Грани.
23.45 Без протокола.
1.05 Дорожный патруль.

ТВ

8.05 С днем рождения!
8.10 Шоу небывалого парашютиста.
8.40 Чемпионат России по хоккею. "Спартак" - "Авангард". 3-й период.
9.30 "12 стульев". 3-я серия.
11.00 "Это было недавно, это было давно..." "За цыганской звездой".
11.30, 19.00, 21.30 Просто песня...

16.05 Просто для души...
16.30 Сказки бабушки Арины.
17.00 "Тридцать случаев майора Земана".
18.30 "Чародей II".
19.30 "Угрюм-река". 1-я серия.
21.00 Футбольная кухня.
22.00 Игрушки для взрослых.
22.30 "Петербургские тайны".
23.30 Шоу небывалого парашютиста.

ТВ

6.00, 7.30 Настроение.
8.50 Газетный дождь.
9.05 Выборы в Московскую городскую думу.
9.30 "Тихие страсти" Магда-

Лиц. №270115 от 12.12.99 г. Лиц. пал. Сар. обл.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ ПОХОРОННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

ОРИТУАЛ

г. Саратов, ул. Киселева, 7 (Первомайская, 89)
27-26-13 ☎ 27-53-53 Круглосуточно

Погребение по гос. расценкам с учетом пособия.
Инвалидам, участникам ВОВ СКИДКА 10%.
Вызов агента — бесплатно.

Пеннинский р-он пр. Строителей, 66 т. 32-17-06	Заводской р-он 5 Динамовский пр., 18 т. 94-39-14	Маташинский р-он пос. Маташинское т. 27-85-45
--	--	---

Городской МОРГ, ул. Б.Казачья, 112, т. 51-26-80

Изготовление и установка
могильных памятников
БЕСПЛАТНО ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ВОВ т. 73-48-24

ГОРОДСКОЕ

ПОХОРОННОЕ БЮРО

КРУГЛОСУТОЧНО

Обслуживание по городу и области по государственным расценкам с учетом пособия.
УЧАСТНИКАМ ВОВ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ БЕЗ ОПЛАТЫ.

ОСТ. 2-Я ДАЧНАЯ. пр. 50 лет Октября, 110а, оф. 206, рядом с проходной ОАО "Гантал" 48-41-42, 37-07-65	ОСТ. ТЕХУЧИЛИЩЕ. пр. Строителей, 42/2 32-09-61
--	--

СКИДКИ на основной комплекс до 30%. ОТСРОЧКА до двух месяцев. Широкий выбор элитной продукции.
Лиц. №280588 от 10.11.99, выд. Лиц. пал. Сар. обл.

ВОЕННО-МЕМОРИАЛЬНАЯ КОМПАНИЯ

САРАТОВСКИЙ ФИЛИАЛ

производит похороны умерших (погибших) военнослужащих, участников и инвалидов ВОВ, боевых действий, ветеранов военной службы с отдачей воинских почестей и соблюдением воинских ритуалов, религиозных обрядов, обычаев и традиций.

БЕЗ ОПЛАТЫ

в счет гос. пособия

Для других категорий умерших **НИЗКИЕ ЦЕНЫ**

ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА МРАМОРНЫХ ПАМЯТНИКОВ БЕЗ ОПЛАТЫ НА ВСЕЙ ТЕРРИТОРИИ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ (в счет гос. пособия) В ШИРОКОМ АССОРТИМЕНТЕ ПАМЯТНИКОВ

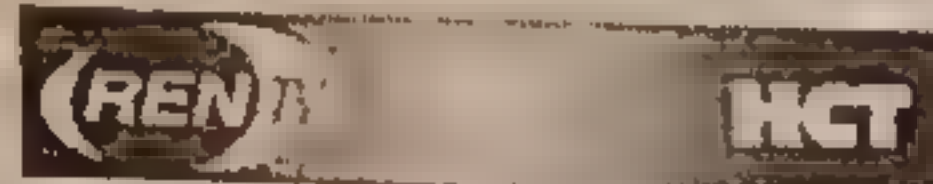
КРУГЛОСУТОЧНО

11.00 Вести.
11.30 "Санта-Барбара".
12.30 Рядом с тобой.
*13.30 "Прежние места". Профессор Светлана Ивановна Зудикова.
14.00 Вести.
14.30 "Крылья любви". Сериал.
15.25 "Душой свет". Сериал.
16.20 "Простые истины".
17.00 Вести.
*17.30 Новости.
*17.35 Музыкальный альбом.
*18.05 Три желания.
*18.30 "Губерния". Информационная программа.
*18.50 Разговор начистоту.
19.00 "Московские окна". Сериал.
20.00 Вести.
*20.35 Вечерние новости.
20.55 Программа Е. Масюк "Акватория восходящего солнца".
23.00 Вести.
*23.30 Факты минувшего дня.
23.45 М. Дакаскас в боевике "БАЗА". Офицеру разведки Джону Мэрфи поручена важная миссия: выяснить, почему передача американцам мексиканского наркобарона обернулась кровавой бойней. Для этого его засылают на пограничную военную базу, где он должен внедриться в команду спецназовцев, предположительно торгующих оружием и наркотиками. Самым опасным врагом Джона становится командир взвода Гэммон, убийца, не щадящий ни своих, ни чужих. Джону удастся завоевать его доверие. Вскоре он узнает, что нити преступного заговора ведут к самой вершине военного руководства (США).
1.45 "Видеоманитфон — слово японское". Док. фильм.

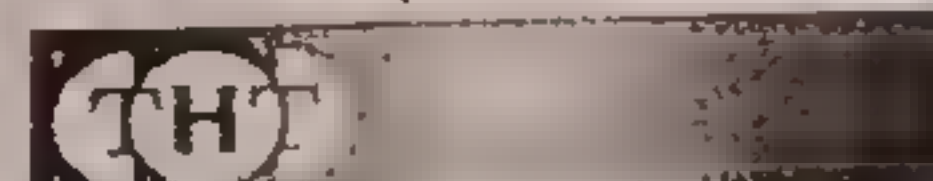


12.30, 16.00 Новости культуры.
12.45 "Стрелуха". Худ. фильм.
13.55 "Приключения Васи Куролесова". Мультфильм.
*15.00, 19.30, 21.30 Новости.
*15.10 "Сказка за сказкой". Программа мультфильмов.
16.10 Кино — детям. "Тото"

19.00 "Индия". Комедия.
21.00 Д. Харри, Н. Ридус в боевике "КРОВЬ С МОЛОКОМ". Деспотичная еврейская мама не дает своему сыну встречаться с девушками. Когда наконец мальчик (чьей профессией, кстати, является выколачивание денег из должников мафии) находит себе подружку, мать его проваживает ее из дома. Разрешить конфликт может только физическое устранение одного из действующих лиц (а на самом деле целых шести) (США).
23.00 Канал QR.
23.30 "Комната Марвина". Семейная драма.

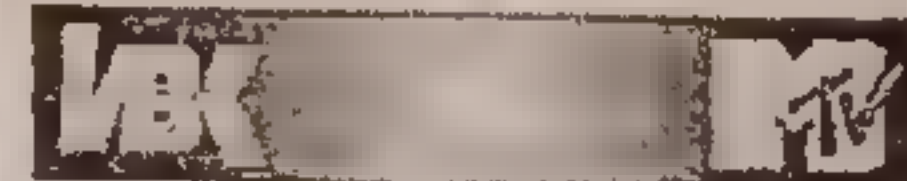


7.00, 17.30 "Икс-мен".
7.30, 17.00 "Школьный пес".
8.00, 16.00 "Бешеный Джек — пират".
8.30, 16.30 "Мурашки".
9.00 "24".
9.15 Телеспекназ.
9.30 Футбольный курьер.
10.00 Приключенческий фильм "Осьминог-2".
12.30 Телемагазин.
13.00 "24".
13.15 Случайный свидетель.
13.45 "Аквариум".
15.00 "Секретные материалы".
17.55 "Чертенки".
19.00 "24".
19.25 Новости.
19.30 Два вопроса.
19.45 Любимая марка.
20.00 "Симпсоны".
20.30 "Секс-миссия". Комедия.
22.50 "Аквариум".
0.00 "24".
0.30 Телеспекназ.
0.45 Мелодрама "Суэц".



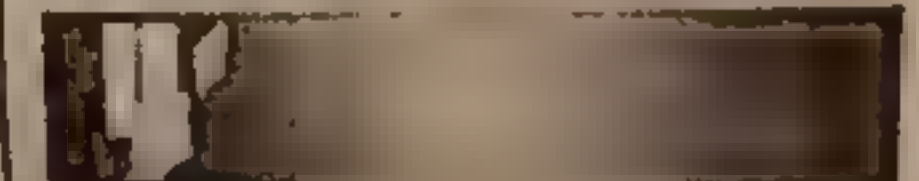
7.00, 19.00 "Кэнди-Кэнди". Мультсериал.
7.30 Сегоднячко.
9.00 "Русский бизнес". Комедия.
10.55 Мультфильм.
11.15 "Майами Сэндс". Сериал.
12.20, 13.00, 13.30 Магазин на диване.
12.30 "Сеньора". Сериал.
13.05 Хит-парад.
14.30 "Королева сердец".
15.30 Мультфильм.
16.00 На пределе.
16.30 "Лето нашей тайны".
17.30 "Дикая Америка".
18.00 "Я люблю Люси".
18.30 Из жизни женщины.
19.25 "Майами Сэндс".
20.30 Сегоднячко.

19.00 Музыкальный наездарь.
20.00 "Зачарованные".
21.00 Б. Уильямс, Дж. Ремар в триллере "БЕЗНРАВСТВЕННОСТЬ". Элли, Ниа и Мари — подруги и коллеги по работе. Рекламное агентство, в котором они работают, принадлежит Мари. Оно процветает, и его сотрудники работают над обещающей дальнейшую прибыль рекламной кампанией новых духов "Безнравственность". Все складывается удачно вплоть до возвращения бывшего мужа Мари (США).
23.30 "Чудеса науки".
0.00 "Закон и порядок. Специальный корпус".
1.00 Канал QR.
1.30 "Веселая компания".



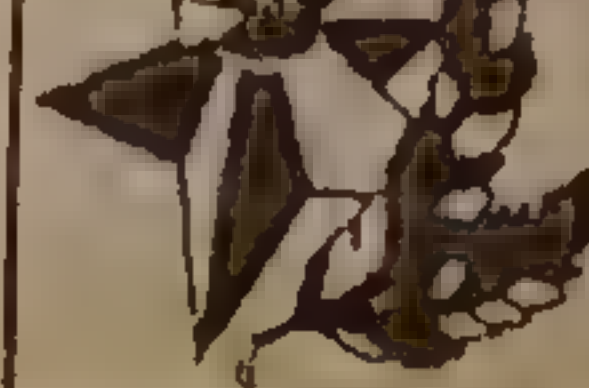
7.00 Бодрое утро.
9.00 News Блок.
9.15 Папарацци.
9.30 У-Личный каприз.
10.00 Факультет.
10.30 БИО-Ритм.
11.00 Итальянская 20-ка.
12.00 Star Трэк.
12.30 БИО-Ритм.
15.00 News Блок.
15.15 Игривый вторник.
17.00 Факультет.
17.30 У-Личный каприз.
18.00 Музыкальный ФасОНГ.
18.30 За гранью реальности.
19.00, 20.30 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
19.10 Сериал "Мишень".
19.40 Лечебница.
20.10 Патруль ДПС.
20.45 "Двое в городе". Драма.
23.00 БИО-Ритм.
0.00 News Блок.
0.15 БИО-Ритм.

18.30 "Чародей II".
19.30 "Угрюм-река". 1-я серия.
21.00 Футбольная кухня.
22.00 Игрушки для взрослых.
22.30 "Петербургские тайны".
23.30 Шоу небывалого парашютиста.



6.00, 7.30 Настроение.
8.50 Газетный дождь.
9.05 Выборы в Московскую городскую думу.
9.30 "Тихие страсти "Магдалены".
10.30 На безымянной высоте.
10.40 Телемагазин.
11.00 События.
11.15, 23.45 Петровка, 38.
11.25 Дата.
12.20 "Уроки русского". Рассказы И. Бабеля.
12.35 Деловая Москва.
13.05 Межконтинентальный кубок по футболу. "Бока Хуниорс" (Аргентина) - "Бавария" (Германия). (В перерыве - События).
15.20 Как добиться успеха.
16.30 Ступеньки.
17.00, 20.00 События.
17.20 У стен Москвы.
17.45 Выборы в Московскую городскую думу.
19.00 Сериал.
19.50 Пять минут деловой Москвы.
20.15 Лицом к городу.
21.15 Выборы в Московскую городскую думу.
22.10 "Времена не выбирают".
23.15 Времечко.
0.00 События.
0.20 Ночной полет.
0.55 Легенды Арабата.
1.00 Открытый проект.
1.55 Межконтинентальный кубок по футболу. "Бока Хуниорс" (Аргентина) - "Бавария" (Германия).

с отдачей вольных доносителей и традиций.
ритуалов, религиозных обрядов, обычаев и традиций.



БЕЗ ОПЛАТЫ в счет гос. пособия
Для других категорий умерших **НИЗКИЕ ЦЕНЫ**

ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА МРАМОРНЫХ ПАМЯТНИКОВ БЕЗ ОПЛАТЫ НА ВСЕЙ ТЕРРИТОРИИ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ (в счет гос. пособия) В ШИРОКОМ АССОРТИМЕНТЕ ПАМЯТНИКИ ИЗ ГРАНИТА

КРУГЛОСУТОЧНО

26-99-04

Бабушкин взвоз, 21

Лиц. ИР04102, рег. 30001 от 03.01.01, выд. Лип. обл. инв. экон. Сл. обл.

Лиц. Г 27848 рег. №436001 от 26.12.1998г. Л. п. Сар. обл. ЧП Жилищев Н.А.

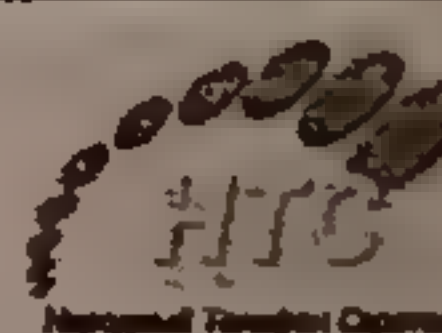
СКОРБЬ

Полный комплекс услуг по захоронению Скидки, отсрочка платежа

51-94-37 САРАТОВ ул. Астраханская, 40 напротив маг. «Магистраль» проезда тролл. №3, 16
КРУГЛОСУТОЧНО маршрут. такси №77.56.44

Уважаемые абоненты!

С 25 ноября 2001 года вводится новая платная услуга "Срочная смена тарифного плана". В соответствии с условиями предоставления услуги "Срочная смена тарифного плана" абонент имеет право на платную смену заказанного им тарифного плана в период с 25-го по последнее число календарного месяца. С 1-го по 24-ое число календарного месяца абонент имеет право на бесплатную смену тарифного плана. Абонент, подключившийся к сети связи ЗАО "НТС" с 25-го по последнее число календарного месяца, либо разблокировавший свой заблокированный (по желанию) телефонный номер в данный период, имеет право на однократную бесплатную смену тарифного плана в день подключения либо, соответственно, разблокировки. В ноябре 2001 года стоимость услуги "Срочная смена тарифного плана" составит 30 рублей (включая НДС), с декабря 2001 года и далее 60 рублей (включая НДС). Более подробную информацию Вы можете получить в офисе ЗАО "НТС" или по телефону 59-59-59.



РАДИО РОССИИ

САРАТОВ

7.10 «ДОБРОЕ УТРО, ГУБЕРНИЯ!» Информационно-публицистический выпуск.
18.10 Новости.
18.20 «АКЦЕНТ НА ГЛАВНОМ». Программа о жизни национальных диаспор в Саратове.

МОСКВА

Ежедневно: «Вести»: 0.00, 1.00, 2.00, 3.00, 4.00, 5.00, 6.00, 7.00, 8.00, 9.00, 10.00, 11.00, 12.00(вых.), 13.00, 14.00, 15.00, 16.00(вых.), 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00. Информационно-развлекательный канал: 0.10-9.00, в выходные: 0.10-10.00. «Открытая студия». Информационно-аналитический канал: 18.10-20.00. Настоящее время: 11.30. Этот день: события и мнения: 12.00, 16.00. От первого лица: 13.30. Персона Грата: 15.30.

18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00. Информационно-развлекательный канал: 0.10-9.00, в выходные: 0.10-10.00. «Открытая студия». Информационно-аналитический канал: 18.10-20.00. Настоящее время: 11.30. Этот день: события и мнения: 12.00, 16.00. От первого лица: 13.30. Персона Грата: 15.30.

11.10 Универсад. 12.30 Домашняя академия. 13.10, 20.10 Т. Толстая. "Кысь". Роман. 14.10 Музыка. 14.30 В. Вересаев. "Дедушка". Ч. 2. 15.10 Народы России. 16.30 Шалтай-Болтай. 17.10 Время-М. 17.30 АИФ-радиовещание. 17.40 Коллекционер. 17.45 Новое место жительства. 20.30 В гриме и без грима. 21.10 Программа "Русского христианского радио". 21.30 Звездный мост. 22.10 "Свободный полет". Ч. 1. 23.10 Пресса по диагонали. 23.20 Астрологический прогноз. 23.30 Музыка без слов.

орбита

НОВЫЕ РОБИНЗОНЫ

Ничего подобного проекту «Последний герой», который на днях стартовал на ОРТ, в истории отечественного телевидения еще не было. Каждую субботу зрители будут следить за приключениями шестнадцати смельчаков на необитаемом острове. В конце испытания, через три месяца из них останется только один — самый сильный, самый находчивый, самый смелый...

Кто это придумал

Проект, получивший у нас название «Последний герой», известен в мире как «Survivor» («выживший»). Он появился в США два года назад. Шанс побывать в шкуре Робинзона Крузо вдохновил около ста пятидесяти тысяч американцев, но выпал он только шестнадцати. Мужество человека, прошедшего испытание до конца, было вознаграждено миллионом долларов. Отголоски славы этого «реального шоу» докатились и до Европы с Азией, где были запущены свои версии проекта. Россия стала двадцать первой страной.

Это вам не шоу!

«Последний герой» — это совместное детище ОРТ и украинского канала «1+1». Создатели проекта не приветствуют, когда его называют шоу, а тем более игрой. О какой игре может идти речь, когда на необитаемом острове панамского архипелага Бокас дель Торо, где дислоцируются наши герои, ползают какие-то гады, не исключено, что ядовитые, в зарослях прячутся хищники, а на лианах расположилась стая диких обезьян? Кроме того, героям проекта самим придется обеспечивать себя питьевой водой (а ее еще надо найти!), едой (которую предварительно следует изловить) и крышей над головой.

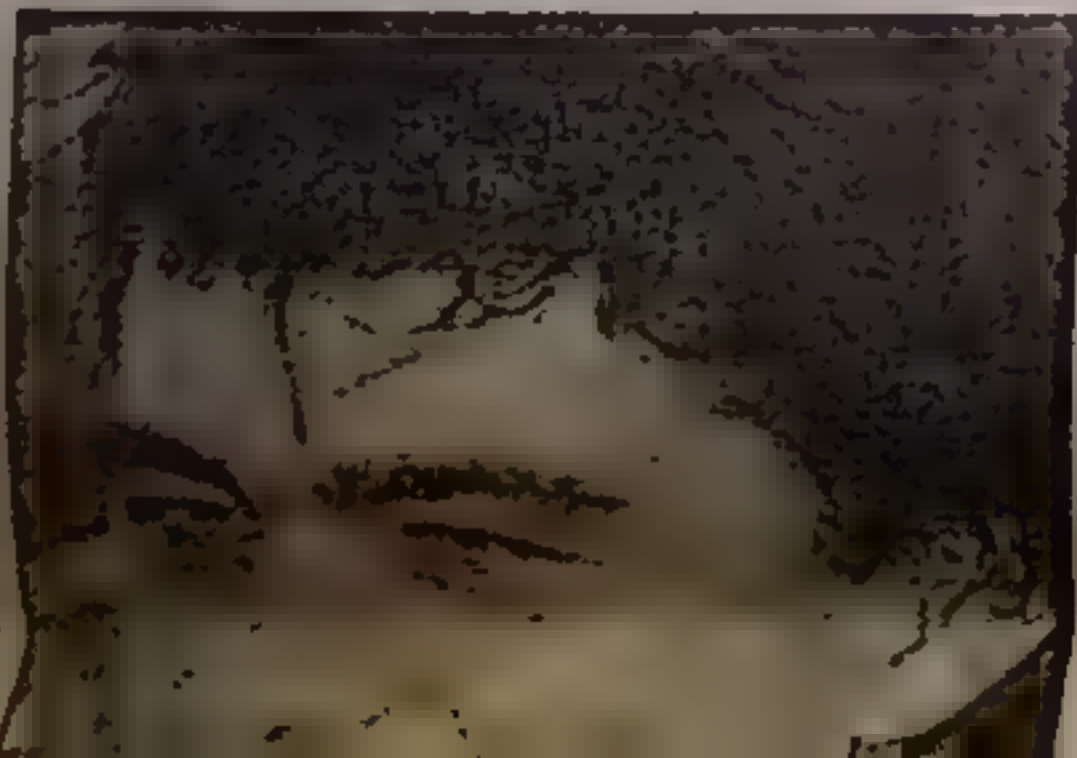
Как это будет

Правила «Последнего героя» такие же, как в Survivor: на острове герои поселяются двумя племенами, по восемь человек в каждом. Раз в несколько дней племена собираются на совет, где выбирается кандидат на вылет с острова. Человек может выбыть по двум причинам: если он не смог приспособиться к условиям, к примеру, не наловчился ловить рыбу руками или сбивать с пальмы кокосы. Или если он не соответствует поведенчески: ведет себя слишком апатично или, наоборот, пытается установить диктатуру. В итоге на острове остается двое финалистов, а потом и «последний герой», которому достанется приз — три миллиона рублей. Остров можно покинуть и добровольно...

Кстати, если на острове произойдет нечто экстраординарное, то помощь придет незамедлительно. На соседнем, уже обитаемом, острове, где в нормальных условиях живет съемочная группа, находится и отряд МЧС.

Про ведущего

В чем заключается миссия ведущего? Во-первых, он комментирует происходящее. Во-вторых, он подводит итоги голосования и озвучивает решение племен. В-третьих, он проводит соревнования между племенами. В-четвертых, он проводит соревнования между участниками. В-пятых, он проводит соревнования между участниками. В-шестых, он проводит соревнования между участниками. В-седьмых, он проводит соревнования между участниками. В-восьмых, он проводит соревнования между участниками. В-девятых, он проводит соревнования между участниками. В-десятых, он проводит соревнования между участниками.



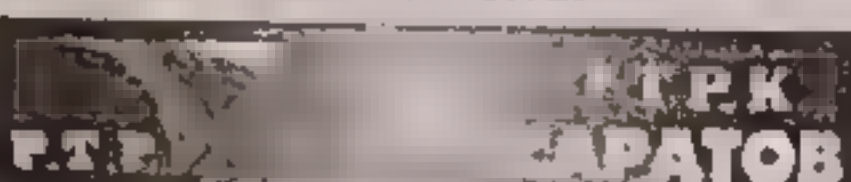
Поздравляем именинников: *Дмитрия, Гурия*

СРЕДА

28 НОЯБРЯ



6.00 Телеканал «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.15 «Земля любви». Сериал.
10.15 «ПМЖ». 2-я серия.
11.50 Библиомания.
12.00 Новости.
12.15 Марина Влади в комедии «Дуэт на диване».
13.50 Спасатели. Экстренный вызов.
14.20 Кремль-9. «Снайперы на башнях».
15.00 Новости.
15.15 Семь бед — один ответ.
15.35 Программа «100%».
16.00 «Вечный зов». Сериал.
17.00 Большая стирка.
18.00 Новости.
18.25 Смехопанорама.
19.00 «Земля любви». Сериал.
20.00 Последний герой.
21.00 Время.
21.40 Дмитрий Певцов и Ольга Дроздова в сериале «Остановка по требованию».
22.45 Как это было. «Ядерный взрыв в Иванове». 1971 год.
23.30 Ночное «Время».
0.00 Русский экстрим.
0.30 Ночная смена.

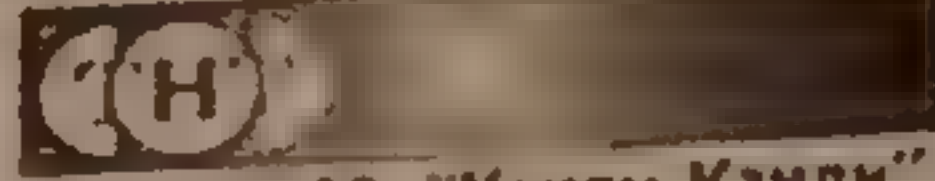


6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
6.15 «Селеста, всегда Селеста». Сериал.
6.45 Православный календарь.
6.50 Факты минувшего дня.
7.15 Телепузики.
7.40 Семейные новости.
7.50 Пресс-релиз.
8.15 Экспертиза РТР.
8.30 Национальный доход.
8.35 «Том и Джерри».
8.50 Доброе утро, губерния!
9.15 «Московские окна». Сериал.
11.00 Вести.
11.30 «Санта-Барбара». Сериал.
12.30 Два рояля.
13.30 «КоМод». Компания Модников.
14.00 Вести.
14.30 «Крылья любви». Сериал.
15.25 «Дикий ангел». Сериал.
16.20 «Простые истины». Сериал.
17.00 Вести.
17.30 Новости.
17.35 «Проездом по уезду».

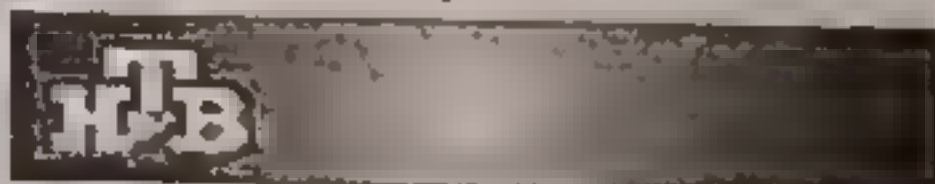
товы или нет». Сериал.
16.35 «Взгляд». «Про то, про се». Док. фильмы.
17.30 «Ночухау». Тележурнал.
18.00 Археология. «Загадки Эль Тахина».
18.30 «Приключения Шерли Холмс». Сериал.
19.00 Музыкальные поздравления в программе «Привет!».
19.30 Новости.
19.50 Авто-Маркет.
20.00 «На моем веку...». Телепрограмма для старших.
20.40 «Звездные врата». Сериал.
22.00 «Премия «Оскар»». Т.Хэнкс, А.Бандерас в драме «ФИЛАДЕЛЬФИЯ». Два главных героя непохожи, как белое и черное — их разделяет цвет кожи, общественное положение, сексуальная ориентация, смертельная болезнь. Но каждый служит закону и готов бороться против любой несправедливости. Драматическая история смертельно больного, но не отчаявшегося человека. Человека, который верил в справедливость (США).
0.00 Музыкальная программа.



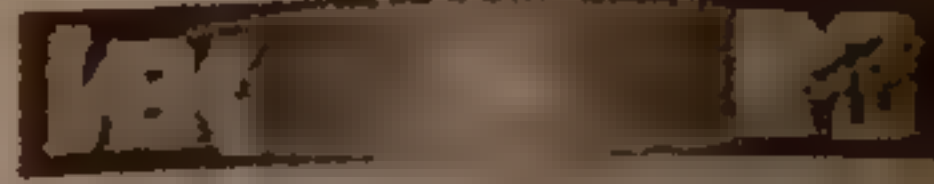
8.00 Победоносный голос верующего.
8.30 «Американская трагедия». 2-я серия.
10.00 «Казино». Гангстерский детектив.
12.30 «Пик пик». Комедия.
14.30 Канал ОР.
14.50 Проекция «Х».
15.00 «Господин Кляйн». Драма.
17.30 «Американская трагедия». 3-я серия.
19.00 «Агенты КГБ тоже влюбляются». Комедия.
21.00 Д.Холпер, У.Снайпс в боевике «ТОЧКА КИПЕНИЯ». Полицейский и преступник идут по кровавому следу фальшивых денег. Только что вышедший из тюрьмы бандит Ред и его сообщник Ронни захватили подготовленные для обмена на наркотики фальшивые деньги и убили полицейского, работавшего «под прикрытием». Но это стало их роковой ошибкой. Убийство пружина.



7.00, 19.00 «Кэнди-Кэнди». Мультсериал.
7.30 Сегоднячко.
9.00 «Инспектор Лосев». Детектив. 1-я серия.
10.45 Мультфильм.
11.15 «Майами Сэндс». Сериал.
12.20, 13.00, 13.30 Магазин на диване.
12.30 «Сеньора». Сериал.
13.05 Хит-парад.
14.30 «Королева сердец». Сериал.
15.30 Мультфильм.
16.00 На пределе.
16.30 «Лето нашей тайны». Сериал.
17.30 «Дикая Америка». Док. сериал.
18.00 «Я люблю Люси». Сериал.
18.30 Из жизни женщины.
19.25 «Майами Сэндс». Сериал.
20.30 Сегоднячко.
21.25, 0.00 Глобальные новости.
21.30 «Мстителю. Игра на двоих». Комедия.
23.45 Музыка.
0.05 «Инспектор Лосев». Детектив. 3-я серия.



6.00 Сегодня.
9.00 «Скорая помощь». Сериал.
10.00 Сегодня.
10.25 Алчность.
11.05 Квартирный вопрос.
11.35 Среда.
12.00 Сегодня.
12.25 «Полицейские».
14.00 Сегодня.
14.25 Криминал.
14.40 Афиша.
14.45 «Трафия де Монсоро». Сериал.
16.00 Сегодня.
16.30 «Салон красоты».
17.35 «Мужская работа».
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.35 Герой дня.
19.55 «Мужская работа». Сериал.
21.00 Алчность.
22.00 Сегодня.
22.55 А.Зиненко. «Однажды в России».
23.30 «Скорая помощь». Сериал.
0.40 Сегодня.
1.05 Гордон.



7.00 Бодрое утро.
9.00 News Блок.
9.15 Папарацці.
9.30 У-Личный каприз.
10.00 Факультет.
10.30 БИО-Ритм.
11.00 Украинская 20-ка.
12.00 Стиллисимо.
12.30 БИО-Ритм.
15.00 News Блок.
15.15 Среда противостояния.
17.00 Факультет.
17.30 У-Личный каприз.
18.00 Музыкальный ФасONG.
18.30 За гранью реальности.
19.00, 20.30 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
19.10 Мишень.
19.45 Вы в эфире.
20.50 «Женщина с цветами и шампанским». Мелодрама.
23.00 БИО-Ритм.
0.00 News Блок.
0.15 БИО-Ритм.
1.00 alter_zone.



6.45 Дорожный патруль.
7.00, 8.30, 9.00, 11.00 Сейчас.
7.10 День за днем.
8.40 Тушите свет.
8.50 Назло.
9.25 «Гражданин начальник».
10.25 Завтрак с Соловьевым.
11.25 «Женщина с характером».
12.25 Просто звери.
13.00 Сейчас.
13.20 «Нэш Бриджес». Сериал.
14.15 За стеклом.
15.00, 17.00 Сейчас.
15.25 Телемагазин.
15.40 Дорожный патруль.
16.00 100 чудес света.
17.30 «Самые громкие преступления XX века».
18.05 За стеклом.
18.40 Дорожный патруль.
19.00, 21.00 Сейчас.
19.50 «Гражданин начальник».
21.35 Тушите свет.
21.50 За стеклом.
23.00 Грани.
23.45 Без протокола.
0.35 За стеклом.
1.05 Дорожный патруль.



8.05 С днем рождения!
8.10 Шоу небывалого парашютиста.

уже обитаемом, острове, где в нормальных условиях живет съемочная группа, находится и отряд МЧС.

Про ведущего

В чем заключается миссия ведущего? Во-первых, он комментирует происходящее. Во-вторых, он подводит итоги голосования и озвучивает решение племен «пролетевшему» герою. В-третьих, он проводит состязания между племенами из разряда «Быстрее! Выше! Сильнее!» — призом в которых является одно из благ цивилизации, скажем, звонок домой.

Сергея Бодрова-младшего на роль ведущего выбрали сами зрители. Из шестнадцати предложенных кандидатур в лидеры сразу вырвались трое: Николай Дроздов, Николай Фоменко и Сергей Бодров-младший. Последний опередил Фоменко всего на пятьдесят три голоса.

Будущим героям на заметку

Естественно, что жизнь каждого героя застрахована. Это не означает, что создатели проекта допускают возможность того, что робинзоны могут для кого-то завершиться плачевно. Но риск, в том числе для психики героев, существует. Поэтому в отборе претендентов участвовали сразу три психолога. Участники заполняли составленные ими анкеты уже в первом отборочном туре. Потом претендентам предстояло пройти ряд психотестов. Затем каждого ждала личная беседа с психологом. Люди с неустойчивой психикой не могли стать героями проекта. Отсеивались люди и по медицинским противопоказаниям. Претендентов не запугивали, но честно предупреждали, что им будет крайне тяжело. После психологического тренинга участники проходили подготовку физическую. Среди желающих стать «последним героем» преобладали мужчины, хотя женщин тоже было немало. Среди причин, двигавших людьми, как ни странно, алчность стоит на последнем месте. В первую очередь людям хотелось испытать себя в экстремальных условиях. А кто-то хотел осуществить мечту детства, став отважным Робинзоном Крузо...



11.00 Вести.
11.30 "Санта-Барбара". Сериал.

12.30 Два рояля.

*13.30 "КоМод". Компания Модников.

14.00 Вести.

14.30 "Крылья любви". Сериал.

15.25 "Дикий ангел". Сериал.

16.20 "Простые истины". Сериал.

17.00 Вести.

*17.30 Новости.

*17.35 "Проездом по уездам". Публицистическая программа. Ведущий Ю. Мягков.

*18.00 Спрос.

*18.30 "Губерния". Информационная программа.

*18.50 Разговор начистоту.

19.00 "Московские окна". Сериал.

20.00 Вести.

*20.35 Вечерние новости.

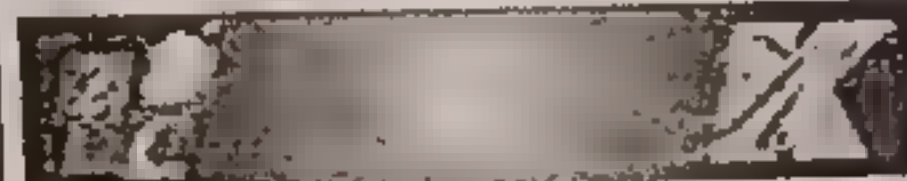
20.55 Э. Мерфи, Н. Нолт в боевике "48 ЧАСОВ". По просьбе полицейского преступника выпускают из тюрьмы на 48 часов, чтобы он помог поймать убийцу. Темнокожий прохиндей и белый коп образуют любопытный тандем (США).

23.00 Вести.

*23.30 Факты минувшего дня.

23.45 "Латвия". Док. фильм.

0.45 Комедия "Наш американский Боря".



12.30, 16.00 Новости культуры.

12.45 "Человек, которого я люблю". Худ. фильм.

14.15 "Приключения споненка Денди". Мультфильм.

*15.00, 19.30, 21.30 Новости.

*15.10 "Сказка за сказкой". Программа мультфильмов.

16.10 Кино — детям. "Го-

боевике "ТОЧКА КИПЕНИЯ". Полицейский и преступник идут по кроваво-

му следу фальшивых денег. Только что вышедший из тюрьмы бандит Ред и его сообщник Ронни зах-

ватили подготовленные для обмена на наркотики фальшивые деньги и уби-

ли полицейского, работавшего "под прикрытием". Но это стало их роковой

ошибкой. Убийство друга доводит до "точки кипения" самого крутого по-

лицейского в Лос-Анджелесе — детектива Джими Мерсера (США).

23.00 Канал QP.

23.30 "Кровь с молоком". Боевик.

7.00, 17.30 "Икс-мен".

7.30, 17.00 "Шкодливые пес".

8.00, 16.00 "Бешеный Джек — пират".

8.30, 16.30 "Мурашки".

9.00 "24".

9.15 Телеспецназ.

9.30 Военная тайна.

10.00 Комедия "Секс-миссия".

12.30 Телемагазин.

13.00 "24".

13.15 Случайный свидетель.

13.45 "Аквариум".

15.00 "Баффи".

17.55 "Чертенки".

19.00 "24".

19.25 Новости.

19.30 Гость в студии.

19.45 Ювенту-клуб.

20.00 "Симпсоны".

20.30 Триллер "Семя дьявола".

22.40 "Аквариум".

0.00 "24".

0.30 Телеспецназ.

0.45 Боевик "Ханни Колдер".

10.50 Астрологический прогноз, 11.10 Законодательный практикум, 12.30 Алфавит, 13.10, 20.10 Т. Толстая.

"Кысь". Роман, 14.10, 15.20 Музыка, 14.30 В. Вересаев.

"Дедушка". Рассказ, 15.10 Здравствуйте! 16.30 Любопытство не порок, 17.10 Народы России, 17.30 Глядя из Лондона, 20.30 Карету мне, карету, 21.10 Во что верит Россия, 22.10 Свободный полет, Ч. 2, 23.10 Пресса по диагонали, 23.20 Астрологический прогноз, 23.30 Музыка без слов.

17.35 "Мужская работа".

18.40 Криминал.

19.00 Сегодня.

19.35 Герой дня.

19.55 "Мужская работа". Сериал.

21.00 Алчность.

22.00 Сегодня.

22.55 А. Зиненко. "Однажды в России".

23.30 "Скорая помощь". Сериал.

0.40 Сегодня.

1.05 Гордон.

7.00 Мультфильм "Чудомельница".

7.30, 13.30, 23.20 ТЕЛЕКОМ. Новости.

8.00 "Бeverли Хиллз 90210".

9.00, 15.00 "Приключения Вуди и его друзей".

9.30 "Зачарованные".

10.30 Худ. фильм "Безнравственность".

13.00 Комедия "Морк и Минди".

14.00 "Частный детектив Магнум".

15.30 "Сказки Альфа".

16.00 "Бэтмен".

16.30 "Скуби Ду".

17.00 "Удивительные странствия Геракла".

18.00 СВ-шоу.

18.30 Комедия "Чудеса науки".

19.00 Музыкальный календарь.

20.00 "Зачарованные".

21.00 М. Диллон, М. Рурк, Д. Лейн, Д. Холпер в бое-

евике "БОЙЦОВАЯ РЫБКА".

Лидер молодежной уличной банды Расти Джеймс привык жить в тени своего старшего брата, бывшего лидера группировки по прозвищу Мотоциклист. Всем своим существованием Расти пытается доказать, что он стоит своего старшего брата, что он тоже является идеальным вождем для уличных бойцов.

Когда Расти попадает в большую переделку, загадочный Мотоциклист появляется ниоткуда, чтобы помочь младшему брату и навести порядок на улицах... (США)

23.30 Комедия "Чудеса науки".

0.00 "Закон и порядок. Специальный корпус".

1.00 Стильные штучки.

1.30 Канал QP.

2.00 Комедия "Веселая компания".

17.35 "Мужская работа".

18.40 Криминал.

19.00 Сегодня.

19.35 Герой дня.

19.55 "Мужская работа". Сериал.

21.00 Алчность.

22.00 Сегодня.

22.55 А. Зиненко. "Однажды в России".

23.30 "Скорая помощь". Сериал.

0.40 Сегодня.

1.05 Гордон.

7.00 Мультфильм "Чудомельница".

7.30, 13.30, 23.20 ТЕЛЕКОМ. Новости.

8.00 "Бeverли Хиллз 90210".

9.00, 15.00 "Приключения Вуди и его друзей".

9.30 "Зачарованные".

10.30 Худ. фильм "Безнравственность".

13.00 Комедия "Морк и Минди".

14.00 "Частный детектив Магнум".

15.30 "Сказки Альфа".

16.00 "Бэтмен".

16.30 "Скуби Ду".

17.00 "Удивительные странствия Геракла".

18.00 СВ-шоу.

18.30 Комедия "Чудеса науки".

19.00 Музыкальный календарь.

20.00 "Зачарованные".

21.00 М. Диллон, М. Рурк, Д. Лейн, Д. Холпер в бое-

евике "БОЙЦОВАЯ РЫБКА".

Лидер молодежной уличной банды Расти Джеймс привык жить в тени своего старшего брата, бывшего лидера группировки по прозвищу Мотоциклист. Всем своим существованием Расти пытается доказать, что он стоит своего старшего брата, что он тоже является идеальным вождем для уличных бойцов.

Когда Расти попадает в большую переделку, загадочный Мотоциклист появляется ниоткуда, чтобы помочь младшему брату и навести порядок на улицах... (США)

23.30 Комедия "Чудеса науки".

0.00 "Закон и порядок. Специальный корпус".

1.00 Стильные штучки.

1.30 Канал QP.

2.00 Комедия "Веселая компания".

РАДИО РОССИИ

САРАТОВ

7.10, 10.10 «ДОБРОЕ УТРО, ГУБЕРНИЯ!» Информационно-публицистический выпуск.

18.10 Новости.

18.20 ПИСАТЕЛЬ МИХАИЛ ЛУБОЦКИЙ: СКАЗКИ И БЫЛЬ.

МОСКВА

Ежедневно: «Вести»: 0.00, 1.00, 2.00, 3.00, 4.00, 5.00, 6.00, 7.00, 8.00, 9.00, 10.00, 11.00, 12.00(вых.), 13.00, 14.00, 15.00, 16.00(вых.), 17.00,

18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00. Информационно-развлекательный канал: 0.10-9.00, в выходные: 0.10-10.00. «Открытая студия». Информационно-аналитический канал: 18.10-20.00. Настоящее время: 11.30. Этот день: события и мнения: 12.00, 16.00. От первого лица: 13.30. Персона Грата: 15.30.

9.10 "Дом 7, подъезд 4". Сериал. 9.30 Детский остров. 10.10 Ваш адвокат. 10.20 Школа для родителей. 10.30, 21.30 На за-

валинке. 10.50 Астрологический прогноз, 11.10 Законодательный практикум, 12.30 Алфавит, 13.10, 20.10 Т. Толстая. "Кысь". Роман, 14.10, 15.20 Музыка, 14.30 В. Вересаев. "Дедушка". Рассказ, 15.10 Здравствуйте! 16.30 Любопытство не порок, 17.10 Народы России, 17.30 Глядя из Лондона, 20.30 Карету мне, карету, 21.10 Во что верит Россия, 22.10 Свободный полет, Ч. 2, 23.10 Пресса по диагонали, 23.20 Астрологический прогноз, 23.30 Музыка без слов.



ГОРОСКОП

ОВЕН. Отношения с любимым человеком начнут приносить вам проблемы. Не то чтобы вы его разлюбили, наоборот, вас охватит совершенно немотивированная подозрительность. В таком состоянии лучше ничего не предпринимать, отсидеться, привести в порядок свои мысли. Все же существует разумное объяснение. Неправильно сделанный шаг может сейчас изменить всю вашу жизнь.

ТЕЛЕЦ. Неделя для вас начнется удачно. вы можете получить выгодное предложение новой интересной работы или высокооплачиваемой должности. Вторник - день, когда лучше отсидеться на печи, если увлечением, начнут разворачиваться и приносить сюрпризы. На выходные ждите визита друзей.

БЛИЗНЕЦЫ. Солнце входит в знак Стрельца, а Близнецы начинают беспокоиться и допускать ошибку за ошибкой. Сейчас самое время отойти от дел, отправиться отдохнуть куда-нибудь в более жаркие страны. Таким образом и волки будут сыты, и овцы целы... В среду будьте тише воды и ниже травы, зато в воскресенье можно оттянуться по полной программе.

РАК. Вам благоволит мадам Фортуна. Может произойти что-то очень хорошее, о чем вы даже в самых сладких снах не мечтали. Только не проспите свою птицу-удачу. Чуть только появится, скорей ловите ее за хвост. Это ваш шанс воплотить в жизнь свои давно взлелеянные мечты. Причем, если повезет один раз, возможна целая цепочка удачных событий.

ЛЕВ. В начале недели вы получите информацию, над которой стоит поразмышлять. Ситуация может накалиться, вы будете втянуты в затяжную ссору. К кому-то из Львов приедут нежданные гости, которых не очень-то хочется видеть. Не переживайте, уже с пятницы ситуация коренным образом изменится. Жизнь войдет в привычное русло.

ДЕВА. У Дев наступает редкая пора любовной идиллии - все будет просто прекрасно, взаимоотношения с партнером поднимутся на новый уровень понимания и взаимной поддержки. Даже некоторые мелкие неприятности в конце недели не смогут испортить ваше романтическое настроение. Подарите любимому то, что он больше всего от вас ждет.

ВЕСЫ. На этой неделе Весы могут достигнуть многого: продвигнуться по работе, завоевать авторитет окружающих, добиться наконец внимания от любимого человека, если... приложат усилия и не станут размениваться по мелочам. Сконцентрируйтесь и наметьте цель, и успех вам будет обеспечен. Только не рубите сплеча, думайте, прежде чем делать окружающим замечания.

СКОРПИОН. Скорпионы полностью поглощены личной жизнью. Здесь ожидается просто ураган эмоций и буря страстей. За эту неделю вы отлюбите и отстрадаете на весь предстоящий год. Страсти по Анжелике покажутся вам детской безобидной игрой в куклы. Вы готовы все бросить, лишь бы продлить мгновения счастья, свалившегося на вашу голову. Но не забывайте о семье и работе, там не станут ждать, пока вы отдохнете.

ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Земля любви". Сериал.
10.15 "Остановка по требованию". 1-я серия.
11.15 Смехопанорама.
11.50 Библиомания.
12.00 Новости.
12.15 Маргарита Терехова, Юрий Назаров в фильме "Давай поженимся".
13.45 Русский экстрим.
14.15 Как это было. "Ядерный взрыв в Иванове". 1971 год.
15.00 Новости.
15.15 Что да как.
15.35 КОАП.
16.00 "Вечный зов". Сериал.
17.00 Большая стирка.
18.00 Новости.
18.25 Премьера. "Кумиры. Испытание славой".
19.00 "Земля любви". Сериал.
20.00 Слабое звено.
21.00 Время.
21.40 "Остановка по требованию". 2-я серия.
22.45 Человек и закон.
23.30 Ночное "Время".
0.00 Формула власти. Президент Польши А. Квасьневский.
0.30 Ночная смена.

ТРК РАТОВ

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
6.15 "Селеста, всегда Селеста". Сериал.
6.45 Православный календарь.
*6.50 Факты минувшего дня.
7.15 Телепузики.
7.40 Семейные новости.
*7.50 Пресс-релиз.
8.15 Экспертиза РТР.
8.30 Национальный доход.
8.35 Открытая таможня.
*8.50 Доброе утро, губерния!
9.15 "Московские окна". Сериал.
10.05 Рядом с тобой.
11.00 Вести.
11.30 "Санта-Барбара". Сериал.
12.30 Сам себе режиссер.
*13.30 Из первых уст.
14.00 Вести.
14.30 "Крылья любви". Сериал.
15.35 "Двойной ангел". Сериал.
16.20 "Простые истины". Сериал.

Красного города".
*18.30 "Топ-топ". Программа для детей.
*19.00 Музыкальные поздравления в программе "Привет!".
*19.50 Авто-Маркет.
*19.55 Фотокласс.
*20.10 "Спрос". Программа для потребителей.
*20.40 "Звездные врата". Сериал.
*22.00 Время баскетбола.
*23.00 Р.Гир, Б.Адамс в драме "ДНИ ЖАТВЫ". Билл, работавший на сталелитейном заводе в Чикаго, убив после ссоры хозяина, бежит в Техас вместе с подружкой Эбби и младшей сестрой Линдой. Там он устраивается на заработки. Но идиллия в золотых тонах о жатве на просторах Техаса в 1916 году содержит в себе мрачный исход - грядущий смерч, крах иллюзий, человеческую трагедию. Смертельно больному землевладельцу приглянулась Эбби. Билл, выдающий себя за ее брата, соглашается на брак, но стычка с богатым фермером приводит изгою общества к новому преступлению (США).
*0.30 Музыкальная программа.

ТВ

8.00 Победоносный голос верующего.
8.30 "Американская трагедия". 3-я серия.
10.00 "Господин Кляйн". Драма.
12.30 "Агенты КГБ тоже влюбляются". Комедия.
14.30 Канал ОР.
14.50 Проекция "Х".
15.00 "Корова и солдат". Комедия.
17.30 "Американская трагедия". 4-я серия.
19.00 "Пик пик". Комедия.
21.00 М.Медсен, Р.Аркетт в мистическом боевике "УКРАДЕННОЕ ПРОКЛЯТИЕ". Второразрядный вор похищает деньги, не зная, что они принадлежат колдунье, наложившей на них проклятие. Босс мафии, к которому вскоре попадают деньги, во избежание неприятностей собирает вернуть их, но его подружка крадет их и исчезает... (США)
22.00 Канал ОР.

риал.
18.30 Из жизни женщины.
19.25 "Майами Сэндс". Сериал.
20.30 Сегоднячко.
21.25, 0.30 Глобальные новости.
21.30 Дж.Скотт Ли, К.Ли, Ш.Дювалль, Л.Ломбард в триллере "МУМИЯ. ПРИНЦ ЕГИПТА". Археолог Саманта и детектив Райли должны помешать освобождению духа зла - воскрешению мумии жестокого принца Египта (США).
0.15 Музыка.
0.35 "Беги, чтобы тебя поймали". Комедия.

ТВ

6.00 Сегодня.
9.00 "Скорая помощь". Сериал.
10.00 Сегодня.
10.25 Алчность.
11.10 Продолжение следует.
12.00 Сегодня.
12.25 "Полицейские". Сериал.
14.00 Сегодня.
14.25 Криминал.
14.40 Афиша.
14.45 "Графиня де Монсоро". Сериал.
16.00 Сегодня.
16.30 "Салон красоты". Сериал.
17.35 "Мужская работа". Сериал.
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.35 Герой дня.
19.55 "Мужская работа". Сериал.
21.00 Внимание! Розыск!
22.00 Сегодня.
22.55 А.Зиненко. "Однажды в России".
23.35 Совершенно секретно.
0.35 Сегодня.
1.00 Гордон.

ТВ

7.00 Мультфильм "Чудесный колокольчик".
7.30 "Приключения Вуди и его друзей".
8.00 "Бeverли Хиллз 90210".
9.30 "Зачарованные".
10.30 Худ. фильм "Легенды небес".
13.00 Комедия "Морк и Минди".
13.30, 19.30, 23.20 ТЕЛЕКОМ. Новости.
14.00 "Частный детектив Магнум".

17.30 У-Личный каприз.
18.00 Музыкальный ФАSONG.
18.30 За гранью реальности.
19.00, 20.30 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
19.10 "Фантазии Фарятьева". 1-я серия. Мелодрама.
20.45 "Профессионал". Боевик.
23.00 БИО-Ритм.
0.00 News Блок.
0.15 БИО-Ритм.
1.00 hard_zone.

ТВ

6.45 Дорожный патруль.
7.00, 9.00, 11.00 Сейчас.
7.10 День за днем.
8.40 Тушите свет.
8.50 Назло.
9.25 "Гражданин начальник". Сериал.
10.25 Опасный мир.
11.25 "Женщина с характером".
12.25 Сеть.
13.00 Сейчас.
13.20 "Детектив Нэш Бриджес".
14.15 За стеклом.
15.00, 17.00 Сейчас.
15.25 Телемагазин.
15.40 Дорожный патруль.
16.00 100 чудес света.
17.30 "Самые громкие преступления XX века".
18.05 За стеклом.
18.40 Дорожный патруль.
19.00, 21.00 Сейчас.
19.50 "Гражданин начальник". Сериал.
21.35 Тушите свет.
21.50, 0.35 За стеклом.
23.00 Грани.
23.45 Без протокола.
1.05 Дорожный патруль.

ТВ

8.05 С днем рождения!
8.10 Шоу необычного парашютиста.
8.40 Авторалли из Англии.
9.10 "К расследованию приступать". Фильм 1.
11.30, 19.00, 21.30 Просто песня...

16.05 Просто для души...
16.30 Сказки бабушки Арины.
17.00 "Тридцать случаев майора Земана".
18.30 "Чародей II".
19.30 "Угрюм-река". 3-я серия.
20.45 Мультфильмы.
21.00 Авторалли из Англии.
22.00 Игрушки для взрослых.
22.30 "Петербургские тайны".
23.30 Шоу необычного парашютиста.

Сериал.
10.05 Рядом с тобой.
11.00 Вести.
11.30 "Санта-Барбара". Сериал.
12.30 Сам себе режиссер.
*13.30 Из первых уст.
14.00 Вести.
14.30 "Крылья любви". Сериал.

15.25 "Дикий ангел". Сериал.
16.20 "Простые истины". Сериал.

17.00 Вести.
*17.30 Новости.
*17.35 "... оставляя весь мир в меньшинстве". На концерте Кати Державиной.
*18.00 Рыболов.

*18.30 "Губерния". Информационная программа.
*18.50 Разговор начистоту.
19.00 "Московские окна". Сериал.

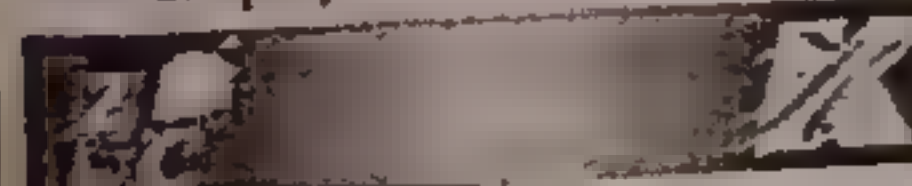
20.00 Вести.
*20.35 Вечерние новости.

20.55 Комедия "Еще 48 часов".

23.00 Вести.
*23.30 Факты минувшего дня.

23.45 Панорама кино.

0.55 Франк Потенте в фильме "БЕГИ, ЛОЛА, БЕГИ". Лола и Мани живут в Берлине и безумно любят друг друга. И когда Мани - маленький курьер большого бандита - теряет сумку с деньгами своего босса, спасти его может только Лола. Но на то, чтобы раздобыть совсем не маленькую сумму в сто тысяч марок, у девушки есть только 20 минут. Так что как следует отдышитесь и приготовьтесь к головокружительной и опасной пробежке в компании со стремительной Лолой. В пути вас ждет не один сюрприз... (Германия)



12.30, 16.00 Новости культуры.

12.45 "Испытание верности". Худ. фильм.

*15.00, 19.30, 21.30 Новости.

*15.10 Мультфильмы.

16.10 Кино — детям. "Готовы или нет". Сериал.

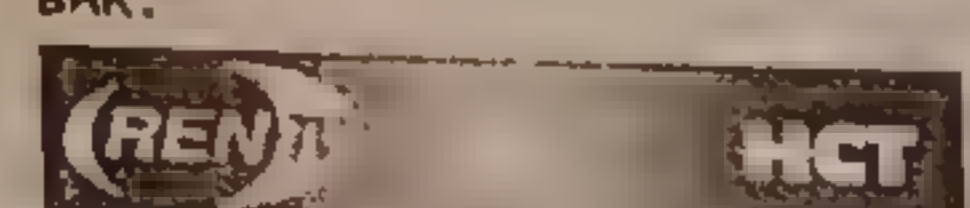
16.35 Документальный экран. "Байки "матерого" оператора".

17.30 "Странствия музыканта". Ведущий С.Владимирский.

18.00 Археология. "Тайны

мистическом боевике "УКРАДЕННОЕ ПРОКЛЯТИЕ". Второразрядный вор похищает деньги, не зная, что они принадлежат колдунье, наложившей на них проклятие. Босс мафии, к которому вскоре попадают деньги, во избежание неприятностей собирается вернуть их, но его подружка крадет их и исчезает... (США)

23.00 Канал QP.
23.30 "Точка кипения". Боевик.



7.00, 17.30 "Икс-мен".
7.30, 17.00 "Шкодливые пес".

8.00, 16.00 "Бешеный Джек — пират".

8.30, 16.30 "Мурашки".
9.00 "24".

9.15 Телеспецназ.
9.30 Несчастный случай.

10.00 "Семя дьявола". Триллер.

12.05 Параллели.
12.30 Телемагазин.

13.00 "24".
13.15 Случайный свидетель.

13.45 "Аквариум".
15.00 "Баффи".

17.55 "Чертенки".
19.00 "24".

19.25 НОвости.
19.30 Геометрия красоты.

20.00 "Симпсоны". Мультсериал.

20.30 Триллер "Псы".
22.40 "Аквариум".

23.55 Военная тайна.
0.30 "24".

1.00 Телеспецназ.
1.15 Триллер "Дорога в небесах".

7.00, 19.00 "Кэнди-Кэнди". Мультсериал.

7.30 Сегоднячко.
9.00 "Инспектор Лосев". Детектив. 2-я серия.

11.15 "Майами Сэндс". Сериал.

12.20, 13.00, 13.30 Магазин на диване.

12.30 "Сеньора". Сериал.
13.05 Хит-парад.

14.30 "Королева сердец". Сериал.

15.30 Мультфильм.
16.00 "Индаба". Сериал.

16.30 "Лето нашей тайны". Сериал.
17.30 "Дикая Америка". Док. сериал.

18.00 "Я люблю Люси". Се-

7.00 Мультфильм "Чудесный колокольчик".

7.30 "Приключения Вуди и его друзей".

8.00 "Беверли Хиллз 90210".
9.30 "Зачарованные".

10.30 Худ. фильм "Легенды небес".

13.00 Комедия "Морк и Минди".

13.30, 19.30, 23.20 ТЕЛЕКОМ. Новости.

14.00 "Частный детектив Магнум".

15.00 "Приключения Вуди и его друзей".

15.30 "Сказки Альфа".
16.00 "Бэтмен".

16.30 "Скуби Ду".
17.00 "Удивительные странствия Геракла".

18.00 Молодожены.
18.30 Филимонов и компания.

19.00 Саратовское времечко.
19.20 Музыкальный календарь.

20.00 "Зачарованные".
21.00 Худ. фильм "Джек Рид - человек чести".

23.30 Осторожно, модерн -2.
0.00 "Закон и порядок. Специальный корпус".

1.00 Магия моды.
1.30 Канал QP.

2.00 Комедия "Веселая компания".

7.00 Бодрое утро.
9.00 News Блок.

9.15 Папарацци.
9.30 У-Личный каприз.

10.00 Факультет.
10.30 БИО-Ритм.

11.00 Европейская 20-ка.
12.00 БИО-Ритм.

15.00 News Блок.
15.15 Злой Четверг.

17.00 Факультет.

11.30, 19.00, 21.30 Просто песня...

16.05 Просто для души...

16.30 Сказки бабушки Арины.
17.00 "Тридцать случаев майора Земана".

18.30 "Чародей II".
19.30 "Угрюм-река", 3-я серия.

20.45 Мультфильмы.
21.00 Авторалли из Англии.

22.00 Игрушки для взрослых.
22.30 "Петербургские тайны".

23.30 Шоу небывалого парашютиста.

6.00, 7.30 Настроение.
8.50 Газетный дождь.

9.05 Выборы в Московскую городскую думу.

9.30 "Тихие страсти "Магдалены".

10.30 На безымянной выкоте.
10.40 Телемагазин.

11.00, 14.00 События.
11.15 23.45 Петровка, 38.

11.25 Дата.
12.15 Уроки русского.

12.30 "Мелочи жизни".
13.30 Деловая Москва.

14.15 "Инспектор Кресс".
15.20 Экспо-новости.

16.30 Идущие вперед.
17.00, 20.00, 0.00 События.

17.20 У стен Москвы.
17.45 Выборы в Московскую городскую думу.

19.00 Сериал.
19.30 Пять минут деловой Москвы.

20.25 Национальный интерес.
21.15 Выборы в Московскую городскую думу.

22.10 "Времена не выбирают".
23.15 Времечко.

0.20 Ночной полет.
0.55 Легенды Аларата.

1.00 Открытый проект.
1.55 "О судьбе и о себе..."

Алена Апина.

вать авторитет окружающих, добиться некоего внимания от любимого человека, если... приложат усилия и не станут размениваться по мелочам. Сконцентрируйтесь и наметьте цель, и успех вам будет обеспечен. Только не рубите сплеча, думайте, прежде чем делать окружающим замечания.

СКОРПИОН. Скорпионы полностью поглощены личной жизнью. Здесь ожидается просто ураган эмоций и буря страстей. За эту неделю вы отлюбите и отстрадаете на весь предстоящий год. Страсти по Анжелике покажутся вам детской безобидной игрой в куклы. Вы готовы все бросить, лишь бы продлить мгновения счастья, свалившегося на вашу голову. Но не забывайте о своей семье и работе, там не станут ждать, пока вы вдоволь нагуляетесь.

СТРЕЛЕЦ. Не все, чего хочется, вам достается. Если не перестать изводить себя завышенными желаниями, можно истрепать свою нервную систему в клочья. Попробуйте перестать завышать планку, остановитесь на чем-нибудь более доступном. Будет непросто, но вы ведь все можете, главное в это верить. Так небольшими шагами вы гораздо быстрее достигнете цели...

КОЗЕРОГ. Если в начале недели вы все еще будете контролировать ситуацию, то к ее середине события выйдут из-под вашего контроля. В середине недели лучше посвятить себя семье, а не бросаться, как в омут, в проблемы на работе. Стоит обдумывать все сказанные слова и обходить острые углы. Если вы удачно, без ссор и конфликтов, сумеете пережить эту неделю, в конце недели ждите приятных сюрпризов.

ВОДОЛЕЙ. Водолеям предстоит нелегкая неделя. Нужно будет снова показать себя рабочей лошадкой. И при всем при этом еще необходимо выслушивать советы и поучения окружающих. Если вы сможете побороть себя и не начинать день с конфликтов, то уже к концу недели почувствуете значительное облегчение. А выходные проведете, как "кот в сметане".

РЫБЫ. Сейчас вы в хорошей форме. Готовность свернуть горы, похоже, поощряется начальством. Налаживайте новые связи, они вам пригодятся. А если возникнет необходимость отправиться в деловую командировку, быстрее собирайте чемоданы и не раздумывайте, все пойдет вам в зачет.

РАДИО РОССИИ

САРАТОВ

7.10 "ДОБРОЕ УТРО, ГУБЕРНИЯ!" Информационно-публицистический выпуск.

18.10 Новости.
18.20 "МОРС". Молодежная радиостанция.

МОСКВА

Ежедневно: "Вести": 0.00, 1.00, 2.00, 3.00, 4.00, 5.00, 6.00, 7.00, 8.00, 9.00, 10.00, 11.00, 12.00(вых.), 13.00, 14.00, 15.00, 16.00(вых.), 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00,

22.00, 23.00. Информационно-развлекательный канал: 0.10-9.00, в выходные: 0.10-10.00. "Открытая студия". Информационно-аналитический канал: 18.10-20.00. Настоящее время: 11.30. Этот день: события и мнения: 12.00, 16.00. От первого лица: 13.30. Персона Грата: 15.30.

9.10 "Дом 7, подъезд 4". 9.30 Детский остров. 10.10 Здравствуйте! 10.20 Окно в кино. 10.30 Открытая книга. 10.40 Музыка. 10.50 Астрологический прогноз. 11.10

Зарубежный калейдоскоп. 12.30 Домашняя академия. 13.10, 20.10 Т.Толстая: "Кысь". Роман. 14.10 Музыка. 14.30 А.Пушкин. "Станционный смотритель" Ч. 1. 15.10 Ловушка для подростков. 16.30 Солнечный круг. 17.10 Две Руси. 17.30 Средний класс. 17.40 Бритмаг. 20.30 Частная коллекция. 21.10 Голос надежды. 21.30 Музыкальная Европа. 22.10 Вся музыка мира. 23.10 Пресса по диагонали. 23.20 Астрологический прогноз. 23.30 Музыка без слов.

КУШАТЬ ПОДАНО! КАПУСТНИК

Сейчас это слово означает веселые студенческие или актерские вечера с юмористическими сюжетами. Однако в старину капустниками называли двухнедельные посиделки после Воздвижения, когда начинали заготавливать капусту. Вот ей мы и посвящаем наш "капустник".

Королева нашего "капустника" — самая известная нам и распространенная в России капуста белокочанная. О ее пользе знали еще до нашей эры. Так, римский писатель Катон уверял, что именно благодаря капусте римляне в течение столетий обходились без лекарств. Древние греки уважали этот овощ как хорошее средство от опьянения: "Съешь капусту перед питьем — не опьянеешь, съешь после — протрезвеешь". Впрочем, русским людям издавна и без греков известно, насколько полезен от похмелья рассол квашеной капусты.

Шутки шутками, но кочан капусты — действительно кладезь витаминов. Особенно в ней много витамина С, причем он сохраняется и в квашеном виде. Медицина признала свежую капусту как великую помощницу в лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря, язвы желудка...

КАПУСТА «ОСЕННЯЯ МОЗАИКА»

На 5 кг капусты: по 1 кг репчатого лука и моркови, 3-4 кислых яблока, 7-8 стручков сладкого красного перца, 1 стакан клюквы, 300 г сахара, 3 ст.л. соли, 300 г столового уксуса, 500 г растительного масла. Нашинковать капусту и лук, нарезать яблоки и перец, на крупной терке натереть морковь, все смешать с остальными компонентами и через 2 дня можно есть. Получается примерно 6 литровых банок.

КАПУСТА «НА ХОЛМАХ ГРУЗИИ»

Два кочана капусты нарезать на крупные куски, сложить в банку вперемешку с ломтиками 1 крупной свеклы, зеленым петрушки и сельдерея. Посыпать солью и красным молотым перцем. Залить 4 ст. ложками винного уксуса, разведенного в таком же количестве кипятка. Закрыть салфеткой и поставить под гнет для брожения, потом перенести на холод.

КАПУСТА «МЕКСИКАНСКИЙ КАКТУС»

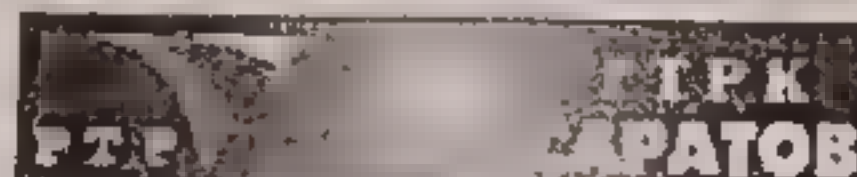
Капусту нарезать некрупными продольными кусками и укладывать в банку, чередуя со слоями моркови, рубленого чеснока и зелени петрушки. Приготовить маринад из расчета: на 2 л воды 100 г уксуса, по 3-4 ст.л. соли и сахара, 100 г растительного масла, семена укропа. Остывшим маринадом залить капусту. Закуска готова через 2 дня.

Ведущая рубрики Виктория Аржанухина



ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Земля любви". Сериал.
10.15 "Остановка по требованию". 3-я серия.
11.15 Сами с усами.
11.50 Библиомания.
12.00 Новости.
12.15 Н.Караченцов, В.Талызина в фильме "Удачи вам, господа!".
14.00 "Ералаш".
14.15 Человек и закон.
15.00 Новости.
15.20 Комедия "Дорогая, я уменьшил детей".
17.00 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости.
18.25 Док. детектив. "Девушка с лицом кавказской национальности". Дело 2000 года.
19.00 "Земля любви". Сериал.
20.00 Поле чудес.
21.00 Время.
21.35 Г.Тараторкин в триллере "Умирать легко".
23.25 В другое время.
0.20 К.Ривз, Д.Лундгрэн, Т.Китано в фантастическом боевике "Джонни-мнемоник".

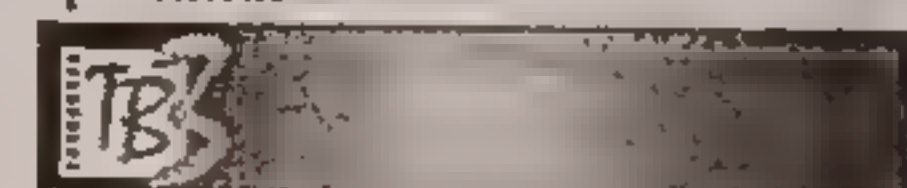


6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
6.15 "Селеста, всегда Селеста". Сериал.
6.45 Православный календарь.
6.50 Факты минувшего дня.
7.15 Телепузики.
7.40 Семейные новости.
7.50 Пресс-релиз.
8.15 Экспертиза РТР.
8.30 Национальный доход.
8.35 Тысяча и один день.
8.50 Доброе утро, губерния!

9.15 "Московские окна". Сериал.
10.10 Новая "Старая квартира".
11.00 Вести.
11.30 "Санта-Барбара".
12.25 Моя семья.
13.30 "КоМод". Компания Модников.
14.00 Вести.
14.30 "Крылья любви". Сериал.
15.25 "Душой ангел". Сериал.
16.20 "Простые истины".

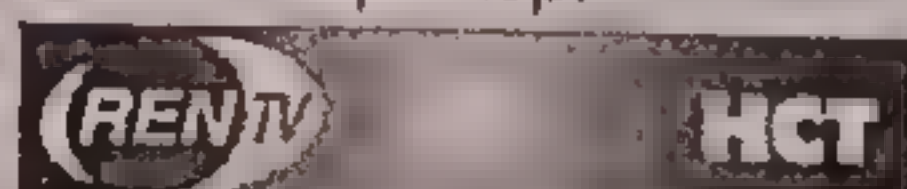
15.00, 19.30, 21.30 Новости.
15.10 "Сказка за сказкой". Программа мультфильмов.
16.10 Кино — детям. "Готовы или нет". Сериал.
16.35 "Сражение за полюс". Док. фильм.
17.30 "Сенсация. Сенсация! Сенсация...".
18.00 Археология. "Женщины Лесбоса".
18.30 "Приключения Шерли Холмс". Сериал.
19.00 Музыкальные поздравления в программе "Привет!".
19.50 Авто-Маркет.
20.10 Рыболов.
20.40 "Звездные врата". Сериал.

22.00 Авторский концерт, посвященный 80-летию композитора, заслуженного деятеля искусств РФ, профессора Б.А. Сосновцева.
0.00 Музыкальная программа.



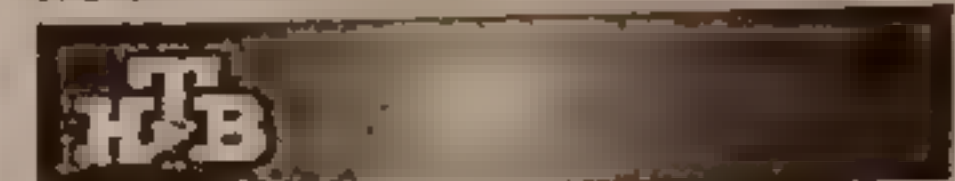
8.00 Победоносный голос верующего.
8.30 "Американская трагедия". 4-я серия.
10.00 "Смертные грехи". Криминальная драма.
12.00 "Корова и солдат". Комедия.
14.30 Канал ОР.
14.50 Проекция "Х".
15.00 "Гараж". Комедийный боевик.

17.00 "Украденное проклятие". Мистический боевик.
19.00 "Я не говорю по-английски". Комедия.
21.00 "На переломе дня". Фильм-катастрофа.
23.00 Канал ОР.
23.30 "Быстрый и смертоносный". Триллер.



7.00, 17.30 "Икс-мен".
7.30, 17.00 "Шкодливые пес".
8.00, 16.00 "Бешеный Джек — пират".
8.30, 16.30 "Мурашки".
9.00 "24".
9.15 Телеспецназ.
9.30 Свет и тень.
9.45 1/52.
10.00 "Псы". Триллер.
12.30 Телемагазин.
13.00 "24".
13.15 Случайный свидетель.
13.45 "Аквариум".
15.00 "Симулятор".

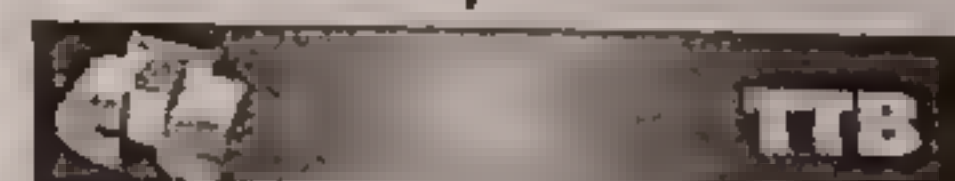
21.25, 23.25 Глобальные новости.
21.30 Страсти по ...
22.35 Скрытой камерой.
23.10 Музыка.
23.30 Для тех, кому за полночь...



6.00 Сегодня.
8.55 Очная ставка.
9.25 Путешествия натуралиста.

10.00 Сегодня.
10.25 Своя игра.
11.10 Внимание! Розыск!
12.00 Сегодня.
12.25 "Полицейские".
14.00 Сегодня.
14.25 Криминал.
14.40 Афиша.
14.45 "Графиня де Монсоро". Сериал.
16.00 Сегодня.
16.30 "Салон красоты". Сериал.

17.35 Совершенно секретно.
18.35 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.40 Свобода слова.
21.10 Криминальная Россия.
22.00 Сегодня.
22.50 "Черная вуаль". Детективная мелодрама.
0.55 Пепси-чарт.



7.00 Программа мультфильмов.
7.30, 13.30, 19.30 ТЕЛЕКОМ. Новости.

8.00 "Бeverли Хиллз 90210".
9.00, 15.00 "Приключения Вуди и его друзей".
9.30 "Зачарованные".
10.30 Худ. фильм "Джек Рид — человек чести".
13.00 Комедия "Морк и Минди".
14.00 "Частный детектив Магнум".
15.30 "Сказки Альфа".
16.00 "Бэтмен".
16.30 "Скуби Ду".
17.00 "Удивительные странствия Геракла".
18.00 Скрытая камера.
18.30 Полное мамаду!
19.00 Музыкальный календарь.
20.00 "Зачарованные".
21.00 Худ. фильм "Сержант Билко".
23.30 Добрый вечер.

0.30 Худ. фильм "Преступный синдикат".

7.10 День за днем.
8.40 Тушите свет.
8.50 Назло.
9.25 "Гражданин начальник". Сериал.
10.25 Мое кино.
11.25 "Женщина с характером". Сериал.
12.25 За гранью возможно-

го.
13.00, 15.00, 17.00 Сейчас.

13.20 "Детектив Нэш Бриджес".
14.15 За стеклом.
15.25 Телемагазин.

15.40 Дорожный патруль.
16.00 100 чудес света.
17.30 Опасный мир.
18.05 За стеклом.

18.40 Дорожный патруль.
19.00 Сейчас.
19.50 "Улицы разбитых фонарей II".

21.00 Глас народа.
22.20 "Царь-бомба". Док. фильм.
23.30 Грани.

0.10 За стеклом.
0.45 "Перая волна-3".
1.40 Дорожный патруль.

8.05 С днем рождения!
8.10 Шоу небывалого парашютиста.

8.40 Авторалли из Англии.
9.10 "К расследованию приступить". Фильм 2.
11.30, 19.00, 21.30 Просто песня...

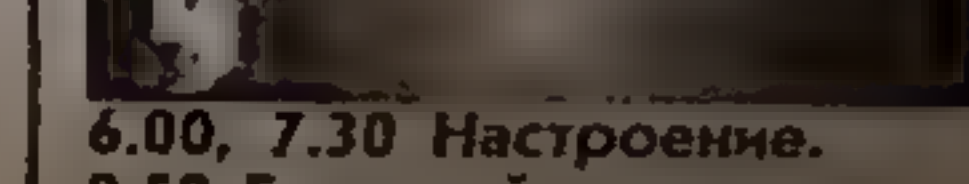
16.05 Заряд бодрости.
16.30 Сказки бабушки Арины.

17.00 "Тридцать случаев майора Земана".
18.30 "Чародей II".

19.30 "Угрюм-река". 4-я серия.
21.00 Авторалли из Англии.

22.00 Игрушки для взрослых.
22.30 "Петербургские тайны".

23.30 Шоу небывалого парашютиста.



6.00, 7.30 Настроение.
8.50 Газетный дождь.
9.05 Выборы в Московскую городскую думу.

9.30 Народный артист.
10.15 "Самый, самый, самый". Мультфильм.
10.30 На безымянной высоте.

ОРГАНИЗАЦИЯ
производит и реализует:
ХОДЕЯЛА
стеганные, в т.ч. детские,

ОРГАНИЗАЦИЯ

производит и реализует:

★ ОДЕЯЛА

п/ш., стеганные, в т.ч. детские, полутораспальные, двуспальные;

★ МАТРАЦЫ

п/ш, в т.ч. детские, односпальные, полутораспальные, двуспальные;

★ ПОДУШКИ п/ш;

★ КОМПЛЕКТЫ


постельного белья, простыни, наволочки, пододеяльники.

Вся продукция
СЕРТИФИЦИРОВАНА

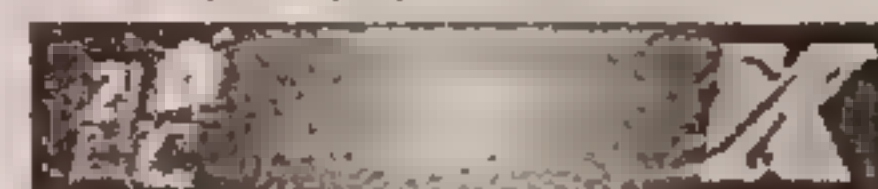
★ ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ

★ СТОЙКИ ДОРОЖНЫХ ЗНАКОВ

ВОЗМОЖЕН БАРТЕР

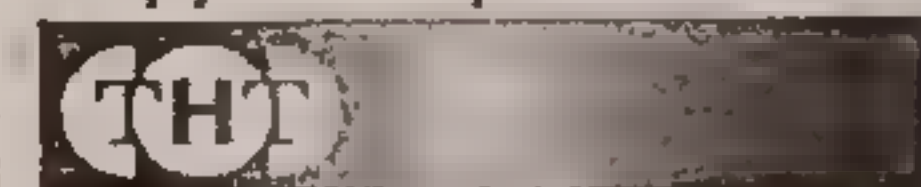
Тел./ф. 92-16-18 

9.15 "Московские окна".
Сериал.
10.10 Новая "Старая квартира".
11.00 Вести.
11.30 "Санта-Барбара".
12.25 Моя семья.
*13.30 "КоМод". Компания Модников.
14.00 Вести.
14.30 "Крылья любви". Сериал.
15.25 "Дикий ангел". Сериал.
16.20 "Простые истины". Сериал.
17.00 Вести.
*17.30 Новости.
*17.35 Воробей.
*17.45 "Смешанный жанр".
Марк Пинхасик. Клубные корни.
*18.10 Точка зрения Жириновского.
*18.30 "Губерния". Информационная программа.
*18.50 Разговор начистоту.
19.00 "Московские окна". Сериал.
20.00 Вести.
*20.35 Вечерние новости.
20.55 "Вчера, сегодня, завтра..." Концертная программа Филиппа Киркорова.
23.50 Милицейский детектив "Меченые".



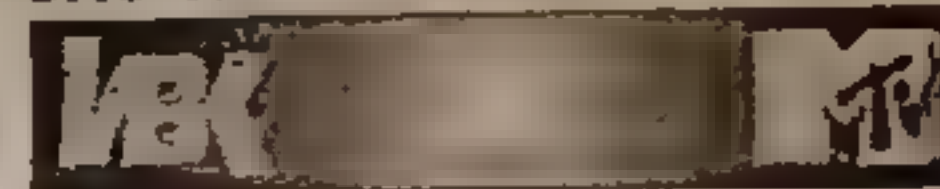
12.30, 16.00 Новости культуры.
12.45 Иварс Калныньш в фильме "ЖЕРНОВА СУДЬБЫ". История о нелегком периоде жизни латышского профессора, получившего наследство от американского дядюшки и вложившего деньги в участок земли и мельницу. Будучи смертельно больным, он торопится сделать за остаток жизни как можно больше хорошего (Латвия).

7.00, 17.00 "Икс-мен".
7.30, 17.00 "Шкодливые пес".
8.00, 16.00 "Бешеный Джек — пират".
8.30, 16.30 "Мурашки".
9.00 "24".
9.15 Телеспецназ.
9.30 Свет и тень.
9.45 1/52
10.00 "Псы". Триллер.
12.30 Телемагазин.
13.00 "24".
13.15 Случайный свидетель.
13.45 "Аквариум".
15.00 "Симулятор".
17.55 "Чертенки".
19.00 "24".
19.25 Новости.
19.30 Два вопроса.
19.45 Ювента-клуб.
20.00 "Симпсоны".
20.30 Триллер "Право отца".
22.45 "Секретные материалы".
23.50 "Приговор приведен в исполнение". Док. фильм.
0.30 Метро.
0.45 Эротическая мелодрама "Нарушая запреты".

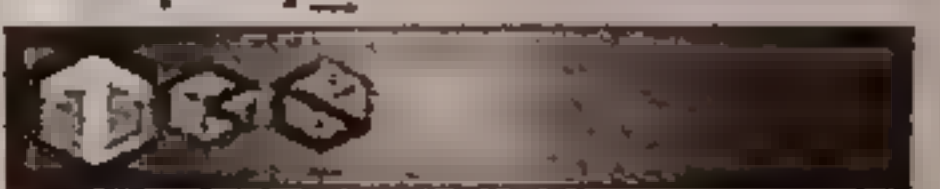


7.00, 19.00 "Кэнди-Кэнди".
Мультсериал.
7.30 Сегоднячко.
8.40 С новосельем!
9.00 "Инспектор Лосев". Детектив. 3-я серия.
10.50 Мультфильмы.
11.15 "Майами Сэндс".
12.20, 13.00, 13.30 Магазин на диване.
12.30 "Сеньора". Сериал.
13.05 Хит-парад.
14.30 "Королева сердец". Сериал.
15.30 Мультфильмы.
16.00 "Индаба". Сериал.
16.30 "Лето нашей тайны". Сериал.
17.30 "Дикая Америка".
18.00 "Я люблю Люси".
18.30 Из жизни женщины.
19.25 "Место преступления: Франкфурт". Сериал.
20.30 Сегоднячко.

15.30 "Сказки Альфа".
16.00 "Бэтмен".
16.30 "Скуби Ду".
17.00 "Удивительные странствия Геракла".
18.00 Скрытая камера.
18.30 Полное мамаду!
19.00 Музыкальный календарь.
20.00 "Зачарованные".
21.00 Худ. фильм "Сержант Билко".
23.30 Добрый вечер.
0.30 Худ. фильм "Преступный синдикат".
3.15 Канал ОР.

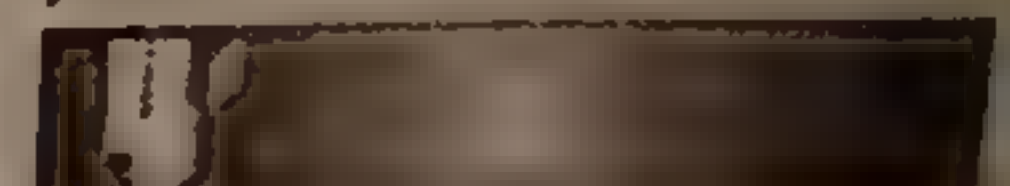


7.00 Бодрое утро.
9.00 News Блок.
9.15 Физра.
9.30 У-Личный каприз.
10.00 Факультет.
10.30 БИО-Ритм.
11.00 Русская 20-ка.
12.00 Большое кино.
12.30 БИО-Ритм.
15.00 News Блок.
15.15 Черная пятница.
17.00 Чудаки.
17.30 Shift-парад.
18.00 Музыкальный ФаSONG.
18.30 За гранью реальности.
19.00, 20.30 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
19.10 "Фантазии Фарятьева". 2-я серия. Мелодрама.
20.45 "Семь". Триллер.
23.00 Правило Буравчика.
0.00 News Блок Weekly.
0.30 БИО-Ритм.
1.00 party zone.



6.45 Дорожный патруль.
7.00, 9.00, 11.00 Сейчас.

22.30 "Петербургские тайны".
23.30 Шоу небывалого парашютиста.



6.00, 7.30 Настроение.
8.50 Газетный дождь.
9.05 Выборы в Московскую городскую думу.
9.30 Народный артист.
10.15 "Самый, самый, самый". Мультфильм.
10.30 На безымянной высоте.
10.40 Телемагазин.
11.00, 14.00 События.
11.15 Петровка, 38.
11.25 Дата.
12.15 Уроки русского.
12.30 "Мелочи жизни".
13.30 Деловая Москва.
14.15 "Инспектор Кресс".
15.20 Путь к себе.
16.30 Горько!
17.00, 20.00 События.
17.20 У стен Москвы.
17.45 Выборы в Московскую городскую думу.
19.00 Сериал.
19.50 Пять минут деловой Москвы.
20.35 Детектив-шоу.
21.15 Выборы в Московскую городскую думу.
22.05 Концертная программа.
23.25 Времечко.
23.55 Петровка, 38.
0.10 События.
0.30 Русский век.
1.10 Легенды Арарата.
1.15 Синий троллейбус.
1.40 Чемпионат России по хоккею. Суперлига. "Динамо" - "Авангард".

РАДИО РОССИИ

САРАТОВ

7.10 «ДОБРОЕ УТРО, ГУБЕРНИЯ!» Информационно-публицистический выпуск.
18.10 Новости.
18.20 «В ПЯТНИЦУ ВЕЧЕРОМ, ПОСЛЕ ШЕСТИ». Служба русского языка в прямом эфире.

МОСКВА

Ежедневно: «Вести»: 0.00, 1.00, 2.00, 3.00, 4.00, 5.00, 6.00, 7.00, 8.00, 9.00, 10.00, 11.00, 12.00 (вых.), 13.00, 14.00,

15.00, 16.00 (вых.), 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00. Информационно-развлекательный канал: 0.10-9.00, в выходные: 0.10-10.00. «Открытая студия». Информационно-аналитический канал: 18.10-20.00. Настоящее время: 11.30. Этот день: события и мнения: 12.00, 16.00. От первого лица: 13.30. Персона Грата: 15.30. 9.10 Поиск. 9.30 Детский остров. 10.10 Ваш адвокат. 10.20 Движение недвижимости. 10.30, 21.30 Посиделки у Елены. 10.50 Астро-

логический прогноз. 11.10 Проспект энтузиастов. 12.30 Домашняя академия. 13.10, 20.10 Т.Толстая. "Кысь". Роман. 14.10 Музыка. 14.30 А.Пушкин "Станционный смотритель". Ч. 2. 15.10 С русского на русский, или Кстати сказать. 16.30 На свободную тему. 17.10 Музыка в кинозале. 17.30 Облака. 17.50 Христианский календарь. 20.30 Новости прошлого. 21.10 Голос Ислама. 22.10 Экзотика. 23.10 Пресса по диагонали. 23.20 Астрологический прогноз. 23.30 Музыка без слов.

РМС
ПЛЮС

Компьютеры и
периферия

Расходные материалы

Обучение в

«Учебном центре РМС»

1. Оператор-пользователь ПВЭМ
2. Работа с бухгалтерскими программами
3. Курсы пользователей ПВЭМ для детей школьного возраста

410040, г. Саратов пр. 50 лет Октября, 110а
телефон, факс: (845-2) 34-01-57, 48-41-63, 34-04-24
E-mail: rms@renet.ru, rms@4c.ru. www.rmsplus.ru

1 ДЕКАБРЯ

СУББОТА

01

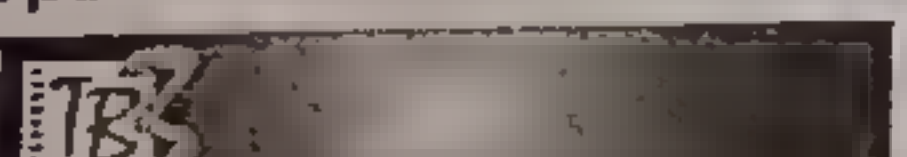


8.30 Комедия "Небесные ласточки". 1-я серия.
8.00 Новости.
8.10 Мультсеанс: "Василиса Прекрасная".
8.25 Слово пастыря.
8.45 Зов джунглей.
9.10 Эх, Семеновна!
9.50 Библиомания.
10.00 Новости.
10.10 Смехопанорама.
10.50 Смак.
11.10 КВН. 40 лет шутя.
12.05 "Ералаш".
12.15 В мире животных.
12.55 Здоровье.
13.35 "Чтобы помнили...". Сергей Филиппов.
14.15 Сокровища Кремля.
14.30 Дисней-клуб: "Все о Микки Маусе".
15.00 Новости.
15.10 Л. Долина, Н. Басков и В. Мэй на фестивале "Югра 2001".
16.30 "Отряд особого назначения". Худ. фильм.
18.00 Новости.
18.15 М. Задорнов, Е. Степаненко, М. Галкин и др. в концерте "Евгений Петросян приглашает...".
19.00 Кто хочет стать миллионером!
20.00 Последний герой. "Любовь в тропиках".
21.00 Время.
21.35 Что! Где! Когда! Зимние игры-2001.
22.45 П. Суэйзи, К. Линч, Б. Газзара в боевике "ДОМ У ДОРОГИ". Далтон — легендарный вышибала, который прибывает в Джаспер, штат Миссури, с определенной целью: восстановить порядок в небезопасном баре "Двойная порция". По мере того, как он избавляет бар от головорезов, хулиганов и наемных убийц, крепчает гнев их работодателя, печально известного рэкетира Брэда Уэсли. Город живет в страхе перед Уэсли, но Далтон готов действовать! Одного за другим, он "вырубает" наемников Уэсли, а когда бандиты задумывают нанести ответный удар, Далтон встречается с боссом мафии один на один в решительной и беспощадной схватке (США).
0.55 Триллер "Вор".

королю или предать его во имя любимой... (США)
23.35 А. Мягков, Д. Певцов и О. Фомин в фильме "Контакт со смертью".
2.05 Горячая десятка.

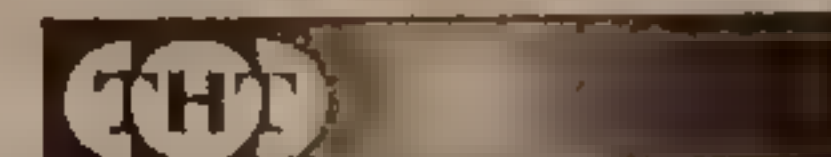


12.25 Чудеса погоды. "Опасные игры".
12.50 "Как я воевала с гестапо". Худ. фильм. Часть 1.
15.00 "Сказка за сказкой". Программа мультфильмов.
15.35 Кино Европы: второй Голливуд. Док. сериал.
16.35 "Про Федота-стрельца, удалого молодца". Моноспектакль Л. Филатова.
17.30 "Вокзал мечты". Авторская программа Ю. Башмета.
18.00 "Загадочный мир Артура Кларка". Док. сериал.
18.30 В. Шукшин в фильме "Печки-лавочки".
20.10 "Ума палата" Брейна-марафон. Дети.
21.00 Музыкальные поздравления в программе "Привет!".
21.15 Авто-Маркет.
21.30 Новости.
22.00 Из первых уст.
22.30 Т. Хэнкс, М. Райан в мелодраме "НЕСПЯЩИЕ В СИЭТЛЕ". Поздней ночью радио доносит голос маленького ребенка, который ищет себе маму. Сотни женщин со всей страны откликаются на этот зов, и только одна из них понимает: отец ребенка и она предназначены друг для друга, пусть даже между ними сотни миль. И не беда, что она обручена, а ее новый избранник еще ничего не знает о ней. Его единственная и далекая ждет и ищет его, влюбившись с первого звука его голоса (США).
0.30 Музыкальная программа.

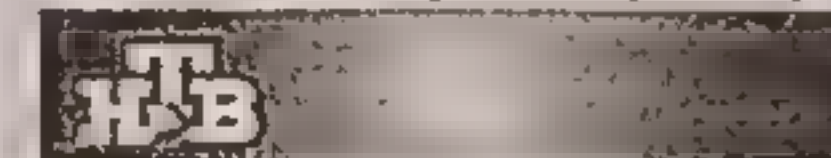


8.30 "Благочестивая Марта". Музыкальная комедия.
11.00 "Разборка в Лос-Анджелесе". Боевик.
12.30 "Гараж". Комедийный боевик.
14.30 Третий глаз.
14.50 Проекция "Х".
15.00 "Я не говорю по-английски". Комедия.
17.00 Боевик "СМЕРТНЫЕ ГРЕХИ". Молодой католический священник слышит исповедь убийцы - маньяка.

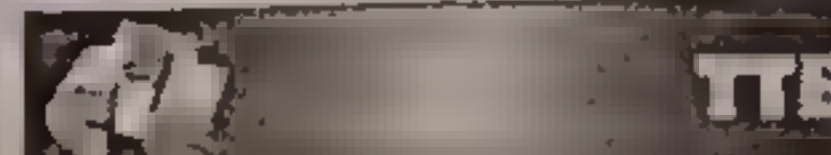
0.10 "24".
0.25 "Симулятор". Сериал.



8.00 Из жизни женщины.
8.30, 16.00 "Маугли". Сериал.
9.00, 16.30 "Сейлормун".
9.30 Первые лица.
10.00 "Приключения Рекса".
10.30 "Беги, чтобы тебя поймали". Комедия.
12.20 "Сегодняшнее" за неделю.
13.15 Мультфильм.
13.30 Медицинское обозрение.
14.00 Час Дискавери.
15.00 Кино, кино, кино.
15.30 Служба спасения животных.
17.00 "Повелитель зверей-2".
18.00 Антология юмора.
19.00 "Кэнди-Кэнди".
19.25 "Место преступления: Франкфурт". Сериал.
20.30 Мультфильмы.
21.00 "Приключения Рекса".
21.25, 2.05 Глобальные новости.
21.30 "Игры со смертью". Триллер.
23.40 "Хэллоуин". Триллер.

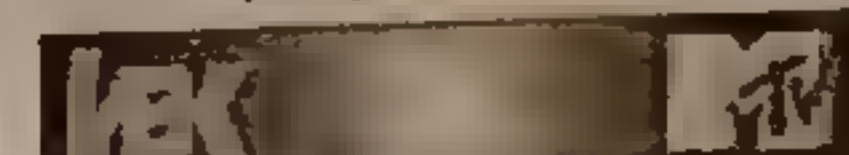


6.20 "Черная вуаль". Детективная мелодрама.
8.00 Сегодня.
8.15 Улица Сезам.
8.40 Мультфильм.
9.00 Большие родители.
9.30 Без рецепта.
10.00 Сегодня.
10.15 Криминал.
10.50 Женский взгляд.
11.25 Квартирный вопрос.
12.00 Сегодня.
12.20 Третий тайм.
14.25 Путешествия натуралиста.
15.00 Своя игра.
16.00 Сегодня.
16.25 Продолжение следует.
17.25 Шоу Елены Степаненко.
18.25 "Тайное свидание". Комедия.
20.00 "Пассажир 57". Боевик.
22.00 Сегодня.
22.30 А. Зиненко. "Однажды в России".
23.15 "Подземка". Боевик.
1.30 Цвет ночи.
2.00 Кома.



7.00 Худ. фильм "Охотники в прериях Мексики", 2-я серия - "Клюв коршуна".
9.00, 18.00 ТЕЛЕКОМ. Новости.
9.30 Улица Сезам.
10.00 "Табалуга".
10.30 "Пуччини".
11.00 "Как дела у Мими?".

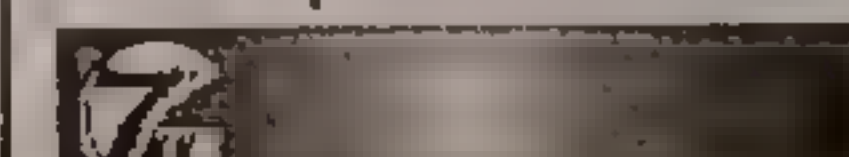
0.30 Худ. фильм "Вторжение Заркорра".



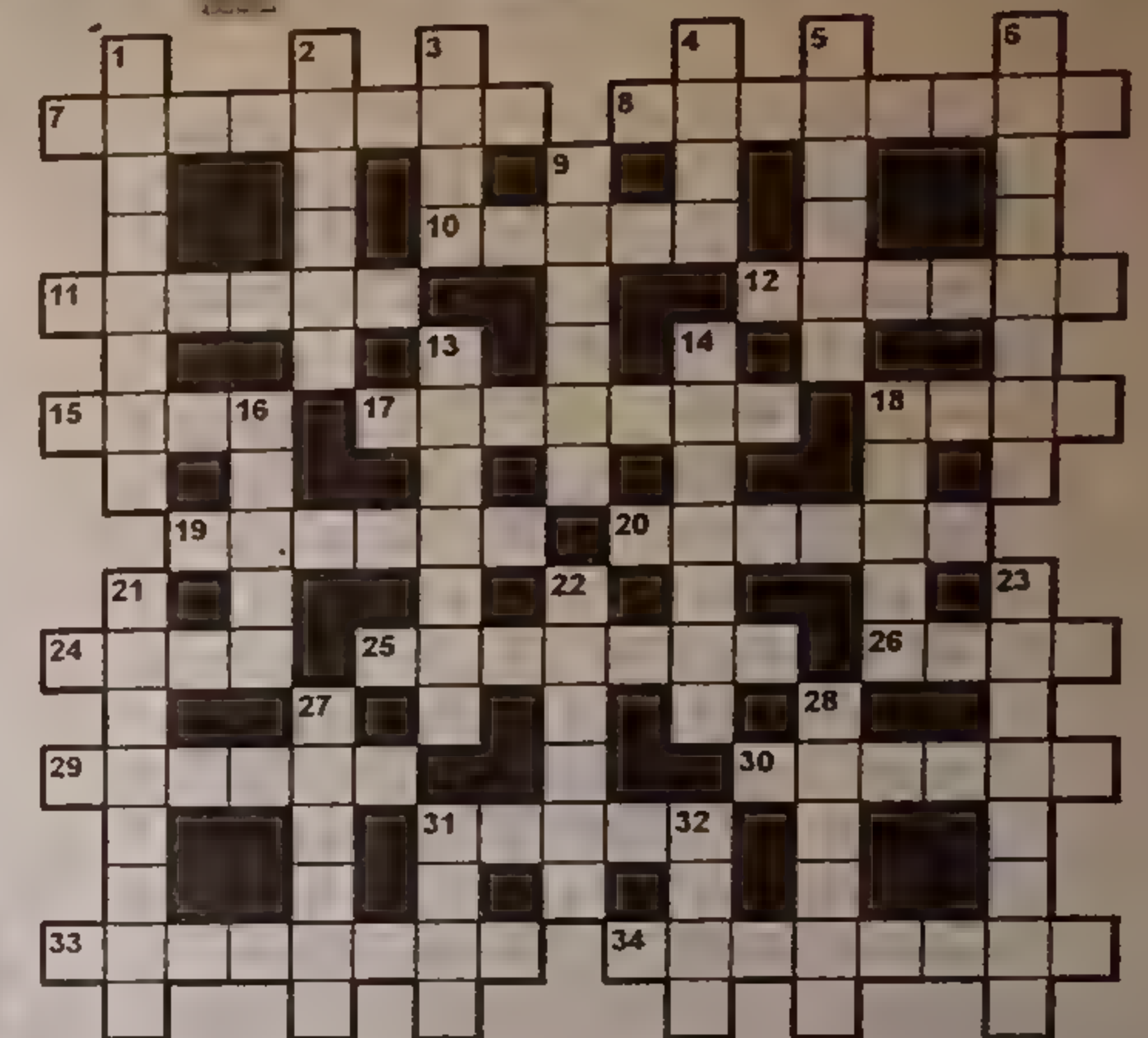
7.00 У-Личный каприз.
8.00 Стоп! Снято!
8.30 Большое кино.
9.00 Weekend Каприз.
10.00 ru zone.
10.30 Физра.
11.00 Staying Alive.
12.00 News Блок Weekly.
12.30 Итальянская 20-ка.
13.30 Факультет.
14.00 У-Личный каприз.
15.00 Каприз.
17.00 V. I. P. Каприз.
18.00 Музыкальный FaSONG.
18.40 Семья.
19.10 Мультфильмы.
19.40 Долина кукол.
20.10 Патруль ДПС.
20.30 ТЕЛЕОБЪЕКТЫВ.
20.55 "Волшебный фонарь" представляет.
21.00 "Префонтейн". Мелодрама.
23.00 Любимые клипы.
0.00 БИО-Ритм.



7.35 Дорожный патруль.
7.50 "Подводная лодка Т-9". Драма.
9.00 "Улицы разбитых фонарей II".
10.05 Я знаю все!
11.00, 15.00 Сейчас.
11.30 Просто звери.
12.10 "Два капитана". Худ. фильм.
14.00 За стеклом.
14.35, 1.50 Дорожный патруль.
15.30 Сеть.
16.05 Антология преступлений.
16.50 За стеклом.
17.05 Дачники.
17.55 Обратный отсчет.
19.00, 21.00 Сейчас.
19.50 "Улицы разбитых фонарей II".
21.00 Итого.
21.30 За стеклом. Финал.
23.15 Лайф-концерт группы "Ария".
0.55 "Первая волна III".



12.05 С днем рождения!
12.10 Мультфильмы.
12.30 Волшебный сундучок.
12.45 "Грозные камни".
13.45 "Это было недавно, это было давно..." Инна Чурикова.
14.40 "Школа злословия". Фильм-спектакль.
17.30 Дворянские гнезда.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Конструкция для защиты пляжей от волн. 8. Купец. 10. Снежная буря, метель в степи. 11. От этой культовой личности "фанатела" вся страна Советов. 12. "Камни пройденных дорог сумел пробить ..." (песен.). 15. Класс спортивных яхт. 17. За какое дело мы поднимаем гордо и смело знамя борьбы? 18. Маленький ребенок. 19. "Скоро все мои ... выбьются в начальство, и, наверно, мне тогда станет легче жить" (Б. Окуджавы). 20. Состояние губ, когда произносится слово "сыр" по-английски. 24. Считается, что он редьки не слаще. 25. Заплаканная часть одежды. 26. Хапуга. 29. Сметает все со стола подчистую. 30. Полная неудача. 31. Общее количество. 33. Исполнитель наоборот. 34. Вид платежной карточки.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Должностное лицо, дающее подсказки президенту. 2. Наркотик и обезболивающее средство. 3. На этой эмблеме можно встретить таких мутантов человеческого воображения, как двуглавый орел, единорог и т.п. 4. Немецкий физик, нобелевский лауреат. 5. Театр зверей с таким названием основал В. Дуров в 1912 году. 6. Черта характера, делающая бессящих с жиром "полезными" для сводящих концы с концами. 9. Введение в курс дела по-писательски. 13. Сказочная единица измерения роста. 14. Ответ, возражение, замечание на слова собеседника, говорящего. 16. Река в Киргизии. 18. Столица Сенегала. 21. Суд, скорый на расправу. 22. Писатель, написавший не только "Кармен", но и роман "Хроника царствования Карла IX". 23. Бронетехника на женской ножке. 27. Подходящий сплав для увековечивания себя в скульптуре. 28. Трубочки для завивки волос. 31. "Вырастет из сына ..., если сын - свинок". 32. Город в Индии, в котором находится мавзолей Тадж-Махал.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 46
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Дешевизна. 6. Нептун. 7. Скальп. 12. Держава. 13. Примета. 14. Ренегат. 15. Холм. 17. Кенгуру. 19. Беда. 20. Оскома. 21. Шинель. 22. Гаврош. 23. Медуза. 28. Лязг. 29. Трюфель. 30. Кино. 33. Сорочка. 35. Сплетни. 36. Портрет. 37. Цитата. 38. Ставка. 39. Пятьдесят.
ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Ерунда. 3. Нектар. 4. Юпитер. 5. Улисс. 8. Горшок. 9. Гривна. 10. Палатка. 11. Палатка. 12. Палатка. 13. Палатка. 14. Палатка. 15. Палатка. 16. Палатка. 17. Палатка. 18. Палатка. 19. Палатка. 20. Палатка. 21. Палатка. 22. Палатка. 23. Палатка. 24. Палатка. 25. Палатка. 26. Палатка. 27. Палатка. 28. Палатка. 29. Палатка. 30. Палатка. 31. Палатка. 32. Палатка. 33. Палатка. 34. Палатка.

страхе перед Уэсли, но Далтон готов действовать! Одного за другим, он "вырубает" наемников Уэсли, а когда бандиты задумывают нанести ответный удар, Далтон встречается с боссом мафии один на один в решающей и беспощадной схватке (США).
0.55 Триллер "Вор".



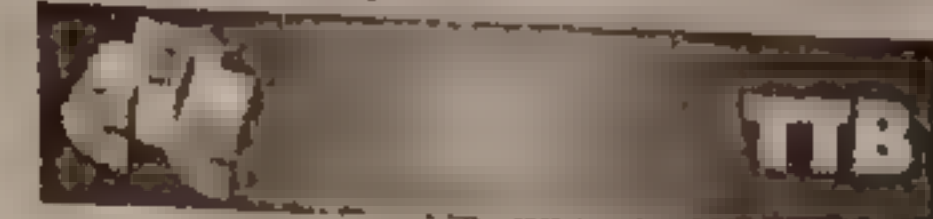
6.40 Диалоги о рыбалке.
7.05 "Затерянный мир". Сериал.
8.00 Папа, мама, я — спортивная семья.
8.45 Телепузики.
9.10 Золотой ключ.
9.30 Здоровье и жизнь.
10.00 Почта РТР.
10.30 Доброе утро, страна!
11.05 Сто к одному.
11.55 Рядом с тобой.
12.50 "Тайный агент". Детективный сериал.
14.00 Вести.
14.20 Комедия "Одиноким предоставляется общежитие".
*16.00 "Губерния. Семь дней". Информационно-аналитическая программа.
*16.30 Секундомер.
*16.45 Фильмы и программы — призеры фестиваля "ТелеПрофи".
*17.25 Бюджет-2002: саратовский расклад.
18.00 Моя семья.
18.55 Аншлаг.
20.00 Вести.
20.25 Зеркало.
21.00 Р.Гир, Ш.Коннери и Д.Ормонд в фильме-сказке "ПЕРВЫЙ РЫЦАРЬ". Ланселот, воин без страха и упрека, прибыл в золотой замок Камелот, чтобы служить великому королю Артуру. Им предстоят грозные сражения, доблесть и слава. Но в Камелоте он находит женщину, без которой не может жить, но которой не в силах обладать — прекрасную Гуиневеру Лионесскую. Она — возлюбленная короля Артура, который защищает ее маленькое королевство от войск черного рыцаря Малаганта. И Первый Рыцарь Ланселот должен сделать выбор — служить своему

0.30 "Олагодетская Марта". Музыкальная комедия.
11.00 "Разборка в Лос-Анджелесе". Боевик.
12.30 "Гараж". Комедийный боевик.
14.30 Третий глаз.
14.50 Проекция "Х".
15.00 "Я не говорю по-английски". Комедия.
17.00 Боевик "СМЕРТНЫЕ ГРЕХИ". Молодой католический священник слышит исповедь убийцы — маньяка. Тайна исповеди не позволяет святому отцу выдать преступника полиции, и тогда он решает сам остановить убийцу (Италия).
19.00 "Быстрый и смертоносный". Триллер.
21.00 "Крик". Триллер.
22.55 Встреча с ясновидящей Галиной Вишневской.
23.05 Третий глаз.
0.00 "На переломе дня". Фильм-катастрофа.



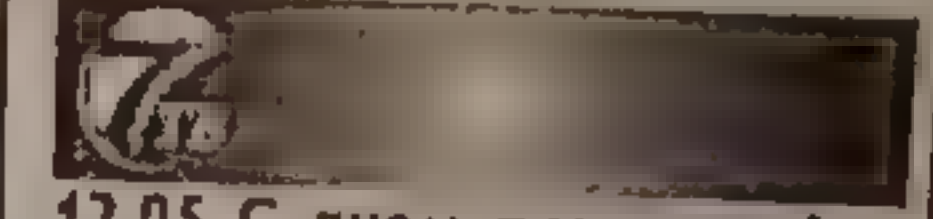
7.00 Музыкальный канал.
8.00 Параллели.
8.15 В гостях у Тофика.
8.30 "Инспектор Гаджет".
9.00 "Диплодоки".
9.30 "Симпсоны".
10.30 "Баффи".
11.30 Триллер "Право отца".
13.50 Черный ящик.
14.30 Худ. фильм "Мачеха".
16.25 Несчастный случай.
17.00 "Человек-паук".
17.50 "Дальнобойщики".
19.00 "24".
19.30 Криминальная мелодрама "Любовь и поножовщина".
21.55 Л.Хенриксен, Дж.Нельсон в триллере "БЕРМУДСКИЙ ТРЕУГОЛЬНИК". В Тихом океане обнаружено странное судно без единого человека на борту. Вскоре выясняется, что это знаменитый океанский лайнер "Корона Куин", пропавший при загадочных обстоятельствах в Бермудском треугольнике в 1972 году. Пытаясь разобраться в происходящем, на борт корабля высаживаются журналисты и эксперты, не подозревающие о том, что лайнером завладела дьявольские силы, устремившиеся на Землю через временной коридор, который связал нашу планету с адским мраком потустороннего мира (США).

23.15 "Подземка". Боевик.
1.30 Цвет ночи.
2.00 Кома.

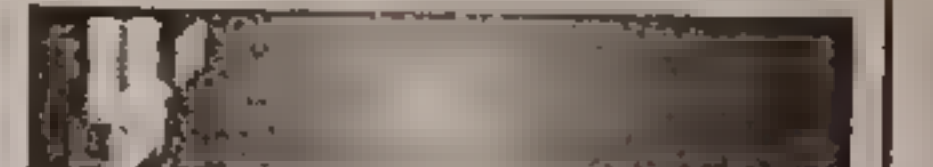


7.00 Худ. фильм "Охотники в прериях Мексики", 2-я серия — "Клюв коршуна".
9.00, 18.00 ТЕЛЕКОМ. Новости.
9.30 Улица Сезам.
10.00 "Табалуга".
10.30 "Пуччини".
11.00 "Как дела у Мими?".
11.30 "Зак и секретные материалы".
12.00 Худ. фильм "Сержант Билко".
14.30 Давайте жить отлично!
15.00 Мировой реслинг.
16.00 КВН-2001.
18.15 Музыкальный календарь.
18.30 Шоу-бизнес.
19.00 Сделай мне смешно.
19.30 Молодожены.
20.00 "Человек-невидимка".
21.00 В.Ларсон, Г.Эллис, Дж. Пакула в боевике "КРЭШ И БЕРНС". Террористка Лизетта завладела опасным биологическим оружием. Эксперт ЦРУ Ребекка Джордан просит агента в отставке Джека Рили по прозвищу Крэш вернуться на службу и возглавить операцию по обезвреживанию Лизетты. Помощником Крэша назначен молодой и горячий агент Роман Бернс. Два агента с разными взглядами и разными методами работы вынуждены забыть о своих разногласиях ради общей цели — борьбы против терроризма (Канада).
23.30 Добрый вечер.

23.15 Лаиф-концерт группы "Ария".
0.55 "Первая волна III".



12.05 С днем рождения!
12.40 Мультфильмы.
12.30 Волшебный сундучок.
12.45 "Грозные камни".
13.45 "Это было недавно, это было давно..." Инна Чурикова.
14.40 "Школа злословия". Фильм-спектакль.
17.30 Дворянские гнезда.
18.00 Авторалли из Англии.
18.30 Просто для души.
19.00 "Жил-был хомяк".
20.00 Аплодисменты.
21.00 "Человек в проходном дворе". Детектив.
23.30 Лабиринт успеха.



7.05 Мультфильмы.
8.05 Отчего, почему?
9.45 Как вам это нравится?!
10.15 Наш сад.
10.30 В последнюю минуту.
11.00, 14.00, 23.20 События.
11.15 Городское собрание.
12.00 "Матушка-метелица". Сказка.
13.20 "Мир дикой природы". Док. сериал.
14.15 Денежный вопрос.
14.25 "Мемуары XX века".
14.55 "Жюли Леско".
16.40 Великая иллюзия.
17.20 Антимония.
19.00 "Последний курьер".
20.00 Постскриптум.
20.55 "Труп моего врага". Криминальная драма.
23.35 ХОРОШО, БЫКОВ.
23.50 Мода поп-стор.
0.25 Поздний ужин.
0.35 Шире круг.
1.35 "Крыло орла". Вестерн.

ние, замечание на слова собеседника, говорящего. 16. Река в Киргизии. 18. Столица Сенегала. 21. Суд, скорый на расправу. 22. Писатель, написавший не только "Кармен", но и роман "Хроника царствования Карла IX". 23. Бронетехника на женской ножке. 27. Подходящий сплав для увековечивания себя в скульптуре. 28. Трубочки для завивки волос. 31. "Вырастет из сына ...", если сын — свинок. 32. Город в Индии, в котором находится мавзолей Тадж-Махал.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 46 ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Дешевизна. 6. Нептун. 7. Скальп. 12. Держава. 13. Примета. 14. Ренегат. 15. Холм. 17. Кенгуру. 19. Беда. 20. Оскома. 21. Шинель. 22. Гаврош. 23. Медуза. 28. Лязг. 29. Трюфель. 30. Кино. 33. Сорочка. 35. Сплетни. 36. Портрет. 37. Цитата. 38. Ставка. 39. Пятьдесят.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Ерунда. 3. Нектар. 4. Юпитер. 5. Улиент. 8. Горшок. 9. Гривна. 10. Палтус. 11. Правда. 16. Мустанг. 17. Комфорт. 18. Учитель. 19. Балзак. 24. Мякоть. 25. Люстра. 26. Венера. 27. Мнение. 31. Участь. 32. Клюква. 34. Апатия. 35. Статуя.

Поиск в Интернете: www.fair.ru

**ЗНАКОМСТВА
В ИНТЕРНЕТ**
ТЫСЯЧИ АНКЕТ
www.chudo.ru

ОБУЧЕНИЕ | ТРУДОУСТРОЙСТВО

Специальности:

Менеджер:

- по логистике,
- бренд-менеджер,
- менеджер-администратор,
- по управлению персоналом
- по продажам,
- по управлению финансами,
- офис-менеджер,
- по рекламе

Бухгалтер

Секретарь

Специалист:

- web-дизайнер,
- оператор-пользователь ПК,
- компьютерной графики,

Компьютерная бухгалтерия:

- 1С:Бухгалтерия,
- 1С:Торговля-склад,
- 1С:Зарплата-кадры

Английский язык
Система "Кодекс"
CorelDRAW
PageMaker
Photoshop
Интернет
Windows
Access
Word



ПОДБОР ПЕРСОНАЛА

Учебный центр
"Уникласс"
e-mail: info@uniclass.ru

27-91-05

Чапаева, 68
(арка напротив цирка)

www.uniclass.ru
Всегда достоверная информация
посетителям сайта
5% СКИДКА на обучение

РАДИО РОССИИ

САРАТОВ

10.10 «УТРЕННИЕ ВСТРЕЧИ».
18.10 «ВСТРЕЧА». Субботнее радиосафари.

ВОЛГА

на волне 4,13м (72,62МГц)
11.30 «НА ЗЕМЛЕ САРАТОВСКОЙ».
— «Понемногу о разном».
— «Рифма дня».
11.45 На концерте Губернского театра хоровой музыки под управлением Л.Лицовой. Часть II.
12.15 «ИЗ ИСТОРИИ САРАТОВСКОГО КРАЯ».
12.20 «ВСЯКАЯ ВСЯЧИНА».

МОСКВА

Ежедневно: «Вести»: 0.00, 1.00, 2.00, 3.00, 4.00, 5.00, 6.00, 7.00, 8.00, 9.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00. Информационно-развлекательный канал: 0.10-10.00.
10.10 Фестивали, конкурсы, премьеры. 10.30 Детский остров. 11.10 Диалоги о культуре. 12.10 Путешествие в Эрмитаж. 12.30 Радиопутешествие. 13.10 Ах, анекдот! 13.30 Вирази времени.

14.10 В.Валуцкий. "Женщина на мертвый сезон". Спектакль. Ч. 1. 15.10 Эколот. 15.20 Обзор еженедельных изданий. 15.30 И это все музыка. 16.10 Парламентская неделя. 16.30 Взрослые и дети. 17.10 Шуршалочка. 17.30 Таланты и поклонники. 17.40 Слушать подано. 18.10 Без политики. 19.10 "История любви". Ч. 1. 19.30 Игровой дом. 20.10 Книговорот. 20.30 Капризы оперетты. 21.10 П.И. Чайковский. "Пиковая дама". 22.10 С доставкой на дом. 23.10 Бесконечное приближение.

ПОКЭНГЕЛЬСКИЙ МЯСОКОМБИНАТ

411302, г. Энгельс-2,
Саратовская обл. ЭНГЕЛЬСКИЙ Мясокомбинат

Крупнейшее предприятие России с левым фондом 70 470 062 руб.
Действует на основании Закона РФ «О потребительской кооперации»
№097-ФЗ от 11.07.97 г.

П Р И В Л Е К А Е Т

ДЕНЕЖНЫЕ СРЕДСТВА

от граждан на срок
от 1 до 6 месяцев
с выплатой
до 32% годовых

Обеспечение в исполнение
обязательства предприятия
ГАРАНТИРУЕТСЯ!

Обложение процентов подоходным налогом по ставке 13%.
ОБРАЩАТЬСЯ с 9.00 до 17.00 в рабочие дни.

г. Саратов, Облпотребсоюз, ул. Шевченко,
2,3-й эт., комн. 304. Тел.: 27-87-55.
г. Энгельс, Мясокомбинат.
Тел.: 59-02-66, (211) 50-470

Реализует в ассортименте:

- ★ колбасы сырокопченые
- ★ колбасы вареные
- ★ консервы и каши мясные
- ★ детский гематоген
- ★ ирис молочный с наполнителями

Тел. в Энгельсе: 50-415, 50-456, тел/факс: 50-624
Тел. в Саратове: 59-02-69

ПОКУПАЕТ мясо на кости живым весом,
предлагает услуги по хранению в холодильнике.
Оказывает услуги населению по забою скота.
Отдел снабжения и сбыта в г. Энгельс по тел.: 59-02-69.

Официальный дилер
ООО ТД «Автодизель» г. Ярославль

ДВИГАТЕЛЬ И ЗАПАСНЫЕ ЧАСТИ **ЯМЗ**
Двигатель ЯМЗ-236
с комплектом переоборудования
на **Т-150**

ЯМЗ-236, 238
с комплектом
на Е-281

Двигатель ЯМЗ-236
с комплектом
на КСК-100

Двигатель для

ОРТ

6.50 "Небесные ласточки".
2-я серия.
8.00 Новости.
8.10 Служу России!
8.40 Дисней-клуб: "Русалочка".
9.05 Утренняя звезда.
9.50 Библиомания.
10.00 Новости.
10.10 Непутевые заметки.
10.30 Пока все дома.
11.10 КВН-2001. Второй полуфинал.
13.15 "Ералаш".
13.35 Умницы и умники.
14.00 Сами с усами.
14.30 Дисней-клуб: "Все о Микки Маусе".
15.00 Новости.
15.10 И.Купченко, А.Збруев в фильме "Одинокая женщина желает познакомиться".
16.50 "Прогулки с динозаврами", "Правда о хищниках".
18.00 Новости.
18.20 В поисках "Последнего героя".
18.40 А.Пачино и Р.Де Ниро в фильме "КРЕСТНЫЙ ОТЕЦ-2". Дон Карлеоне и его сын Майкл - люди, для которых не существует моральных преград на пути к достижению целей. Они превращают мафию, построенную по патриархальным, еще сицилийским законам, в весьма прагматичную, жесткую корпорацию, плавно интегрирующуюся в большой бизнес Америки (США).

22.30 Времена.
23.45 Сериал "Секретные материалы".

0.45 Ф.Абдраимов, К.Орбакайте, А.Александров в триллере "ФАРА". В крупном банке на секретном счете лежат миллионы. Код счета знает единственный человек в городе, сын убитого директора банка, добродушный толстяк, владелец и шеф-повар кафе "Ласточка". Он не пользуется своим наследством до тех пор, пока на его пути не попадается незнакомец с большим револьвером, жизнь кото-

да Винчи (США).
23.00 "Твин Пикс". Сериал.
0.05 Спорт за неделю.

ЗР

12.25 Чудеса погоды. "Крайности природы".
12.50 "Как я воевала с гестапо". Худ. фильм. Часть 2.
15.00 Беседы о православной вере.
15.10 Шедевры мирового музыкального театра. Ж.Бизе. "Кармен". Фильм-опера. Дирижер — Г. фон Караян.
18.15 "Загадочный мир Артура Кларка". Док. сериал.
19.30 Новости.
19.50 Дороги губернии.
20.00 Музыкальные поздравления в программе "Привет!"
20.15 "Сериал по выходным". "Жюли Леско".
21.50 "Губерния. Семь дней". Информационно-аналитическая программа.
22.20 Бюджет - 2002: Саратовский расклад.
23.00 Н.Кейдж, Дж.Кьюсак, Дж.Малкович в боевике "ВОЗДУШНАЯ ТЮРЬМА". "Воздушная тюрьма" - транспортное подразделение полиции США, перевозящее особо опасных преступников. Одним из этих рейсов возвращается домой Кэмерон По, освобожденный из тюрьмы после 8 лет заключения. Внезапно Кэмерон оказывается свидетелем захвата самолета, организованного опаснейшим рецидивистом Гриссомом. Он решает взять ситуацию в свои руки и помочь полиции, ведь для него это - единственный шанс попасть домой. Только один человек на земле готов верить ему - шериф Винс Ларкин (США).

ТВ

8.00 Жизнь в слове.
8.30 Прикосновение.
9.30 "Глаз орла". Боевик.
11.30 "Мамочка в военных ботинках". Комедия.
13.30 Детектив "НОЧНОЙ НЕЗНАКОМЕЦ". Полицейский после длительного расследования обезвре-

ное кино".
0.05 "24".
0.20 Ближний круг.

ТНТ

8.00 Из жизни женщины.
8.30 "Маугли". Сериал.
9.00, 16.30 "Сейлормун".
9.30, 15.30 "Осколки времени". Док. сериал.
10.00 "Приключения Рекса".
10.30 "Старик Хоттабыч". Сказка.
12.30 Встреча с...
13.30 Хит-парад.
14.00 "Неизвестная планета". Док. фильм.
14.30 Великие женщины века.
15.00 Первые лица.
16.00 "Маугли". Сериал.
17.00 "Повелитель зверей-2". Сериал.
18.00 Э.Дивовф, Д.Хейден в фантастическом фильме "СЛУЧАЙНЫЙ ФАКТОР". Молодой ученый, изобретая аппарат, устраняющий любые повреждения органов человеческого тела, сам случайно оказывается в роли подопытного кролика (США).
20.20 Мультфильм.
21.00 "Приключения Рекса".
21.30 "Боб и Маргарет".
22.05 Однажды вечером.
23.10 Т.Шенке, А.Штайн в комедии "МУРАВЬИ В ШТАНАХ". Фильм о первых шагах в сексе очень застенчивого подростка (Германия).

ТВ

6.10 "Подземка". Боевик.
8.00 Сегодня.
8.15 Улица Сезам.
8.35 Мультфильм.
8.45 Пепси-чарт.
9.25 Ох, уж эти дети!
10.00 Сегодня.
10.20 "Аферисты". Комедия.
12.00 Сегодня.
12.20 "Тарзан: человек-обезьяна". Приключенческий фильм.
14.35 Служба спасения.
15.05 Своя игра.
16.00 Сегодня.
16.25 Я и моя собака.
17.15 Женский взгляд.
17.55 Очная ставка.
18.35 "Смертельное оружие-2". Боевик.

своего мира. Таунсенда и Йетса практически невозможно уничтожить, так как их не берут пули, а потерянные в бою части тела моментально регенерируются. Оба инопланетянина случайно знакомятся с молодым врачом Дорри Кейссон, и каждый прищелец убеждает ее в том, что именно он - миротворец, а тот другой - опасный преступник. Кому из них можно доверять? (США)

23.30 Худ. фильм "Ночные забавы".

ИЗ

7.00 У-Личный каприз.
8.00 Celebrity Death Match.
8.30 Стиллисимо.
9.00 Сводный чат.
10.00 ru zone.
11.00 Британский Хит лист.
12.00 Shift-парад.
12.30 Русская 10-ка.
13.00 Факультет.
14.00 У-Личный каприз.
15.00 Каприз.
17.00 У. I. P. Каприз.
18.00 Музыкальный FaSONG.
18.40 Семья.
19.10 "Дорогая, я уменьшил детей". Комедия.
20.50 "Волшебный фонарь" представляет.
20.55 "Дикая охота короля Стаха". Историческая драма.
23.00 Танц Пол.
0.00 БИО-Ритм.

ССС

7.10 Дорожный патруль.
7.25 "Наш маленький "Лорейн". Комедия.
9.00 "Улицы разбитых фонарей II".
9.55 STAR Старт.
10.30 Все в сад!
11.00 Сейчас.
11.30 Завтрак с Соловьевым.
12.05 Гала-концерт.
13.45 Мое кино.
14.30 Телемагазин.
14.40 Дорожный патруль.
15.00 Сейчас.
15.25 Катастрофы недели.
16.00 В нашу гавань заходят корабли.
17.10 Вы — очевидец.
17.55 Обратный отсчет.

на **Т-150**
ЯМЗ-236, 238
 с комплектом
 на **Е-281**
 Двигатель для
К-700А К-7001
 Гарантия завода. Возможна доставка.
 Тел. (8152) 77-30-09. Факс 27-98-46.
 Ул. Т. Шевченко, 2, оф. 118.

КУПИМ
ПОДСОЛНЕЧНИК
 на элеваторе
 Форма оплаты любая
ВОЗМОЖНА ПОСТАВКА
ДИЗТОПЛИВА
33-62-54, 33-20-32

КОЛЬЦО Г. САРАТОВ, УЛ. РАХОВА, 11
 (пр-д тр. 3, 16 до ост. "Шелковичная")
 т. 25-32-75, 25-28-10

ТЕЛЕВИЗОРЫ
«ГОРИЗОНТ»
 И ДРУГАЯ ТЕЛЕ-, ВИДЕОТЕХНИКА

КРЕДИТ
 ПЕРВЫЙ ВЗНОС 20%
 СНИЖЕНЫ ПРОЦЕНТНЫЕ СТАВКИ
 СРОК ПОГАШЕНИЯ
 ДО ОДНОГО ГОДА

ТОЛЬКО вы можете обменять старый импортный или
КОЛЬЦО отечественный телевизор и другую видеотехнику
 на новую на очень выгодных условиях

ЛЕКСУС
МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ
 Шкафы-купе, кухни, офисная мебель, детские, прихожие,
 стенки, компьютерные и письменные столы, раскрой.
 * доставка и сборка бесплатно *

Низкие цены
Импортер
ЛДСП, ЛДВП
 В помещении «Центра
 обмена элитной недвижимостью»
 ул. Чапаева, 45, Т. 73-62-45

те лежат миллионы. Код
 счета знает единствен-
 ный человек в городе, сын
 убитого директора банка,
 добродушный толстяк,
 владелец и шеф-повар
 кафе "Ласточка". Он не
 пользуется своим наслед-
 ством до тех пор, пока
 на его пути не попадает-
 ся незнакомка с большим
 ребенком, жизнь кото-
 рого можно спасти толь-
 ко немедленной и очень
 дорогой операцией. Тог-
 да и "всплыв" заветный
 код (Россия).

ТРК
РАТОВ
 6.40 Мелодрама "Кларисса".
 8.25 Телепузики.
 8.50 Русское лото.
 9.40 ТВ Бинго шоу.
 10.20 Доброе утро,
 страна!
 11.00 Сам себе режиссер.
 11.55 Городок.
 12.35 Федерация.
 13.10 Парламентский час.
 14.00 Вести.
 14.20 Диалоги о животных.
 15.25 Вокруг света.
 16.30 "Том и Джерри".
 Мультсериал.
 17.05 "Комиссар Рекс". Се-
 риал.
 18.10 ТВ Бинго новости.
 18.15 Аншлаг.
 19.20 Городок.
 20.00 Вести недели.
 20.55 Б. Уиллис в боевике
 "ГУДЗОНСКИЙ ЯСТ-
 РЕБ". Боевик. Легендар-
 ный вор, выйдя из тюрь-
 мы, собирается на заслу-
 женный отдых. Но ковар-
 ные злоумышленники за-
 ставляют его похитить
 произведение Леонардо

ТВ
 8.00 Жизнь в слове.
 8.30 Прикосновение.
 9.30 "Глаз орла". Боевик.
 11.30 "Мамочка в военных
 ботинках". Комедия.
 13.30 Детектив "НОЧНОЙ
 НЕЗНАКОМЕЦ". Поли-
 цейский после длительно-
 го расследования обезре-
 дил серийного убийцу,
 жертвами которого стано-
 вятся только женщины. Но
 совершено новое убийство
 с тем же "фирменным"
 почерком (США).
 15.30 "Алиса". Триллер.
 17.30 С благодарностью гос-
 поже Любе.
 18.00 Прикосновение.
 19.00 "Благочестивая Марта".
 Музыкальная комедия.
 21.30 "Разборка в Лос-Анд-
 желесе". Боевик.
 23.00 Непознанное.
 23.30 "Крик". Триллер.

REN TV **НСТ**
 7.00 Музыкальный канал.
 8.00 1/52
 8.15 В гостях у Тофика.
 8.30 "Инспектор Гаджет".
 9.00 "Диплодоки".
 9.30 "Симпсоны".
 10.30 "Баффи".
 11.30 "Любовь и поножов-
 щина". Худ. фильм.
 13.50 Военная тайна.
 14.30 "Трын-трава". Трагико-
 медия.
 16.25 Клуб "Белый попугай".
 17.00 "Человек-паук".
 17.50 "Дальнобойщики".
 19.00 Любимая марка.
 19.15 Два вопроса.
 19.30 Комедия "Парочка".
 21.40 Телепузики.
 21.55 Комедия "Очень страш-

12.00 Сегодня.
 12.20 "Тарзан: человек-обе-
 зьяна". Приключенческий
 фильм.
 14.35 Служба спасения.
 15.05 Своя игра.
 16.00 Сегодня.
 16.25 Я и моя собака.
 17.15 Женский взгляд.
 17.55 Очная ставка.
 18.35 "Смертельное оружие-
 2". Боевик.
 21.00 Намедни.
 22.15 Куклы.
 22.30 "Скала Малхолланд".
 Боевик.
 0.50 Журнал Лиги чемпио-
 нов.

ТВ
 7.30 Игра в солдатики.
 8.00 Один в кубе.
 8.30 Отражение.
 9.00 ТЕЛЕКОМ. Новости.
 9.30 Улица Сезам.
 10.00 "Флиппер и Лопак".
 10.30 "Пуччини".
 11.00 "Няня-мумия".
 11.30 "Зак и секретные ма-
 териалы".
 12.00 Худ. фильм "Крэш и
 Берис".
 14.30 "Клеопатра 2525".
 15.00 "Секреты семьи
 Арно".
 16.00 "18 колес правосудия".
 17.00 "Андромеда".
 18.00 Саратовское времечко.
 18.30 Гость в студии "Сара-
 товского времечка".
 19.00 Первое свидание.
 20.00 "Зена - королева вои-
 нов".
 21.00 Р. Форстер, Х. Шепард,
 Б. Ремсен в фантастичес-
 ком боевике "МИРОТВО-
 РЕЦ". Миротворец Дори
 Таунсенд, межгалактичес-
 кий полицейский, преследу-
 ет Йетса, преступника из

11.00 Сейчас.
 11.30 Завтрак с Соловьевым.
 12.05 Гала-концерт.
 13.45 Мое кино.
 14.30 Телемагазин.
 14.40 Дорожный патруль.
 15.00 Сейчас.
 15.25 Катастрофы недели.
 16.00 В нашу гавань заходи-
 ли корабли.
 17.10 Вы — очевидец.
 17.55 Обратный отсчет.
 19.00 Итоги.
 20.30 "Улицы разбитых фо-
 нарей II".
 21.45 Земля - воздух.
 23.15 "Первая волна III".
 0.10 Дорожный патруль.

7
 12.05 С днем рождения!
 12.10 Мультфильмы.
 12.45 "Грозные камни".
 13.45 "Это было недавно,
 это было давно..." Михаил
 Зощенко.
 14.30 "С вечера до полудня".
 1-я, 2-я серии.
 17.00 Просто для души...
 17.30 "Дворянские гнезда".
 Вороново.
 18.00 Авторалли из Англии.
 19.00 "Жил-был хомяк".
 20.00 Адреналин.
 20.30 "Человек в проход-
 ном дворе". 2-я, 3-я серии.
 Детектив.
 23.00 Просто 15.

Ч
 7.05 Шире круг.
 8.00 Отчего, почему!
 9.45 Полевая почта.
 10.15 Лакомый кусочек.
 10.30 "Русские зимы в Наде".
 11.00 Московская неделя.
 11.30 "Клара Лучко".
 Фильм-портрет.
 12.25 21 кабинет.
 12.55 Чемпионат России по
 хоккею. Суперлига. "Дина-
 мо" - "Спартак". Трансля-
 ция из "Лужников". (В пе-
 рерыве - События.)
 16.15 "Комиссар Назарро".
 18.05 Слушается дело.
 18.55 "Последний курьер".
 20.00 Момент истины.
 21.05 "Вас ожидает граждан-
 ка Никанорова". Лирическая
 комедия.
 22.55 События.
 23.05 Спортивный экспресс.
 23.40 Делькатесы.
 0.10 Золотая фишка.
 1.10 "Потерянная душа".
 Психологическая драма.

РАДИО РОССИИ

МОСКВА

Ежедневно: «Вести»: 0.00, 1.00,
 2.00, 3.00, 4.00, 5.00, 6.00, 7.00,
 8.00, 9.00, 10.00, 11.00, 12.00,
 13.00, 14.00, 15.00, 16.00,
 17.00, 18.00, 19.00, 20.00,
 21.00, 22.00, 23.00. Информа-
 ция-развлекательный канал:
 0.10-10.00.
 10.10 Детский остров. 10.30 Жду с не-
 терпением. 11.10 Радиотур. 11.30 Мир
 за неделю. 12.10 Вести про музыку.

12.30 Домашняя академия. 13.10 Тре-
 тьяковка. 13.30 Деловой клуб. 13.45
 Средний класс. 13.50 Однажды. 14.10
 В. Валуцкий. "Женщина на мертвый се-
 зон". Спектакль. Ч. 2. 15.10 Рабочий мо-
 мент. 15.30 Сохраняя возрождаем. 16.10
 Итоги месяца. 17.10 Окно в кино. 17.20
 Коллекционер. 17.30 Воскресная лап-
 ша. 18.10 IV международный фестиваль
 старинной музыки в С.-Петербурге.
 19.10 История любви. Ч. 2. 19.30 Ви-
 ражи времени. 20.10 Воскресенье в Мос-
 кве. 21.10 Большой приз. 22.10 С дос-
 тавкой на дом. 23.10 Доктор Блюз.

Орбита

газета

ТОЧНЫХ ТЕЛЕРАДИОПРОГРАММ

ГЛАВНОЕ

ГЛАВНОМ

В ОЧЕРЕДНОЙ РАЗ ДОКАЗАЛ СВОЮ НЕСОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ МИНИСТР ПЕЧАТИ И ИНФОРМАЦИИ ЮРИЙ САНБЕРГ ИЛИ, КАК ЕГО ПРОЗВАЛИ В ОПРЕДЕЛЕННЫХ КРУГАХ, МИНИСТР НЕПЕЧАТНОЙ ИНФОРМАЦИИ. Оно и понятно почему. Зачастую информация, исходящая из уст Ю.Санберга, истиной не является... Судите сами. Недавно он обвинил ГТРК «Саратов» в нецелевом использовании средств, предназначенных для проведения фестиваля «ТелеПрофи-2001». Данной информацией заинтересовались в Главном контрольном управлении и провели грандиозную проверку на телевидении. Однако, как официально признано, никаких нарушений закона обнаружить не удалось. Отмечено, что руководство ГТРК предоставило все необходимые документы, подтверждающие правильность расходования средств. Теперь над министром информации нависла угроза оказаться в «определенном месте» По слухам, уже Новый год Ю.Санберга может встретить по знакомому адресу. А у Фемиды, как известно, только один гороскоп — закон.

читать звания народных?.. В Народную партию записываться, так что ли? ПРЕДСЕДАТЕЛЬ КОМИТЕТА ПО БЮДЖЕТНО-ФИНАНСОВОЙ ПОЛИТИКЕ, ДЕПУТАТ ОБЛАСТНОЙ ДУМЫ ВЛАДИМИР ЧУРИКОВ ОТКРОВЕННО ПРИЗНАЛСЯ, ЧТО ДОКУМЕНТЫ, КОТОРЫЕ ОН ПОДПИСЫВАЕТ — НЕ ЧТО ИНОЕ, КАК «ФИЛЬКИНА ГРАМОТА»! Так, в частности, он отозвался о документе, собственноручно подписанном им для председателя комитета по дорожно-транспортному строительству Г.Джлавяна, в котором согласовывалось выделение 4,5 млн. рублей на покупку «мерседеса». Но сей перл ничто по сравнению с той характеристикой, которую дал председатель комитета самой областной думе. По его мнению, раньше она была «карманной» и голосовала «за» (по-видимому, прямо из кармана) по первому желанию правительства. Теперь нет. Облдума — это серьезный орган, который уже не поднимается по первому зову правительства. Однако непонятно, почему все же В.Чуриков объединил всех членов народного собрания в один орган? Непонятно, и кому принадлежит «сей предмет»? Может

жение курса». Как говорится, поехали! Новый год будем встречать с новым курсом! ЯПОНСКИЕ И АМЕРИКАНСКИЕ УЧЕНЫЕ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ПО ГРУППЕ КРОВИ МОЖНО СОСТАВИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ЧЕЛОВЕКА. Группа — это генетически заложенный в нас опыт предков. 1-я — это люди сильные, жизнерадостные и рискованные, лидеры по натуре. 2-я — это дипломаты, общительные, обаятельные, терпеливые и законопослушные. На стресс отвечают паникой. На нервной почве часто заболевают. 3-я — умные, изобретательные, терпимые, целеустремленные, одновременно чувствительны и агрессивны. Устойчивы к стрессам, легко приспосабливаются. 4-я — творческие личности, яркие и разбрасывающиеся. Дружелюбны, умеют войти в доверие. Тяжело переносят стрессы и долгие ссоры. СТОЛИЧНОЕ «ЗАСТЕКОЛЬЕ» ДОВОЛЬНО МОЩНЫМ «ЭХОМ» ОТОЗВАЛОСЬ В ПРОВИНЦИИ НА РЕГИОНАЛЬНОМ ТЕЛЕВИДЕНИИ. Не отстают и саратовцы в лице ГТРК «Саратов». Здесь уже готовят собственный проект, который планируют выпустить поближе к весне (на-

Цель проекта проста — зачем подсматривать столичную жизнь, местные герои не менее интересны, а главное — свои родненькие. Так что в патриотизме ГТРК «Саратов» не откажешь. Но традиционное наблюдение в квартире без права выхода в свет, нам кажется, в меньшей степени раскрывает характер героев, чем в повседневной жизни. Поэтому газета «Орбита» предлагает свой конкурс на лучший проект «застекольной» жизни. **Помимо телевизора и магнитофона авторам двух лучших проектов обещаем рассказать о судьбе каждого из них на страницах газеты, и даже то, что в «застекольной» не увидишь.** ДИАЛОГОМ НЕДЕЛИ МОЖНО НАЗВАТЬ ОБМЕН ЛЮБЕЗНОСТЯМИ, КОТОРЫЙ ПРОИЗОШЕЛ НА ЧЕСТВОВАНИИ ПОВОЛЖСКОЙ АКАДЕМИИ ГОС. СЛУЖБЫ МЕЖДУ РЕКТОРОМ СЕРГЕЕМ НАУМОВЫМ И ГЛАВОЙ ГТРК «САРАТОВ» АНДРЕЕМ РОССОШАНСКИМ. В поздравительной речи первый утверждал, что задача академии — учить, учить и учить, а второй видит свою задачу в том, чтобы — снимать, снимать и снимать! Интересно, кого имеет в виду Андрей Россошанский. А

Ах, сериал, сериал!

КАРОЛИНА КАСТИНГ (РОЗАННА) СЫГРАЛА В «ЗЕМЛЕ ЛЮБВИ» САМУЮ ВАЖНУЮ РОЛЬ В СВОЕЙ КАРЬЕРЕ. Каролина всегда играла роли милых, спокойных и хороших девушек, таких как в «Неукротимой Хильде». Она собиралась быть балериной, но судьба распорядилась по-другому, и молоденькая танцовщица стала актрисой. Каролина — самая младшая из трех дочерей, и ее родители не были слишком довольны решением дочери посвятить себя актерской карьере, но ее воля оказалась сильнее. Фамилия, которую она использует в профессиональной жизни, — это немецкая фамилия ее матери. Но также в ее роду были итальянцы, испанцы и португальцы, — хорошая смесь. ДЛЯ АНТОНИО ФАГУНДЕСА ИЗВЕСТИЕ О ТОМ, ЧТО СЦЕНАРИСТОМ ТЕЛЕНОВЕЛЛЫ БУДЕТ БЕНЕДИТО РУИ БАРБОЗА, ЯВИЛОСЬ ДОСТАТОЧНОЙ ГАРАНТИЕЙ, ЧТО ЭТО БУДЕТ КАЧЕСТВЕННЫЙ ПРОДУКТ. Антонио Фагундес — городское «животное». Сельская жизнь не для него; однако, когда ему предложили участие в теленовелле «Земля любви», он не раздумывал ни секунды. Кроме всего прочего, автором истории стал Бенедито Руи Барбоза, с которым он уже работал над теленовеллой «Роковое наследство». Он даже не удосужился сначала узнать, какая у него будет роль. Для того, чтобы исполнить роль Гумерсину, Антонио поменял свой облик: похудел, покрасил волосы.



ПАЛОМА ДУАРТЕ (АНЖЕЛИКА), ДОЧЬ АЛКОГОЛИКА И АКТРИСЫ С НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ, УЖЕ В 15 ЛЕТ ПОКИНУЛА РОДИТЕЛЬСКИЙ ДОМ, ЧТОБЫ НАЧАТЬ ЖИТЬ ПО СВОИМ ПРАВИЛАМ. Она дважды была замужем, у нее двое детей и сильный характер. Так что роли покорных жен на телевидении ей удаются очень тяжело. Она внучка знаменитого Лимы Дуарте (Зе Болаша в «Новой жертве»), дочь актрисы Деборы Дуарте (Мария ду Сокорру в «Земле любви») и певца Антонио Мора. В «Земле любви» она играет роль дочери Алкоголика.

подтверждающие правильность расходования средств. Теперь над министром информации нависла угроза оказаться в "определенном месте". По слухам, уже Новый год Юрий Сандберг может встретиться под знаком Весов. А у Фемиды, как известно, только один гороскоп — закон.

ЛЮБОПЫТНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ СДЕЛАЛ ЛИДЕР САРАТОВСКОГО РЕГИОНАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ НАРОДНОЙ ПАРТИИ, ДЕПУТАТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ДУМЫ РФ ОЛЕГ КОРГУНОВ: «СИТУАЦИЯ В СТРАНЕ ТАКАЯ, ЧТО ДАЖЕ ДЕТЕЙ НУЖНО УЧИТЬ БОРОТЬСЯ!» А чтобы слова не расходились с делом, Олег Коргунов организовал в городе Красноармейске соревнования среди детей по самбо. Успех мероприятия был ошеломляющим. Около сотни ребятишек со всей области боролись за совершенно «взрослые» медали и призы от Олега Коргунова. А сам вид спорта с легкой руки жителей Красноармейска теперь называют «народным». Если так пойдет дело и дальше, скоро не только самбо, но и бокс, каратэ, дзюдо станут народными видами спорта. А что же в таком случае делать шахматистам, пловцам, бегунам, лыжникам, чтоб полу-

«за» (по-видимому, прямо из кармана) по первому желанию правительства. Теперь нет. Облдума — это серьезный орган, который уже не поднимается по первому зову правительства. Однако непонятно, почему все же В. Чуриков объединил всех членов народного собрания в один орган? Непонятно, и кому принадлежит «сей предмет»? Может быть, Фильке, от имени которого наш герой и подписывает «филькины грамоты»?

С 3,5 ДО 1,2 МЛН. ЧЕЛОВЕК СОКРАТИЛАСЬ ЧИСЛЕННОСТЬ РОССИЙСКИХ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ МЕНЕЕ ЧЕМ ЗА ДЕСЯТЬ ЛЕТ В ХОДЕ РЕФОРМ. При этом количество солдат, погибших или пропавших без вести во время боевых действий за этот же период, в сотни раз больше, чем за предыдущие 30 лет, включая военные действия в Афганистане!

К ВЕСНЕ ЗА ДОЛЛАР МОГУТ ДАВАТЬ УЖЕ БОЛЬШЕ 33 РУБЛЕЙ. Как сообщил председатель Центрального Банка России Виктор Геращенко, «банк России не будет тратить лишнюю валюту для удержания рубля, валютные резервы для нас важнее, чем дви-

вающиеся. Дружелюбные умеют войти в доверие. Тяжело переносят стрессы и долгие ссоры.

СТОЛИЧНОЕ «ЗАСТЕКОЛЬЕ» ДОВОЛЬНО МОЩНЫМ «ЭХОМ» ОТОЗВАЛОСЬ В ПРОВИНЦИИ НА РЕГИОНАЛЬНОМ ТЕЛЕВИДЕНИИ. Не отстают и саратовцы в лице ГТРК «Саратов». Здесь уже готовят собственный проект, который планируют выпустить поближе к весне (наверное, из-за сложной топливно-энергетической ситуации в городе будущих героев боятся подморозить).



КАК ПОКАЗЫВАЕТ ПОСЛЕДНЕЕ РЕШЕНИЕ ДЕПУТАТОВ РАЗЛИЧНЫХ УРОВНЕЙ, ОТ ГОРОДСКОЙ ДУМЫ ДО ГОСУДАРСТВЕННОЙ, НАША ЖИЗНЬ С НОВОГО ГОДА СТАНЕТ ДОРОЖЕ КАК МИНИМУМ НА 30%. Подорожает все: квартплата, проезд на транспорте, обучение, медицинское обслуживание, даже стоимость мытья в бане. Правда, по сообщениям с панели, стоимость секс-услуг останется на уровне 2001 года. Но это не спасет все те прибавки к зарплате и пенсиям, что нам сулят с 1 декабря 2001 года. Поэтому предсказать, что «хорошего» ждет нас в новом году, совершенно не сложно.

Материалы подготовил Александр ТАВОЛГИН
Рисунок Александра АНТОНОВА

ЗВАТЬ ОБМЕН ЛЮБЕЗНОСТЯМИ, КОТОРЫЙ ПРОИЗОШЕЛ НА ЧЕСТОВАНИИ ПОВОЛЖСКОЙ АКАДЕМИИ ГОС. СЛУЖБЫ МЕЖДУ РЕКТОРОМ СЕРГЕЕМ НАУМОВЫМ И ГЛАВОЙ ГТРК «САРАТОВ» АНДРЕЕМ РОССОШАНСКИМ. В поздравительной речи первый утверждал, что задача академии — учить, учить и учить, а второй видит свою задачу в том, чтобы — снимать, снимать и снимать! Интересно, кого имеет в виду Андрей Россошанский. А может быть, вспомнилось что... взгрустнулось...

городское «животное». Сельская жизнь не для него: однажды, когда ему предложили участие в теленовелле «Земля любви», он не раздумывая ни секунды. Кроме всего прочего, автором истории стал Бенедито Руи Барбоза, с которым он уже работал над теленовеллой «Роковое наследство». Он даже не удосужился сначала узнать, какая у него будет роль. Для того, чтобы исполнить роль Гумерсину, Антонио поменял свой облик: похудел, покрасил волосы.

ПАЛОМА ДУАРТЕ (АНЖЕЛИКА), ДОЧЬ АЛКОГОЛИКА И АКТРИСЫ С НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ, УЖЕ В 15 ЛЕТ ПОКИНУЛА РОДИТЕЛЬСКИЙ ДОМ, ЧТОБЫ НАЧАТЬ ЖИТЬ ПО СВОИМ ПРАВИЛАМ. Она дважды была замужем, у нее двое детей и сильный характер. Так что роли покорных жен на телевидении ей удаются очень тяжело. Она внучка знаменитого Лимы Дуарте (Зе Болаша в «Новой жертве»), дочь актрисы Деборы Дуарте (Мария ду Сокорру в «Земле любви») и певца Антонио Маркуса, умершего десять лет назад. Сейчас Палома замужем за актером Маркусом Винтером (Виржилио в «Шальных деньгах», Артурзиньо в «Лете Нашей тайны»).

АКТЕР МАРСЕЛО АНТОНИО (МАРКО АНТОНИО) ЗАНИМАЛСЯ В ЖИЗНИ ВСЕМ ПОНЕМОЖКУ. Сын государственного служащего и домохозяйки, он рано начал борьбу за выживание. В 1994 году жизнь Марсело была настоящей рутинной. Успех пришел к нему сразу же после того, как он снялся в сериале «Роковое наследство» в роли Бруно Бердинации. Роль Антонио в «Земле любви» принесла актеру весьма приличный гонорар. Тем не менее, Антонио говорит, что его финансовое положение могло быть и получше, но все же он предпочитает сам выбирать себе работу. Например, он всегда отказывается рекламировать алкогольные напитки и сигареты.

ИСПОЛНИТЕЛЬ РОЛИ МАТЕО ТЬЯГО ЛАСЕРДА ДО 18 ЛЕТ ЗАНИМАЛСЯ ПЛАВАНИЕМ. Он завоевал 150 медалей и выиграл несколько чемпионатов. Год поработав в модельном бизнесе, решил стать актером. Его пригласили в «Неукротимую Хильду», где он сыграл роль красавчика Арамела, мечтающего покорить Голливуд. Следующая его роль — плэйбой Висенто в «Шальных деньгах». Он еще продолжал сниматься в этом сериале, когда узнал, что начинается набор актеров для новеллы «Земля любви». Через три дня он уже точно знал, что утвержден. Тьяго романтичен и не женат. Девушка его мечты должна быть красивой, простой и преданной, а, кроме того, независимой. В последнее время Тьяго стали часто видеть в сопровождении 28-летней актрисы Ванессы Лоес, знакомой нам по сериалу «Нежный яд», где она играла Марию-Антонию.

Материалы подготовила Юлия ТЕРЕШКОВА

Афиша



ТЕАТР ОПЕРЫ И БАЛЕТА
29 ноября 11.00
И. Морозов
«ДОКТОР АЙБОЛИТ»
Балет в 2-х действиях
29 ноября 18.00
И. Штраус
«ЦЫГАНСКИЙ БАРОН»
Оперетта в 2-х действиях
30 ноября 11.00
П. Вальтгард
«КОШКИН ДОМ»
Опера в 2-х действиях
30 ноября 18.00
П. Чайковский
«ЩЕЛКУНЧИК»
Балет в 2-х действиях

2 декабря 18.00
И. Штраус
«ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ»
Оперетта в 3-х действиях
4 декабря 18.00
Д. Россини
«СЕВИЛЬСКИЙ ЦИРЮЛЬНИК»
Опера в 2-х действиях
5 декабря 18.00
Е. Гохман
«ГОЙЯ»
Балет в 2-х действиях



29 ноября 10.00
Г. Калау
«КОТ В САПОГАХ»
29 ноября 18.00
У. Шекспир

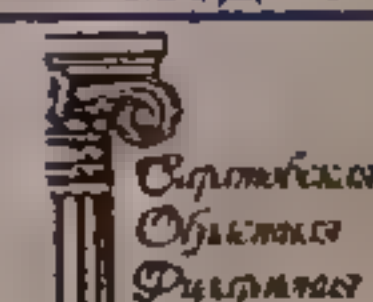
«КОРОЛЬ ЛИР»
30 ноября 11.00
П. Маар
«СЕМЬ СУББОТ НА НЕДЕЛЕ»
30 ноября 18.00
Э. де Филиппо
«БРАК ПО-ИТАЛЬЯНСКИ»
1 декабря 10.00
Ю. Сотник
«ПРОСТО УЖАС»
1 декабря 18.00
В. Гюго
«СОБОР ПАРИЖСКОЙ БОГОМАТЕРИ»
2 декабря 10.00 и 13.00
О. Пройслер
«МАЛЕНЬКАЯ БАБА-ЯГА»
2 декабря 18.00
А. Островский
«ВОЛКИ И ОВЦЫ»
3 декабря 18.00
Г. Горин
«КОРОЛЕВСКИЕ ИГРЫ»

5 декабря 18.00
Ф. М. Достоевский
«МНОГО НА СВЕТЕ НЕ КНЯЖЕСКИХ ДЕТЕЙ»

ТЕАТР АРМЫ

29 ноября 18.00
Б. М. Кольтес
«РОБЕРТО ЗУККО»
30 ноября 18.00
Пьер-Огюстен Бомарше
«ЖЕНИТЬБА ФИГАРО»
1 декабря 18.00
Г. Шпаликов
«ДОЛГАЯ СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ»
2 декабря 18.00
«БОЖЬИЙ КЛОУН»
2 декабря 18.00
П. Ж. Беранже
«СОН ЗОЛОТОЙ»

Малая сцена
4 и 5 декабря 18.00
Максим Горький
«НА ДНЕ»



29 ноября 19.00
Игорь Бриль и сыновья
«ДЖАЗ ВЧЕРА, СЕГОДНЯ»
Зал филармонии
30 ноября 18.00
Симфонический оркестр
Союз композиторов
«КОНЦЕРТ, ПОСВЯЩЕННЫЙ Б. СОСНОВЦЕВУ»
Зал филармонии
1 декабря 18.00
Оркестр «Волга-Бэнд»

Дирижёр -
Стефен Шеннет
Солоист - Питер Столл
Зал филармонии
2 декабря 10.00 и 11.30
ТО «Артист»
«НАРОДНЫЕ ПРАЗДНИКИ И ОБРЯДЫ»
«ЗАБАВЫ ВОКРУГ ПЕЧКИ»
Камерный зал филармонии
3 декабря 19.00
Творческий вечер
ИГОРЬ ГУБЕРМАН
«ГАРИКИ ЗА МНОГО ЛЕТ»
Зал филармонии
5 декабря 18.00
Вокальная группа
«РЕМЕЙК»
(Санкт-Петербург)
«КОНЦЕРТ НА БИС»

Газета зарегистрирована Региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой информации (г. Самара). Регистрционный № С 0947 от 1.02.95.

Учредитель:

Государственная телерадиокомпания "САРАТОВ"

Председатель ГТРК «Саратов»

Андрей РОССОШАНСКИЙ

Первый заместитель председателя ГТРК «Саратов»

Леонид КРУК

Главный редактор редакции информации телевидения

Елена СОФИНСКАЯ

Главный редактор художественной редакции телевидения

Наталья ЕЛИШИНА

Главный редактор редакции информации радио

Лилия ЛИПАТОВА

Главный редактор художественной редакции радио

Надежда МАКЕЕВА

«2-я Садовая», служба информации

Минир СУЛЕЙМАНОВ

Газета

орбита

Тираж 23 100

Александр АМУСИН

Наталья БОРОВИЦКАЯ

Юлия ТЕРЕШКОВА

Елена ФЕРУСОВА

Александр АНТОНОВ

Елена МИТРОФАНОВА

Павел ДУБРОВ

Размещение рекламы

Вызов рекламного агента

Главный редактор

Зам. редактора

Выпускающий редактор

Технический редактор

Дизайн, худ. оформление

Служба распространения

Служба рекламы

тел. 22-74-48, 22-74-49

(бесплатно).

410004, Саратов, 2-я Садовая, 7.

22-74-40, 25-85-86, e-mail: orbita@tv.saratov.su

2 отдела рекламы: 25-25-50, e-mail: reklama@tv.saratov.su

Отпечатано в типографии издательства "Слово".

Саратов, Волжская, 28. Заказ № 915

Подписано к печати 28.11.2001 Цена договорная.

РМС
ПЛЮС

Компьютеры и
периферия

Расходные материалы

Обучение в

«Учебном центре РМС»

1. Оператор-пользователь ПВЭМ

2. Работа с бухгалтерскими программами

3. Курсы пользователей ПВЭМ для детей
школьного возраста

410040, г. Саратов пр. 50 лет Октября, 110а

телефон, факс: (845-2) 34-01-57, 48-41-63, 34-04-24

E-mail: rms@renet.ru, rms@4c.ru, www.rmsplus.ru

ЗАМЕНА ТРУБ

водоснабжения, отопления, канализации на:
полипропиленовые (Чехия), нержавеющие,
оцинкованные

установка
сантехники



340-088

352-001

1

ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".

9.00 Новости.

9.15 "Земля любви". Сериал.

10.15 Что! Где! Когда!

11.20 Док. детектив. "Девушка с лицом кавказской национальности". Дело 2000 года.

11.50 Библиомания.

12.00 Новости.

12.15 КВН. 40 лет шутя.

13.10 Ал Пачино и Роберт де Ниро в фильме "Крестный отец-2".

15.00 Новости.

15.15 "Крестный отец-2". Продолжение.

17.00 Большая стирка.

18.00 Вечерние новости.

18.25 С легким паром!

19.00 Жди меня.

20.00 Кто хочет стать миллионером?

21.00 Время.

21.35 "Остановка по требованию". Сериал.

22.45 Независимое расследование.

23.30 Ночное "Время".

0.00 На футболе.

0.30 Ночная смена.

РТС

САРАТОВ

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.

6.15 "Селеста, всегда Селеста".

6.45 Православный календарь.

6.50, 7.50, 8.50 Доброе утро, губерния!

7.15 Телепузики.

7.40 Семейные новости.

8.15 Экспертиза РТР.

8.30 Москва-Минск.

9.15 "Гудзонский ястреб". Худ. фильм.

11.00 Вести.

11.30 "Санта-Барбара".

12.20 "Семь дней с Морси". Мультсериал.

12.30 Вести недели.

13.30 "Легко!"

14.00 Вести.

14.30 "Крылья любви". Сериал.

15.25 "Джий ангел". Сериал.

16.20 "FM и ребята". Сериал.

17.00 Вести.

17.30 Новости.

17.35 "Включайтесь!" Информационно-развлекательная программа.

18.30 "Губерния". Информационная программа.

18.50 Разговор начистоту.

19.00 "Московские окна". Сериал.

15.10 "Сказка за сказкой". Программа мультфильмов.

16.10 Кино — детям. "Готовы или нет". Сериал.

16.35 "От зорь иконских". Док. фильм.

17.30 "Мир авиации". Тележурнал.

18.00 Археология. "Последние дни филистимлян".

18.30 "Приключения Шерли Холмс". Сериал.

19.00 Музыкальные поздравления в программе "Привет!"

19.50 Авто-Маркет.

20.00 "Смешанный жанр". Евгений Виноградов. Битва в пути.

20.40 "Звездные врата". Сериал.

22.00 "Золотой теленок". Худ. фильм.

0.40 Музыкальная программа.

ТВ-3

8.00 Победоносный голос верующего.

8.30 "Ночной незнакомец". Детектив.

10.30 "Сделано в Америке". Комедия.

12.30 "Алиса". Триллер.

15.00 Сказочные приключения "ГЛАЗ ОРЛА". По настоянию отца-короля юный принц Вольдемар отправляется на обучение в замок Равенсберг. Но в старом замке принц чувствует себя узником. Однажды он сбегает. Укрывшись в лесу, Вольдемар случайно становится свидетелем заговора против короля (Англия-Швеция).

17.00 Комедия "МАМОЧКА В ВОЕННЫХ БОТИНКАХ". Бренда Андерсон посвятила свою жизнь воспитанию сына. После его ухода в армию отважная женщина отправилась следом и стала полноправным бойцом отборной дивизии (США).

19.00 Б. Уиллис, Дж. Траволта, А. Пламмер, С. Джексон в боевике "Криминальное чтиво".

23.00 Ж. Рено, К. Клавье в комедии "ПРИШЕЛЬЦЫ-2. КОРИДОРЫ ВРЕМЕНИ". Во втором фильме пришельцы из прошлого возвращаются в будущее за украденными драгоценностями и реликвиями, так как в противном случае одному из них не удастся...

СТН

7.00, 19.00 "Кэиди-Кэиди". Мультсериал.

7.30 Сегоднячко.

8.40 С новосельем!

9.00 "Случайный фактор". Фантастика.

11.15 "Сегоднячко" за неделю.

12.20, 13.00, 13.30 Магазин на диване.

12.30, 18.30 Из жизни женщины.

13.05 Хит-парад.

14.30 "Сеньора".

15.30 Мультфильм.

16.00 "Индаба".

16.30 "Лето нашей тайны". Сериал.

17.30 "Дикая Америка". Док. сериал.

18.00 "Я люблю Люси". Сериал.

19.25 "Майами Сэндс". Сериал.

20.30 Сегоднячко.

21.25, 23.45 Глобальные новости.

21.30 А. Джигарханян, Л. Полищук, Л. Куравлев, Б. Брондуков, в комедии "РАЗ НА РАЗ НЕ ПРИХОДИТСЯ". Разбирая старинную печь, строители-штрафники находят сундучок с золотыми плитками. Бригадир, поделив клад на троих, приказал держать язык за зубами. Решив сбыть золото, каждый в конце концов получил новое наказание - принудительный труд по месту работы. Через некоторое время работы обнаружили новый сундучок (СССР).

23.30 С рассвета до заката.

23.50 "Петля". 1-я серия. Детектив.

ТВ

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.

8.55 Криминал.

9.25 Служба спасения.

10.30 Намедни.

11.40 Куклы.

12.25 "Полицейские". Сериал.

14.00, 16.00 Сегодня.

14.20 Принцип "Домино".

15.30 Афиша.

15.40, 18.30 Криминал.

16.30 "Графиня де Монсоро".

17.30, 19.55 "Мужская работа".

19.00, 22.00 Сегодня.

19.35 Герой дня.

24.00 Афиша.

ИЗ

7.00 Бодрое утро.

9.00 News Блок.

9.15 Банзай.

9.30 У-Личный наприз.

10.00 Факультет.

10.30 БИО-Ритм.

11.00 20-ка самых-самых.

12.00 Стоп-Снято!

12.30 БИО-Ритм.

14.00 12 злобных зрителей.

15.00 News Блок.

15.15 Счастливый Понедельник.

17.00 Факультет.

17.30 У-Личный наприз.

18.00 Музыкальный FaSONG.

18.30 За гранью реальности.

19.00, 20.30 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.

19.10 "Мираж". Боевик. 1-я серия.

20.45 ИКС — истории, криминал, события.

21.00 "Авалон - подводная миссия". Приключения.

23.00 БИО-Ритм.

0.00 News Блок.

0.15 БИО-Ритм.

1.00 inter_zone.

СБ

6.45, 15.40 Дорожный патруль.

7.00, 9.00, 11.00 Сейчас.

7.10 День за днем.

8.50 Назло.

9.25 За стеклом.

11.20 "Женщина с характером". Сериал.

12.25 Итого.

13.20 "Детектив Нэш Бриджес". Сериал.

14.20 Самые громкие преступления XX века.

15.00, 17.00 Сейчас.

16.00 100 чудес света.

17.30, 19.45 "Улицы разбитых фонарей III".

18.40 Дорожный патруль.

19.00, 21.00 Сейчас.

21.35 Тушите свет.

21.55 Забытый полк.

23.00 Грани.

23.45 Соловьиная ночь.

0.35 Дорожный патруль.

7

8.00, 21.00 Мультфильмы.

8.25 С днем рождения!

8.30 Музыкальная программа.

9.00 "Место встречи изменить нельзя". 1-я серия.

10.20 Заряд бодрости.

11.30, 16.05, 21.30, 23.00 Просто песня...

16.30, 23.30 Автоклассика.

17.00 "Тридцать случаев май".

3. Курсы пользователей ИВЭМ для детей школьного возраста

410040, г. Саратов пр. 50 лет Октября, 110а
телефон, факс: (845-2) 34-01-57, 48-41-63, 34-04-24
E-mail: rms@renet.ru, rms@4c.ru, www.rmsplus.ru

ЗАМЕНА ТРУБ
водоснабжения, отопления, канализации на:
полипропиленовые (Чехия), нержавеющие,
оцинкованные

**УСТАНОВКА
САНТЕХНИКИ**

340-088
352-001
370-338

Лиц. флц №64000699 от 30.01.01 выд. Обл. отд. арх. г. Саратова

"ЛОТТО 6 из 49" СПОРТЛОТО 5 из 40
20, 31, 30, 15, 37, 36 35, 33, 17, 18, 2
Джек Пот: 4 108 303, 18 руб. Джек Пот: 167 280, 19 руб.

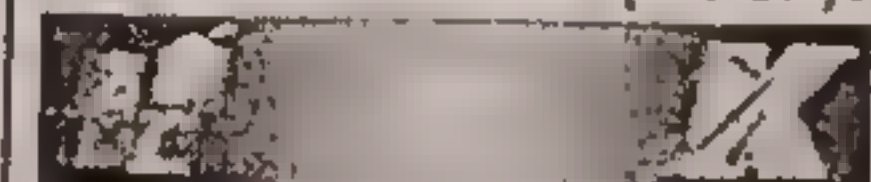
СПОРТЛОТО, 47 тираж
5 из 36: 15, 11, 17, 16, 26 6 из 45: 33, 24, 39, 32, 22, 25
6 из 56: 52, 9, 38, 47, 55, 43, 40

ЗОЛОТОЙ КЛЮЧ, 173 тираж, 24 ноября 2001г.
I тур: 29, 39, 51, 36, 66, 1 (Пр.ф.: 39 000 руб. или тур в Египет)
II тур: 78, 30, 55, 21, 12, 88, 24, 54, 64, 59, 73, 72, 65, 45, 2, 90, 83, 63, 19, 56, 57, 48, 4, 62, 16, 14, 61, 35, 70, 17, 44 (Пр.ф.: 117 000 руб. или ВАЗ 2110)
III тур: 31, 43, 3, 46, 27, 40, 26, 77, 67, 68, 74, 10, 60, 9, 7, 49, 33, 79, 15, 81, 75, 28, 23, 87, 69 (Пр.ф.: 542 295 руб. или 1 кв. в Москве)
IV тур: 13, 80, 41, 38, 85, 32, 5, 25, 18, 22, 6, 71, 53, 58, 20, 52, 34, 89, 47, 42, 11
Невыпавшие шары: 8, 37, 50, 76, 82, 84, 86
Джек Пот: 1 650 018 руб.
Квартиры в Саратове: 00284619, 00287095, 00306274, 00306506

РУССКОЕ ЛОТО 372 тираж, 25 ноября 2001г.
I тур: 14, 82, 34, 73, 43 (Пр.ф.: 36 898 руб.)
II тур: 52, 68, 27, 65, 36, 71, 57, 83, 75, 13, 5, 15, 72, 18, 17, 56, 84, 6, 85, 11, 78, 16, 81, 4, 61, 70, 40, 28, 8, 47, 23, 19, 60, 80, 54 (Пр.ф.: 63 254 руб.)
III тур: 44, 32, 59, 69, 87, 30, 38, 64, 12, 86, 51, 74, 25, 67, 50, 2, 90, 77, 33, 48, 88, 1, 55 (Пр.ф.: 100 214 руб.)
IV тур: 22, 58, 41, 24, 29, 31, 37, 35, 20, 79, 26, 46, 7, 10, 66, 42, 76, 53, 49
Невыпавшие бочонки: 3, 9, 21, 39, 45, 62, 63, 89
Джек-Пот: 20 000 000 руб.
«Кубышка»: 1 221 651 руб.

БИНГО, 62 тираж, 25 ноября 2001г.
02, 42, 80, 07, 19, 15, 68, 36, 77, 53, 49, 51, 69, 79, 66, 27, 10, 73, 17, 48, 44, 59, 64, 84, 26, 39, 08, 16, 60, 06, 01, 05, 90, 86, 03, 72
Джек-Пот: 14 180 310 руб.
Электрочайник Philips — билеты на 1556
Электровесы Krups — билеты на 9899

12.20 "Семь дней с Морси".
Мультсериал.
12.30 Вести недели.
13.30 "Легко!"
14.00 Вести.
14.30 "Крылья любви". Сериал.
15.25 "Дикий ангел". Сериал.
16.20 "FM и ребята". Сериал.
17.00 Вести.
17.30 Новости.
17.35 "Включайтесь!" Информационно-развлекательная программа.
18.30 "Губерния". Информационная программа.
18.50 Разговор начистоту.
19.00 "Московские окна". Сериал.
20.00 Вести.
20.35 Вечерние новости.
20.55 Детектив "Пуаро Агаты Кристи. Опасность в доме на окраине".
23.00 Вести.
23.30 Факты минувшего дня.
23.40 А.Песков и В.Гостюхин в боевике "АМЕРИКЭН БОЙ". Николай стал гражданином США после афганского плена. Приехав в Союз, он узнает, что его друг Сергей убит по заказу местной мафиозной группировки. На следующий день бандиты убивают и жену Сергея. Герою остается только мстить (СССР).



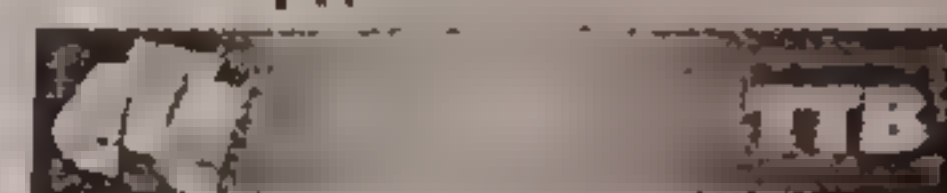
12.30, 16.00 Новости культуры.
12.45 Культурная революция. "Убийство в искусстве провоцирует убийство в жизни".
13.35 "У крутого яра". Короткометражный худ. фильм. Режиссер К.Муратова.
14.20 "Ежик в тумане". Мультфильм.
15.00, 19.30, 21.30 Новости.

женщина отправилась в дом и стала полноправным бойцом отборной дивизии (США).
19.00 Б.Уиллис, Дж.Траволта, А.Пламмер, С.Джексон в боевике "Криминальное чтиво".
23.00 Ж.Рено, К.Клавье в комедии "ПРИШЕЛЬЦЫ-2. КОРИДОРЫ ВРЕМЕНИ". Во втором фильме пришельцы из прошлого возвращаются в будущее за украденными драгоценностями и реликвиями, так как в противном случае одному из них не удастся жениться. В настоящем они опять попадают в вереницу нелепых и смешных приключений (Франция).



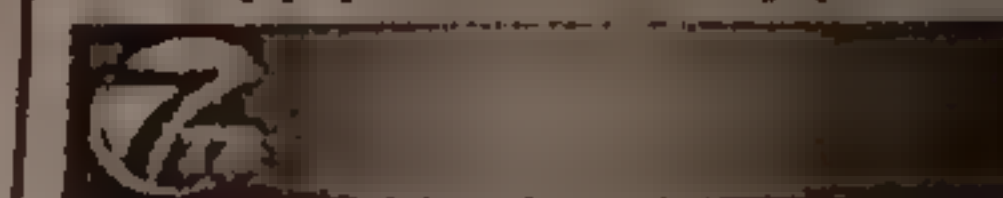
7.00, 17.30 "Икс-мен".
7.30, 17.00 "Школьный пират".
8.00, 16.00 "Бешеный Джеппи".
8.30, 16.30 "Мурашки".
9.00 "24".
9.15 Метро.
9.30 Мир спорта глазами "Жиллетт".
10.00 Мелодрама "Абсолютная истина".
12.05 Параллели.
12.30 Телемагазин.
13.00 "24".
13.15 Случайный свидетель.
13.45 "Дальнобойщики".
17.55 "Чертенки".
19.00 "24".
19.25 Новости.
19.30 Два вопроса.
20.00 "Симпсоны".
20.30 Триллер "Тайная подмена".
22.50 "Сдвинутый". Сериал.
0.00 "24".
0.30 Телеспецназ.
0.45 Телетузки.
1.00 Футбольный курьер.

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
8.55 Криминал.
9.25 Служба спасения.
10.30 Намедни.
11.40 Куклы.
12.25 "Полицейские". Сериал.
14.00, 16.00 Сегодня.
14.20 Принцип "Домино".
15.30 Афиша.
15.40, 18.35 Криминал.
16.30 "Графиня де Монсоро".
17.30, 19.55 "Мужская работа".
19.00, 22.00 Сегодня.
19.35 Герой дня.
21.00 Алчность.
22.55 "Пираты Валтасара, или Ночь со Сталиным". Худ. фильм.
0.45 Сегодня.
1.05 Гордон.

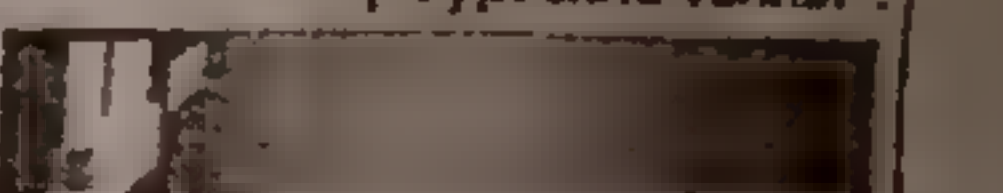


7.00 Программа мультфильмов.
7.30 Саратовское времечко.
8.00 "Бeverли Хиллз 90210".
9.00, 15.00 "Приключения Вуди и его друзей".
9.30 "Зачарованные".
10.30 Худ. фильм "Миротворец".
13.00 Давайте жить отлично!
13.30, 19.30, 23.20 ТЕЛЕКОМ. Новости.
14.00 "Частный детектив Магнум".
15.30 "Сказки Альфа".
16.00 "Бэтмен".
16.30 "Скуби Ду".
17.00 "Удивительные странствия Геракла".
18.00 Первое свидание.
19.00 Муз. календарь.
20.00 "Зачарованные".
21.00 В.Харлсон, К.Сазерленд, Д.Макдермот в комедии "У ковбоев принято так".
23.30 "Чудеса науки".
0.00 "Закон и порядок. Специальный корпус".
1.00 Канал ОР.
1.30 "Веселая компания".

23.00 Грани.
23.45 Соловьиная ночь.
0.35 Дорожный патруль.



8.00, 21.00 Мультфильмы.
8.25 С днем рождения!
8.30 Музыкальная программа.
9.00 "Место встречи изменить нельзя". 1-я серия.
10.20 Заряд бодрости.
11.30, 16.05, 21.30, 23.00 Просто песня...
16.30, 23.30 Автоклассика.
17.00 "Тридцать случаев майора Земана".
18.30 "Чародей II".
19.00 Просто для души.
19.30 "Адам женится на Еве". 1-я серия. Комедия.
22.00 "Петербургские тайны".



6.00, 7.30 Настроение.
9.05 Выборы в Московскую городскую Думу.
9.30 "Тихие страсти Магдалены".
10.30 На безымянной высоте.
11.00, 14.00 - События.
11.15 Квадратные метры.
11.25 Дата.
12.15 Уроки русского.
12.35 Момент истины.
13.30 Деловая Москва.
14.15 "Инспектор Кресс".
15.20 Будьте здоровы!
16.30 Я - мама.
17.00, 20.00, 0.00 События.
17.15 Худ. фильм "Касабланка".
17.45, 21.15 Выборы в Московскую городскую Думу.
19.00 Сериал.
19.50 Пять минут деловой Москвы.
20.40 Особая папка.
22.10 "Битва за Москву". 1-я серия.
23.15 Времечко.
23.45 Петровка, 38.
0.20 Ночной полет.
0.55 Поэтический театр Р.Виктюка.

РАДИО РОССИИ

САРАТОВ

7.10 «ДОБРОЕ УТРО, ГУБЕРНИЯ!» Информационно-публицистический выпуск.
18.10 Новости.
18.20 «ПРЕМЬЕРА». Новое в культуре. Авторская программа Маргариты Лосевой.

МОСКВА

Ежедневно: «Вести»: 0.00, 1.00, 2.00, 3.00, 4.00, 5.00, 6.00, 7.00, 8.00, 9.00, 10.00, 11.00, 12.00(вых.), 13.00, 14.00, 15.00,

16.00(вых.), 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00. Информационно-развлекательный канал: 0.10-9.00, в выходные: 0.10-10.00. «Открытая студия». Информационно-аналитический канал: 18.10-20.00. Настоящее время: 11.30. Этот день: события и мнения: 12.00, 16.00. От первого лица: 13.30. Персона Грата: 15.30. 9.30 Детский остров. 10.10 Ваш адвокат. 10.20 Движение недвижимости. 10.30 Открытая книга. 10.40 Музыка. 10.50 Астропрогноз. 11.10 Губизбирком. 12.30 Домаш-

няя академия. 13.10, 20.10 "Любовь — индекс 1.76". Спектакль по произведениям Ю.Олеши и С.Крыжановского. Ч. 1. 14.10 Музыка, компьютер, интернет. 14.30 "Ночь святого Варфоломея". Спектакль по роману А.Дюма. 15.10, 17.45 Музыка. 16.30 Мифологическое чтиво. 17.10 Отдел кадров. 17.30 Радиотур. 20.30 Игровой дом. 21.10 Верую. 21.30 Поющая Украина. 22.10 Когда не хватает джаза. 23.10 Пресса по диагонали. 23.20 Астропрогноз. 23.30 Музыка без слов.

3, ПОНЕДЕЛЬНИК —	1.00-3.00
7, ПЯТНИЦА —	12.00-15.00
9, ВОСКРЕСЕНЬЕ —	21.00-23.00
14, ПЯТНИЦА —	8.00-10.00
18, ВТОРНИК —	11.00-13.00
21, ПЯТНИЦА —	12.00-14.00
24, ПОНЕДЕЛЬНИК —	21.00-23.00
30, ВОСКРЕСЕНЬЕ —	14.00-16.00

ПОТОДА НА НЕДЕЛЮ

29 ноября -6°C
30 ноября -8°C
1 декабря -11°C
2 декабря -11°C

3 декабря -10°C
4 декабря -7°C
5 декабря -6°C
6 декабря -6°C

ОРТ

6.50 "31 июня". 1-я серия.
8.00 Новости.
8.10 Мультсеанс: "Малыш и Карлсон".
8.25 Слово пастыря.
8.45 Зов джунглей.
9.10 Эх, Семеновна!
9.50 Библиомания.
10.00 Новости.
10.10 Смехопанорама.
10.45 Смак.
11.05 КВН. 40 лет шутя.
12.00 В мире животных.
12.40 Здоровье.
13.20 "Чтобы помнили...". Олег Жаков.
14.00 Крылья.
14.30 Дисней-клуб: "Все о Микки Маусе".
15.00 Новости.
15.10 Концерт группы "Иванушки International".
16.25 О.Жаков и Н.Оляпин в детективе "Жаркое лето в Кабуле".
18.00 Вечерние новости.
18.15 Е.Степаненко, В.Тонков и другие в концерте "Евгений Петросян приглашает...".
19.00 Кто хочет стать миллионером!
20.00 Последний герой. "Заговор".
21.00 Время.
21.30 Что? Где? Когда!
22.40 Курт Рассел в боевике "Большой переполох в маленьком Китае".
0.35 В.Харрельсон, П.Аркетт в мелодраме "СТРАНА ГОР И РАВНИН". Американский Запад, штат Нью-Мехико. Закончилась Вторая мировая война. Вернулись домой два солдата - Пит Колдер и Биг Мэтсон - и взялись парни за свое прежнее занятие - скот выращивать, землю пахать. И все бы шло своим чередом, только вмешалась в отношения друзей роковая женщина Мона (США).

РТР

6.40 Диалоги о рыбалке.
7.05 "Затерянный мир".
Сериал.
8.55 Папа, мама, я — спортивная семья.
8.45 Телепузики.
9.10 Золотой ключ.
9.30 Здоровье и жизнь.

женой, появляется новый работник — помощник капитана Сергей. Внешне энергичный и открытый, он быстро добивается любви Еленки. И также быстро — увольнения Ивана... (СССР)

*15.00 "Сказка за сказкой". Программа мультфильмов.
15.40 "Кино Европы: Второй Голливуд". Док. сериал.
16.40 Телетеатр. Классика. Роман Виктюк на ТВ.
17.30 "Романтика романа". Ведущий Л.Серебренников.
*18.00 "Воробей". Передача для школьников.
*18.15 "Сериал по выходным". "Жюли Леско". 3-я серия.
*20.00 Музыкальные поздравления в программе "Привет!"
*20.15 Авто-Маркет.
*20.30 "Универ". Молодежная экспериментальная программа.
*21.30 Новости.
*22.00 Из первых уст.
*22.30 Музыкальный фестиваль, посвященный 50-летию Саратовской композиторской организации. Сочинения саратовских композиторов для оркестра русских народных инструментов.
*0.30 Музыкальная программа.

ТВ

8.00 "Несколько дней из жизни Обломова". Худ. фильм.
11.00 "Тесты для настоящих мужчин". Драма.
12.30 "Приключения в раю". Приключения.
15.00 "Икс Икс Эль". Комедия.
17.00 "Тусовка". Боевик.
19.00 Боевик "ВОДНАЯ МОГИЛА". Правительственный курьер пассажирским рейсом везет кейс с микроципом, контролирующим секретный военный спутник. Но подставной пилот обрушивает самолет в глубины океана, и группа аквалангистов крадет заветный кейс, оставляя выживших пассажиров замурованными в водяной могиле. Отряду особого назначения "Морские коты" предстоит непростая задача (США).
21.00 К.Тарантино, Дж.Клуни,

15.30 Служба спасения животных.
17.00 "Повелитель зверей". Сериал.
18.00 Антология юмора.
19.00 "Кэнди-Кэнди". Мультсериал.
19.25 "Место преступления: Франкфурт". Сериал.
20.30 Мультфильмы.
21.00 "Приключения Рекса". Сериал.
21.25, 2.00 Глобальные новости.
21.30 "Атака на "Окtoberфест". Боевик.
23.40 Р.Боринже, М.Пупо, Ж.-Ф.Экоффей, Э.Буше в триллере "СТРЕЛЯЮЩИЕ ЗВЕЗДЫ". Хиппи Ленни хочет вырваться из круга ровесников, для которых наркотики — единственная цель в жизни. А Джульетта хочет участвовать во всех опасных операциях, преуспеть в бизнесе и поехать по миру в свое удовольствие. Как же сложится жизнь молодых людей? (Франция — Канада)

ТВ

6.25 "Трын-трава". Комедия.
8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
8.15 Улица Сезам.
8.40 Мультфильм.
8.50 Большие родители.
9.20 Без рецепта.
10.15 Криминал.
10.50 Женский взгляд.
11.25 Квартирный вопрос.
12.25 "Приезжая". Мелодрама.
14.25 Путешествия натуралиста.
15.00 Своя игра.
16.00, 22.00 Сегодня.
16.25 Продолжение следует.
17.15 Шоу Елены Степаненко.
18.05 Дж.Робертс, Д.Вашингтон в детективе "ДОСЬЕ "ПЕЛИКАН". Студентка юрфака и журналист расследуют дело о политических убийствах (США).
20.45 "Мужская работа". Сериал.
22.30 Профессия — репортер.
23.15 "Фаринелли — кастрат". Мелодрама.
1.30 Цвет ночи.

ТВ

7.00 Худ. фильм "Приключения Электроника", 1-я серия.
9.00 18.00 ТЕЛЕКОМ. Новое

ИВ

7.00 У-Личный каприз.
8.00 Стоп! Снято!
8.30 Большое кино.
9.00 Weekend Каприз.
10.00 ru zone.
10.30 Физра.
11.00 Австралийская 30-ка.
12.00 News Блок Weekly.
12.30 Хит-лист Италия.
13.30 Факультет.
14.00 NewA Видеоактив.
15.00 12 33 по всей России.
15.15 Каприз.
17.00 V. I. P. Каприз.
18.00 Музыкальный FaSONG.
18.40 Семья.
19.10 Мультфильмы.
19.40 Долина кукол.
20.10 Патруль ДПС.
20.30 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
20.55 "Волшебный фонарь" представляет.
21.00 Боевик "Меркурий в опасности".
23.00 Декодер.
23.30 Концертный зал.
0.00 БИО-Ритм.

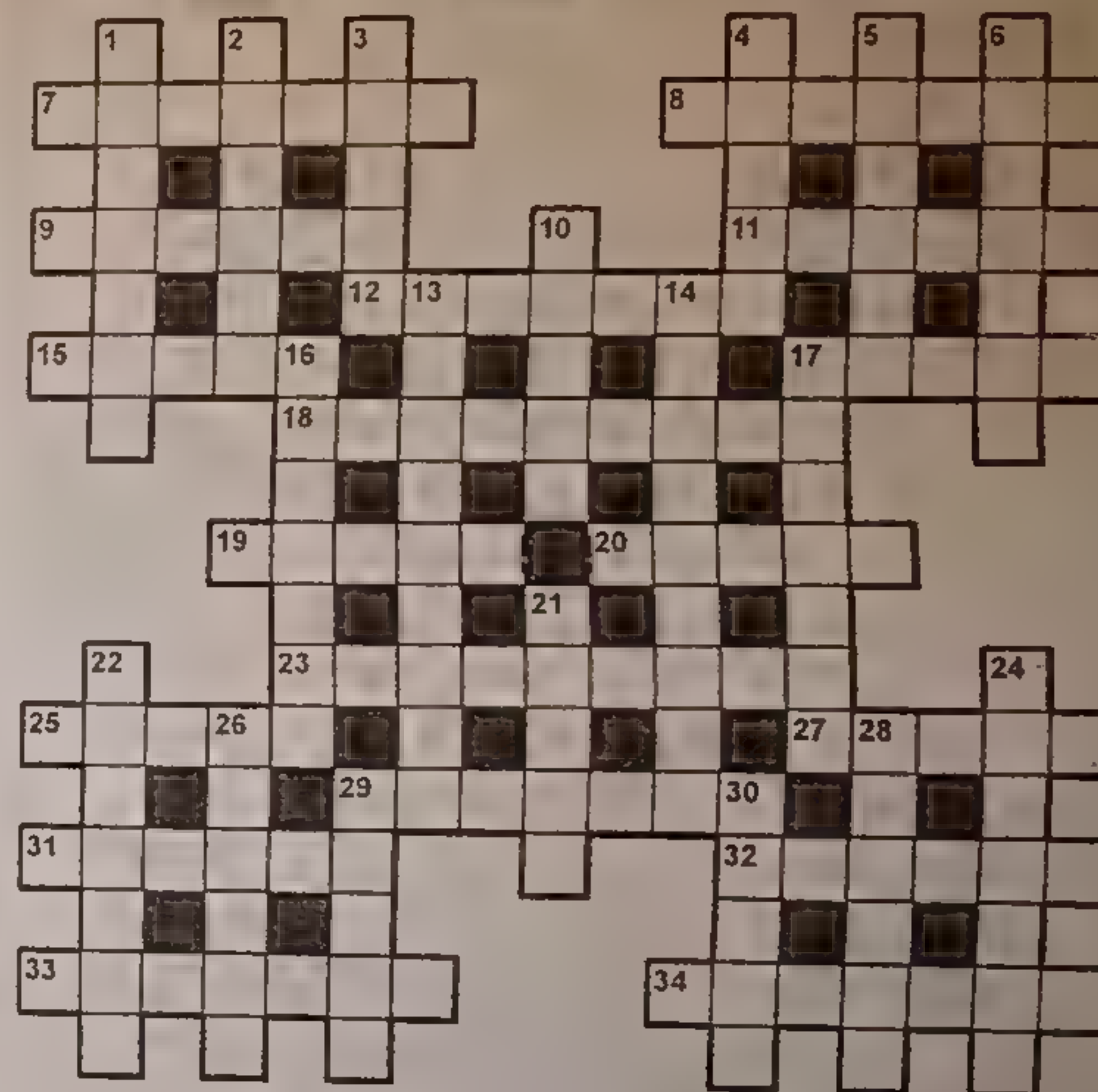
ИВ

7.25 Дорожный патруль.
7.40 "Небесный тихоход". Героическая комедия.
9.00, 20.30 "Улицы разбитых фонарей III".
10.05 Я знаю все!
11.00, 15.00 Сейчас.
11.30 Просто звери.
12.10 "Ва-банк". Комедия.
14.05 "Самые громкие преступления XX века".
14.35 Дорожный патруль.
15.30 Сеть.
16.10 Интересное кино.
17.05 Дачники.
17.55 Обратный отсчет.
19.00, 21.00 Сейчас.
19.50 Без галстука.
21.45 Итого.
22.10 "Штурм будет стоить дорого". Док. фильм.
23.30 "Наградить (посмертно)". Худ. фильм.
1.15 Дорожный патруль.

ИВ

12.05 С днем рождения!
12.10 Мультфильмы.
12.25 Волшебный сундучок.
12.40 "Грозные камни-2".
13.30 Просто для души.
14.00 "Правда хорошо, а счастье лучше". Фильм-спектакль.
16.35 "Аленький цветочек".

Кроссворд

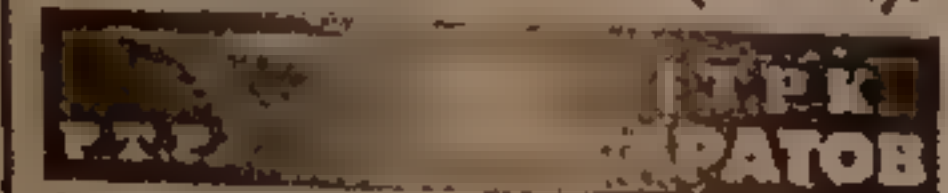


ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Продажа по цене — курам на смех, а конкурентам на плач. 8. Соблазнитель Ларисы Огудаловой (к/ф "Жестокий романс"). 9. Одежда с трудной биографией. 11. Старший сын царя Трои Приама. 12. Метательное орудие в виде "знака победы" — двух растопыренных пальцев. 15. Эталон иначе. 17. Рука, ладонь. 18. Во что "превращается" невероятное, когда о нем с экрана вещает С. Капица. 19. Драгоценный головной убор, корона. 20. Сильный холод, мороз. 23. Фамилия купца Ильи, который первым в семье завел свое дело (М. Горький). 25. В искусстве древнегреческой архаики: статуя юноши-атлета. 27. Столица Иордании. 29. Когда-то — иконописец от Бога, теперь — художник от слова "худой". 31. За нее артист прячется, уходя со сцены во время действия. 32. Перезревший корншон. 33. Противоположность атеизма. 34. Бескультурная олимпиада.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. "Сильно растяжимая" единица времени, традиционно фигурирующая в просьбах немного подождать. 2. Магазин для дальнозорких и близоруких. 3. Деталь часового механизма, в переводе с голландского языка означающая "якорь". 4. Река в Молдове. 5. Дело патриарха своего превосходстве над другими монахами. 13. "Родина Пушкина". 14. Постоянная величина. 16. Дамский угодник. 17. Как нам назвать страну высокопарней? 21. В православных церквях: возвышение перед алтарем, с которого произносятся проповеди. 22. Светлое обещание коммунистов всему человечеству. 24. Программа-воспоминание о минувших годах, показываемая на НТВ. 26. Средство от недостатка. 28. Воспитанник Сионийской стаи. 29. "... сам увидит, что плоха избушка, и велит дать лесу", — думает старушка (Н.А. Некрасов). 30. Отравляющее вещество нервно-паралитического действия.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 47

только вмешалась в отношения друзей роковая женщина Мона (США).



6.40 Диалоги о рыбалке.

7.05 "Затерянный мир".

Сериал.

8.00 Папа, мама, я — спортивная семья.

8.45 Телепузики.

9.10 Золотой ключ.

9.30 Здоровье и жизнь.

10.00 Почта РТР.

10.30 Доброе утро, страна!

11.05 Сто к одному.

11.55 Рядом с тобой.

12.55 "Маленькие тайны большой политики. Распад".

Док. фильм.

14.00 Вести.

14.20 Комедия "Иван Бровкин на целине".

16.00 "Губерния. Семь дней". Информационно-аналитическая программа.

16.30 Секундомер.

16.45 Юбилей ГТС.

16.55 Бюджет 2002: саратовский расклад.

17.25 "Визит-music". Дмитрий Хворостовский.

18.00 Моя семья.

18.55 Аншлаг.

20.00 Вести.

20.25 Зеркало.

21.00 А.Бандерас и К.Тарантино в фильме "Отчаянный".

23.05 Р.Дюпуи и П.Уэллер в фильме "КРИКУНЫ".

2078 год. Офицер Альянса - армии повстанцев - полковник Джозеф Хендриксон назначен руководить обороной заставы на Сириусе 6Б, ставшем опорным пунктом в противостоянии с НЭБ - Новым Экономическим Блоком. Главный козырь НЭБ в войне с Альянсом - это Крикуны, сверхновое оружие, запрограммированное на уничтожение всех форм жизни (Канада - США - Япония).

2078 год. Офицер Альянса - армии повстанцев - полковник Джозеф Хендриксон назначен руководить обороной заставы на Сириусе 6Б, ставшем опорным пунктом в противостоянии с НЭБ - Новым Экономическим Блоком. Главный козырь НЭБ в войне с Альянсом - это Крикуны, сверхновое оружие, запрограммированное на уничтожение всех форм жизни (Канада - США - Япония).

2078 год. Офицер Альянса - армии повстанцев - полковник Джозеф Хендриксон назначен руководить обороной заставы на Сириусе 6Б, ставшем опорным пунктом в противостоянии с НЭБ - Новым Экономическим Блоком. Главный козырь НЭБ в войне с Альянсом - это Крикуны, сверхновое оружие, запрограммированное на уничтожение всех форм жизни (Канада - США - Япония).

2078 год. Офицер Альянса - армии повстанцев - полковник Джозеф Хендриксон назначен руководить обороной заставы на Сириусе 6Б, ставшем опорным пунктом в противостоянии с НЭБ - Новым Экономическим Блоком. Главный козырь НЭБ в войне с Альянсом - это Крикуны, сверхновое оружие, запрограммированное на уничтожение всех форм жизни (Канада - США - Япония).

2078 год. Офицер Альянса - армии повстанцев - полковник Джозеф Хендриксон назначен руководить обороной заставы на Сириусе 6Б, ставшем опорным пунктом в противостоянии с НЭБ - Новым Экономическим Блоком. Главный козырь НЭБ в войне с Альянсом - это Крикуны, сверхновое оружие, запрограммированное на уничтожение всех форм жизни (Канада - США - Япония).

2078 год. Офицер Альянса - армии повстанцев - полковник Джозеф Хендриксон назначен руководить обороной заставы на Сириусе 6Б, ставшем опорным пунктом в противостоянии с НЭБ - Новым Экономическим Блоком. Главный козырь НЭБ в войне с Альянсом - это Крикуны, сверхновое оружие, запрограммированное на уничтожение всех форм жизни (Канада - США - Япония).

2078 год. Офицер Альянса - армии повстанцев - полковник Джозеф Хендриксон назначен руководить обороной заставы на Сириусе 6Б, ставшем опорным пунктом в противостоянии с НЭБ - Новым Экономическим Блоком. Главный козырь НЭБ в войне с Альянсом - это Крикуны, сверхновое оружие, запрограммированное на уничтожение всех форм жизни (Канада - США - Япония).

2078 год. Офицер Альянса - армии повстанцев - полковник Джозеф Хендриксон назначен руководить обороной заставы на Сириусе 6Б, ставшем опорным пунктом в противостоянии с НЭБ - Новым Экономическим Блоком. Главный козырь НЭБ в войне с Альянсом - это Крикуны, сверхновое оружие, запрограммированное на уничтожение всех форм жизни (Канада - США - Япония).

2078 год. Офицер Альянса - армии повстанцев - полковник Джозеф Хендриксон назначен руководить обороной заставы на Сириусе 6Б, ставшем опорным пунктом в противостоянии с НЭБ - Новым Экономическим Блоком. Главный козырь НЭБ в войне с Альянсом - это Крикуны, сверхновое оружие, запрограммированное на уничтожение всех форм жизни (Канада - США - Япония).

2078 год. Офицер Альянса - армии повстанцев - полковник Джозеф Хендриксон назначен руководить обороной заставы на Сириусе 6Б, ставшем опорным пунктом в противостоянии с НЭБ - Новым Экономическим Блоком. Главный козырь НЭБ в войне с Альянсом - это Крикуны, сверхновое оружие, запрограммированное на уничтожение всех форм жизни (Канада - США - Япония).

2078 год. Офицер Альянса - армии повстанцев - полковник Джозеф Хендриксон назначен руководить обороной заставы на Сириусе 6Б, ставшем опорным пунктом в противостоянии с НЭБ - Новым Экономическим Блоком. Главный козырь НЭБ в войне с Альянсом - это Крикуны, сверхновое оружие, запрограммированное на уничтожение всех форм жизни (Канада - США - Япония).

2078 год. Офицер Альянса - армии повстанцев - полковник Джозеф Хендриксон назначен руководить обороной заставы на Сириусе 6Б, ставшем опорным пунктом в противостоянии с НЭБ - Новым Экономическим Блоком. Главный козырь НЭБ в войне с Альянсом - это Крикуны, сверхновое оружие, запрограммированное на уничтожение всех форм жизни (Канада - США - Япония).

2078 год. Офицер Альянса - армии повстанцев - полковник Джозеф Хендриксон назначен руководить обороной заставы на Сириусе 6Б, ставшем опорным пунктом в противостоянии с НЭБ - Новым Экономическим Блоком. Главный козырь НЭБ в войне с Альянсом - это Крикуны, сверхновое оружие, запрограммированное на уничтожение всех форм жизни (Канада - США - Япония).

2078 год. Офицер Альянса - армии повстанцев - полковник Джозеф Хендриксон назначен руководить обороной заставы на Сириусе 6Б, ставшем опорным пунктом в противостоянии с НЭБ - Новым Экономическим Блоком. Главный козырь НЭБ в войне с Альянсом - это Крикуны, сверхновое оружие, запрограммированное на уничтожение всех форм жизни (Канада - США - Япония).

2078 год. Офицер Альянса - армии повстанцев - полковник Джозеф Хендриксон назначен руководить обороной заставы на Сириусе 6Б, ставшем опорным пунктом в противостоянии с НЭБ - Новым Экономическим Блоком. Главный козырь НЭБ в войне с Альянсом - это Крикуны, сверхновое оружие, запрограммированное на уничтожение всех форм жизни (Канада - США - Япония).

2078 год. Офицер Альянса - армии повстанцев - полковник Джозеф Хендриксон назначен руководить обороной заставы на Сириусе 6Б, ставшем опорным пунктом в противостоянии с НЭБ - Новым Экономическим Блоком. Главный козырь НЭБ в войне с Альянсом - это Крикуны, сверхновое оружие, запрограммированное на уничтожение всех форм жизни (Канада - США - Япония).

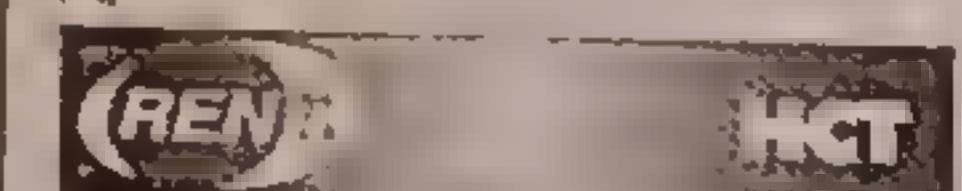
2078 год. Офицер Альянса - армии повстанцев - полковник Джозеф Хендриксон назначен руководить обороной заставы на Сириусе 6Б, ставшем опорным пунктом в противостоянии с НЭБ - Новым Экономическим Блоком. Главный козырь НЭБ в войне с Альянсом - это Крикуны, сверхновое оружие, запрограммированное на уничтожение всех форм жизни (Канада - США - Япония).

2078 год. Офицер Альянса - армии повстанцев - полковник Джозеф Хендриксон назначен руководить обороной заставы на Сириусе 6Б, ставшем опорным пунктом в противостоянии с НЭБ - Новым Экономическим Блоком. Главный козырь НЭБ в войне с Альянсом - это Крикуны, сверхновое оружие, запрограммированное на уничтожение всех форм жизни (Канада - США - Япония).

микроципом, контролирующим секретный военный спутник. Но подставной пилот обрушивает самолет в глубины океана, и группа аквалангистов крадет заветный кейс, оставляя выживших пассажиров замурованными в водяной могиле. Отряду особого назначения "Морские коты" предстоит непростая задача (США).

21.00 К.Тарантино, Дж.Клуни, Х.Кейтель, Дж.Льюис в триллере "ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА". Спасаясь от полиции после ограбления банка, два брата-грабителя берут в заложники священника и его детей. Около мексиканской границы они решают провести ночь в придорожном баре (США).

23.30 "Кислотный дом". Драма.



7.00 Музыкальный канал.

8.00 Параллели.

8.15 В гостях у Тофика.

8.30 "Инспектор Гаджет".

9.00 "Диплодоки".

9.30 "Симпсоны".

10.30 "Баффи".

11.30 Триллер "Кровь и вино".

13.50 Черный ящик.

14.30 Худ. фильм "Тревожное воскресенье".

16.25 Несчастный случай.

17.00 "Человек-паук".

17.50 "Дальнобойщики".

19.00 "24".

19.30 Комедия "Знаки Зодиака".

22.30 М.Модин, К.Гудинг-мл., Дж.Каан в триллере "КИЛЛЕР И КАСКАДЕР".

Киллер получает заказ на знаменитого каскадера. Но что-то удерживает его от убийства, когда он знакомится с дочерью жертвы (США).

0.55 "Симулятор". Сериал.

8.00 Из жизни женщины.

8.30, 16.00 "Маугли".

9.00, 16.30 "Сейлормун".

9.30 Первые лица.

10.00 "Приключения Рекса".

10.30 "Без паники, майор Кардаш". Детектив.

12.20 "Сегоднячко" за неделю.

13.30 Медицинское обозрение.

14.00 Час Дискавери.

15.00 Кино, кино, кино.

8.00 Из жизни женщины.

8.30, 16.00 "Маугли".

9.00, 16.30 "Сейлормун".

9.30 Первые лица.

10.00 "Приключения Рекса".

10.30 "Без паники, майор Кардаш". Детектив.

12.20 "Сегоднячко" за неделю.

13.30 Медицинское обозрение.

14.00 Час Дискавери.

15.00 Кино, кино, кино.

8.00 Из жизни женщины.

8.30, 16.00 "Маугли".

9.00, 16.30 "Сейлормун".

9.30 Первые лица.

10.00 "Приключения Рекса".

10.30 "Без паники, майор Кардаш". Детектив.

фака и журналист расследуют дело о политических убийствах (США).

20.45 "Мужская работа".

Сериал.

22.30 Профессия — репортер.

23.15 "Фаринелли — кастрат". Мелодрама.

1.30 Цвет ночи.

7.00 Худ. фильм "Приключения Электроника", 1-я серия.

9.00, 18.00 ТЕЛЕКОМ. Новости.

9.30 Улица Сезам.

10.00 "Табалуга".

10.30 "Пуччини".

11.00 "Как дела у Мими?".

11.30 "Зак и секретные материалы".

12.00 Худ. фильм "Счастличик Гилмор".

14.30 Давайте жить отлично!

15.00 Мировой реслинг.

16.00 Комедийный квартет.

16.30 Знай наших!

17.00 СВ-шоу.

17.30 Полное мамаду!

18.15 Музыкальный календарь.

18.30 Шоу-бизнес.

19.00 Сделай мне смешно.

19.30 Молодожены.

20.00 "Человек-невидимка".

21.00 М.Фокс, Дж.Вудс в комедии "ТРУДНЫЙ ПУТЬ".

Популярный комедийный актер решает сменить свое амплуа и сыграть роль крутого детектива в полицейском сериале. Для того, чтобы войти в образ проницательного следователя, Ник напрашивается в напарники к настоящему детективу из отдела убийств (США).

23.30 Добрый вечер.

0.30 Худ. фильм "Нежное убийство".

7.05 Мультфильмы.

8.05 Отчего, почему!

9.45 Как вам это нравится!!

10.15 Наш сад.

10.30 В последнюю минуту.

11.00, 14.00, 22.55 События.

11.15 Городское собрание.

11.55 Мультфильм.

12.05 "В тридевятом царстве". Сказка.

13.25 "Династия полковника Н". Фильм о фильме.

13.35 Денежный вопрос.

14.15 Мемуары XX века.

14.55 "Жюли Леско".

16.40 Магия.

17.20 Антимония.

19.00 "Последний курьер".

20.00 Постскрипtum.

20.55 "Вне закона". Боевик.

23.05 ХОРОШО, БЫКОВ.

23.15 Мода pop-stop.

23.45 Церемония вручения премии "Олимп 2001".

1.20 "Обнаженная женщина". Комедия.

7.05 Мультфильмы.

8.05 Отчего, почему!

9.45 Как вам это нравится!!

10.15 Наш сад.

10.30 В последнюю минуту.

11.00, 14.00, 22.55 События.

11.15 Городское собрание.

11.55 Мультфильм.

12.05 "В тридевятом царстве". Сказка.

13.25 "Династия полковника Н". Фильм о фильме.

13.35 Денежный вопрос.

14.15 Мемуары XX века.

14.55 "Жюли Леско".

16.40 Магия.

17.20 Антимония.

19.00 "Последний курьер".

20.00 Постскрипtum.

20.55 "Вне закона". Боевик.

23.05 ХОРОШО, БЫКОВ.

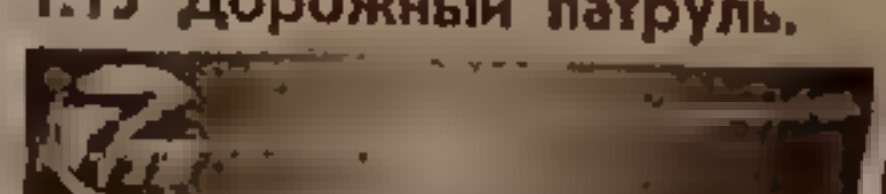
23.15 Мода pop-stop.

23.45 Церемония вручения премии "Олимп 2001".

дого. Док. фильм.

23.30 "Наградить (посмертно)". Худ. фильм.

1.15 Дорожный патруль.



12.05 С днем рождения!

12.10 Мультфильмы.

12.25 Волшебный сундучок.

12.40 "Грозные камни-2".

13.30 Просто для души.

14.00 "Правда хорошо, а счастье лучше". Фильм-спектакль.

16.35 "Аленький цветочек".

Мультфильм.

17.20 Дворянские гнезда.

17.45 Заряд бодрости.

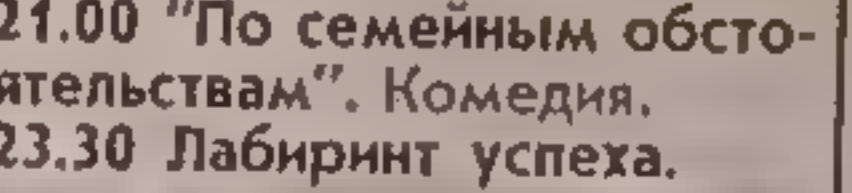
18.30 Манеж, манеж.

19.00 "Жил-был хомяк".

20.00 Аплодисменты.

21.00 "По семейным обстоятельствам". Комедия.

23.30 Лабиринт успеха.



7.05 Мультфильмы.

8.05 Отчего, почему!

9.45 Как вам это нравится!!

10.15 Наш сад.

10.30 В последнюю минуту.

11.00, 14.00, 22.55 События.

11.15 Городское собрание.

11.55 Мультфильм.

12.05 "В тридевятом царстве". Сказка.

13.25 "Династия полковника Н". Фильм о фильме.

13.35 Денежный вопрос.

14.15 Мемуары XX века.

14.55 "Жюли Леско".

16.40 Магия.

17.20 Антимония.

19.00 "Последний курьер".

20.00 Постскрипtum.

20.55 "Вне закона". Боевик.

23.05 ХОРОШО, БЫКОВ.

23.15 Мода pop-stop.

23.45 Церемония вручения премии "Олимп 2001".

1.20 "Обнаженная женщина". Комедия.

7.05 Мультфильмы.

8.05 От

Мультфильмы.
Отчего, почему?
Как вам это нравится!!
Наш сад.
последнюю минуту.
4.00, 22.55 События.
родское собрание.
ультфильм.
тридевятом цар-
зказка.
настия полковни-
ым о фильме.
ажный вопрос.
ары XX века.
и Леско".
ония.
дний курьер".
риптум.
кона". Боевик.
О, Быков.
n-stop.
ия вручения
т 2001".
ая женщи-

ОБУЧЕНИЕ | ТРУДОУСТРОЙСТВО

Поиск в Интернете: www.fair.ru

Специальности:

Менеджер:

- по логистике,
- бренд-менеджер,
- менеджер-администратор,
- по управлению персоналом
- по продажам,
- по управлению финансами,
- офис-менеджер,
- по рекламе

Бухгалтер

Секретарь

Специалист:

- web-дизайнер,
- оператор-пользователь ПК,
- компьютерной графики,

Компьютерная бухгалтерия:

- 1С:Бухгалтерия,
- 1С:Торговля-склад,
- 1С:Зарплата-кадры

Английский язык

Система "Кодекс"

CorelDRAW

PageMaker

Photoshop

Интернет

Windows

Access

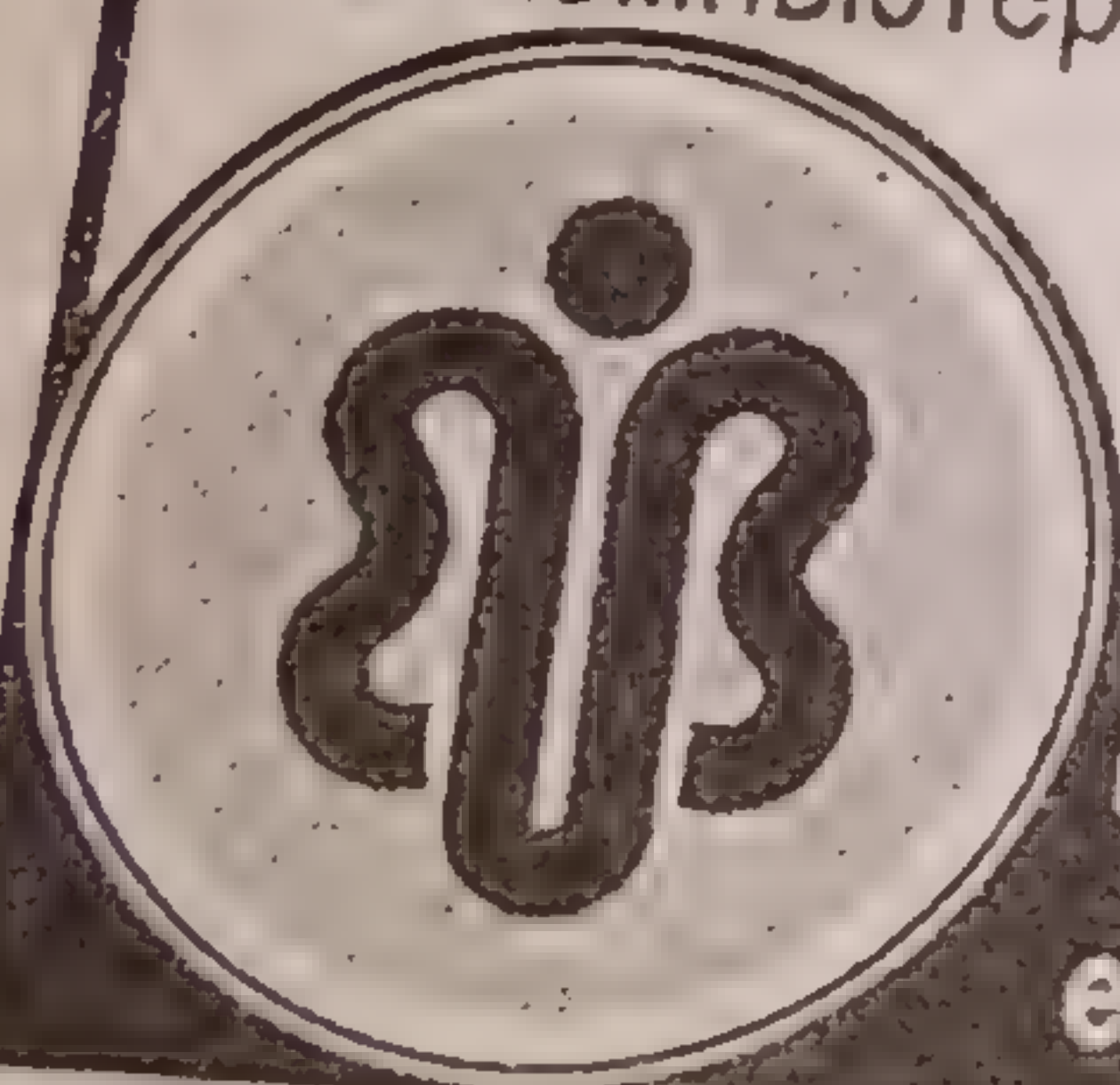
Word

www.uniclass.ru

Всегда достоверная информация

посетителям сайта

5% СКИДКА на обучение



ПОДБОР ПЕРСОНАЛА

Учебный центр
«уникласс»
e-mail: Info@uniclass.ru

27-91-05

Чапаева, 68
(арка напротив цирка)

лиц. А562773-М2772 выд. Мин. образования и науки Пр-ва Сар. обл.

И О Р О С С И И

ОСКВА

ГОРЛОВИЧ "Бобыли"

ПОДЭНГЕЛЬССКИЙ МЯСОКОМБИНАТ

411302, г. Энгельс-2,
Саратовская обл. ЭНГЕЛЬССКИЙ Мясокомбинат

Крупнейшее предприятие России с паевым фондом 70 470 062 руб.
Действует на основании Закона РФ «О потребительской кооперации»
№097-ФЗ от 11.07.97 г.

П Р И В Л Е К А Е Т
ДЕНЕЖНЫЕ СРЕДСТВА

Обеспечение и исполнение
обязательств предприятия
ГАРАНТИРУЕТСЯ!

от граждан на срок
от 1 до 6 месяцев
с выплатой
до 32% годовых

Обложение процентов подоходным налогом по ставке 13%.
ОБРАЩАТЬСЯ с 9.00 до 17.00 в рабочие дни.

г. Саратов, Облпотребсоюз, ул. Шевченко,
2,3-й эт., комн. 304. Тел.: 27-87-55.
г. Энгельс, Мясокомбинат.
Тел.: 59-02-66, (211) 50-470

Реализует в ассортименте:

- ★ колбасы сырокопченые
- ★ колбасы вареные
- ★ консервы и каши мясные
- ★ детский гематоген
- ★ ирис молочный с наполнителями

Тел. в Энгельсе: 50-415, 50-456, тел/факс: 50-624
Тел. в Саратове: 59-02-69

ПОКУПАЕТ мясо на кости живым весом,
предлагает услуги по хранению в холодильнике.
Оказывает услуги населению по забою скота.
Отдел снабжения и сбыта в г. Энгельсе по тел.: 59-02-69.

ОРТ

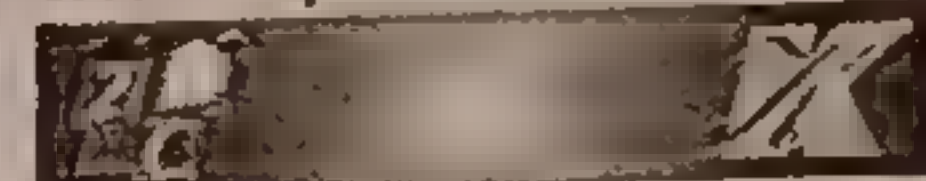
6.50 "31 июня". 2-я серия.
8.00 Новости.
8.10 Армейский магазин.
8.35 Дисней-клуб: "Русалочка".
9.00 Утренняя звезда.
9.50 Библиомания.
10.00 Новости.
10.10 Непутевые заметки.
10.30 Пока все дома.
11.05 Док. детектив. "Алмазная цепь". Дело 2001 года.
11.35 Клуб путешественников.
12.15 Детектив "Тайны отца Даулинга".
13.15 Сами с усами.
13.50 Умницы и умники.
14.15 Сокровища Кремля.
14.30 Дисней-клуб: "Черный плащ".
15.00 Новости.
15.10 В.Глаголева и В.Соломин в комедии "Искренне Ваш...".
16.50 "Прогулки с динозаврами", "Правда о хищниках".
18.00 Вечерние новости.
18.20 Кумиры. Испытание славой.
18.50 А.Миронов и Н.Фатеева в комедии "Три плюс два".
20.30 Дж.Траволта, К.Слейтер в боевике "СЛОМАННАЯ СТРЕЛА". Двум пилотам-асам американских ВВС поручается выполнить секретное задание на самолете с двумя ядерными боеголовками на борту. Дикенс, неудачник по жизни, задумывает похитить боеголовки, с тем чтобы шантажировать правительство США. Но его напарник Хэйл не позволит никому так просто взять и украсть собственность своей родной страны (США).

22.30 Времена.
23.45 "Секретные материалы".
0.40 Ч.Бронсон в фильме "Механик".

РТР
САРАТОВ

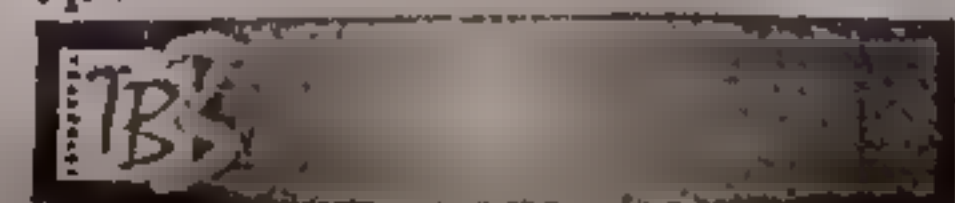
6.50 Детектив "Дело "Пестрых".

23.35 "Твин Пикс". Сериал.
0.40 Спорт за неделю.



12.25 Чудеса погоды. "Прогноз погоды".
12.50 Век кино. "Тени забытых предков". Худ. фильм.
*15.00 Беседы о православной вере.
*15.20 "Сказка за сказкой". Программа мультфильмов.
15.55 В мире танца. "Вакханки". Пластическое действие по мотивам трагедии Еврипида.
*17.20 Баскетбол. Чемпионат России. "Автодор"(Саратов)-"Шахтер"(Иркутск).
*19.00 Визит-music. "Классик дуэт".
*19.30 Новости.
*19.50 Музыкальные поздравления в программе "Привет!".
*20.05 "Три желания". Программа для женщин.
*20.30 "Экранный документ". Авторская программа кинорежиссера Д.Луныкова.
*21.45 "Губерния. Семь дней". Информационно-аналитическая программа.
*22.15 Бюджет-2002: Саратовский расклад.
22.45 Б.Уиллис в комедийном боевике "ДЕВЯТЬ ЯРДОВ". Джимми Тюльпан был профессиональным убийцей в клане чикагского мафиози. Кинув своего босса на десять миллионов долларов, обаяшка Джимми переехал в тихий канадский пригород, чтобы спокойно пожить на заработанные нелегким трудом денежки. Но тут в его планы самым коварным образом вмешалась жена соседа! Она решила сдать Джимми его бывшему боссу, который назначил за голову своего непутевого наемника огромное вознаграждение (США).

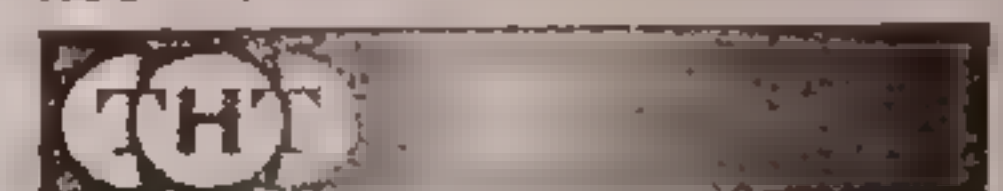
*0.35 Музыкальная программа.
8.00 Жизнь в слове.
8.30 Прикосновение.
9.30 "Водная могила". Боевик.
11.30 "Сюрприз для папаши". Комедия.



8.00 Жизнь в слове.
8.30 Прикосновение.
9.30 "Водная могила". Боевик.
11.30 "Сюрприз для папаши". Комедия.

Красавец скрипач Райан Харрисон, оказавшийся несправедливо обвиненным в убийстве, приговорен к смерти. Он сбежал из заключения, спас невиновных свидетелей. В поисках настоящего убийцы попутно изобличил международный заговор и еще... должен успеть получить из химистки свой смокинг (США).

21.35 Телетузики.
21.50 Триллер "Лестница Иакова".
0.15 Ближний круг.
0.50 Презентация новых сезонов "Симпсонов".



8.00 Из жизни женщины.
8.30, 16.00 "Маугли". Сериал.
9.00, 16.30 "Сейлормун".
9.30, 15.30 "Фантастические существа". Док. сериал.
10.00 "Приключения Рекса".
10.30 "Талисман". Комедия.
12.10 Мультфильмы.
12.35 Встреча с...
13.30 Хит-парад.
14.00 "Неизвестная планета". Док. фильм.
14.30 Великие женщины века.
15.00 Первые лица.
16.00 "Маугли". Сериал.
17.00 "Повелитель зверей-2". Сериал.
18.00 "Долг". Боевик.
20.15 Мультфильм.
21.30 "Боб и Маргарет".
22.05 Однажды вечером.
23.10 Р.Тайсон, М.МакКой в боевике "МУССОН". На Гоа - символе рая на земле Индии - пересеклись пути двух людей - Гаспера и Пола. Связь между туземкой и солдатом-католиком вызвала гнев служителей местной церкви. Застигнутые на маяке, влюбленные решили умереть вместе, прыгнув в пучину волн. Прошло 500 лет, и на Гоа приезжает Кен Блейк со своей невестой. Но их свадьбе не суждено состояться (США).



6.20 "Приезжая". Мелодрама.
8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.

21.00 Дж.Хойо, М.Хемингуэй в психологическом триллере "КРИК РЕБЕНКА". Супруги Джеффрис с нетерпением ждут появления на свет своего первенца, но ребенок рождается мертвым. Несостоявшаяся мать Мэделаин никак не может оправиться от утраты. Обеспокоенный ее эмоциональным состоянием, муж увозит Мэделаин в спокойный старинный дом на острове. Но депрессия только углубляется, когда молодая женщина начинает слышать в стенах нового жилища жалобный плач ребенка (США).

23.00 Худ. фильм "Берег спасения".



7.00 У-Личный каприз.
8.00 Стоп! Снято!
8.30 Стиллисимо.
9.00 Сводный чат.
10.00 ru_zone.
11.00 Британский Хит лист.
12.00 Shift-Парад.
12.30 Русская 10-ка.
13.30 MTV Becoming.
14.00 Стоп! Снято!
15.00 Diary of B. Spears.
17.00 Муз. Чтиво.
17.30 Любимые клипы B.Spears.
18.00 Музыкальный ФаSONG.
18.40 Семья.
19.10 "Дорогая, мы себя уменьшили". Комедия.
20.30 "Волшебный фонарь" представляет.
20.35 "Неоконченная пьеса для механического пианино". Трагикомедия.
23.00 Танц Пол.
0.00 БИО-Ритм.



7.10 Дорожный патруль.
7.25 "Наградить (посмертно)". Худ. фильм.
8.55, 20.30 "Улицы разбитых фонарей III".
9.55 STAR Старт.
10.30 Советы профессора Чайникова.
11.00 Сейчас.
11.30 Завтрак с Соловьевым.
12.05 "Ва-банк II". Комедия.

Официальный дилер
ООО ИИ САУТОМБЕЛС Д. ИИПЧЕНКО

ДВИГАТЕЛЬ И ЗАПАСНЫЕ ЧАСТИ ЯМЗ
Двигатель ЯМЗ-236
с комплектом переоборудования
на Т-150

413-236-238

Двигатель ЯМЗ-236

ДВИГАТЕЛЬ И ЗАПАСНЫЕ ЧАСТИ ЯМЗ
Двигатель ЯМЗ-236
 с комплектом переоборудования
 на **Т-150**
 ЯМЗ-236, 238 Двигатель ЯМЗ-236
 с комплектом с комплектом
 на **Е-281** на **КСК-100**
 Двигатель для
К-700А К-7001
 Гарантия завода. Возможна доставка.
 Тел. (8452) 77-30-09. Факс 27-98-46.
 Ул. Т. Шевченко, 2, оф. 118.

КУПИМ ПОДСОЛНЕЧНИК
 на элеваторе
 Форма оплаты любая
ВОЗМОЖНА ДОРОГО ПОСТАВКА ДИЗТОПЛИВА
 33-62-54, 33-20-32

КОЛЬЦО Г. САРАТОВ, УЛ. РАХОВА, 11
 (пр-д тр. 3, 16 до ост. "Шалковичная")
 т. 25-32-75, 25-28-10
ТЕЛЕВИЗОРЫ «ГОРИЗОНТ»
 И ДРУГАЯ ТЕЛЕ-, ВИДЕОТЕХНИКА
КРЕДИТ
 ПЕРВЫЙ ВЗНОС 20%
 СНИЖЕНЫ ПРОЦЕНТНЫЕ СТАВКИ
 СРОК ПОГАШЕНИЯ
 до одного года
ТОЛЬКО в магазине «КОЛЬЦО» вы можете обменять старый импортный или отечественный телевизор и другую видеотехнику на новую на очень выгодных условиях

МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ
ФИЛЕНЧАТЫЕ
ОКОННЫЕ БЛОКИ
ЛИПОВАЯ ВАГОНКА
ПОГОНАЖ тел. 64-97-66
 Лич. ТС-46401-03-0-6432013090-000136-2, ГК РФ Сижжк 15.08.01

его напарник Хэйл не позволит никому так просто взять и украсть собственность своей родной страны (США).
 22.30 Времена.
 23.45 "Секретные материалы".
 0.40 Ч.Бронсон в фильме "Механик".
Р.Т.Р. РАТОВ
 6.50 Детектив "Дело "Пестрых".
 8.25 Телепузики.
 8.50 Русское лото.
 9.40 ТВ Бинго шоу.
 10.20 Доброе утро, страна!
 11.00 Сам себе режиссер.
 11.55 Городок-ретро.
 12.35 Федерация.
 13.10 Парламентский час.
 14.00 Вести.
 14.20 Диалоги о животных.
 15.25 Вокруг света.
 16.30 "Том и Джерри".
 Мультсериал.
 17.05 "Комиссар Рекс". Сериал.
 18.10 ТВ Бинго новости.
 18.15 Аншлаги.
 19.20 Городок.
 20.00 Вести недели.
 20.55 В.Аленцова, Ж.Депардье, А.Феклистов в мелодраме "ЗАВИСТЬ БОГОВ".
 1983 год, Москва. Героиня картины, телевизионный редактор Соня, женщина вполне благополучная. У нее прекрасная семья, муж - писатель, подрастает сын. Но однажды Соня встречается с французским журналистом, работающим в СССР в одной из газет. Француз влюбляется в женщину с первого взгляда, и Соня отвечает ему взаимностью. Романтическо-эротическую идиллию нарушают советские пограничники, сбившие корейский пассажирский самолет (Россия).

босс, который назначил за голову своего непутевого наемника огромное вознаграждение (США).
 *0.35 Музыкальная программа.
ТВ
 8.00 Жизнь в слове.
 8.30 Прикосновения.
 9.30 "Водная могила". Боевик.
 11.30 "Сюрприз для папаши". Комедия.
 13.30 "Окончательный отчет". Фантастика.
 15.30 Фильм "ДЕВУШКА ДЛЯ БОССА": Влюбленный бандит Мо приглашает свою девушку Моника на вечеринку, куда она приходит вместе с сестрой. Эту сестру там случайно убивают, что приводит Моника в ярость. Герои фильма бурно выясняют отношения (США).
 18.00 Прикосновение.
 19.00 "Несколько дней из жизни Обломова". Худ. фильм.
 22.00 "Тесты для настоящих мужчин". Драма.
 23.30 Непознанное.
 0.00 "От заката до рассвета". Триллер.
RENTV НСТ
 7.00 Музыкальный канал.
 8.00 1/52
 8.15 В гостях у Тофика.
 8.30 "Инспектор Гаджет".
 9.00 "Диплодоки".
 9.30 "Симпсоны".
 10.30 "Баффи".
 11.30 "Белый страх". Триллер.
 13.50 Военная тайна.
 14.30 "Очная ставка". Психологическая драма.
 16.25 Клуб "Белый попугай".
 17.00 "Человек-паук".
 17.50 "Дальнобойщики".
 19.00 Любимая марка.
 19.15 Два вопроса.
 19.30 Л.Нильсен, М.Йорк в комедии "НЕСПРАВЕДЛИВО ОБВИНЕННЫЙ".

ликом вызвала гнев служителей местной церкви. Застигнутые на маяке, влюбленные решили умереть вместе, прыгнув в пучину волн. Прошло 500 лет, и на Гоа приезжает Кен Блейк со своей невестой. Но их свадьбе не суждено состояться (США).
ТВ
 6.20 "Приезжая". Мелодрама.
 8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
 8.15 Улица Сезам.
 8.40 Пепси-чарт.
 9.25 Ох, уж эти дети!
 10.20 Вкусные истории.
 10.35 Шоу Елены Степаненко.
 11.25 Криминальная Россия.
 12.25 "Девушка без адреса". Комедия.
 14.25 Служба спасения.
 15.00 Своя игра.
 16.00 Сегодня.
 16.25 Я и моя собака.
 17.20 Женский взгляд.
 17.55 Очная ставка.
 18.35 "Стиратель". Боевик.
 21.00 Намедни.
 22.15 Куклы.
 22.30 "Скорый суд". Боевик.
 0.40 Журнал Лиги чемпионов.
ТВ
 8.00 Один в кубе.
 8.30 Отражение.
 9.00 ТЕЛЕКОМ. Новости.
 9.30 Улица Сезам.
 10.00 "Флиппер и Лопак".
 10.30 "Пуччини".
 11.00 "Няня-мумия".
 11.30 "Зак и секретные материалы".
 12.00 Худ. фильм "Трудный путь".
 14.30 "Клеопатра 2525".
 15.00 "Секреты семьи Арно".
 16.00 "18 колес правосудия".
 17.00 "Андромеда".
 18.00 Саратовское времечко.
 18.30 Гость в студии "Саратовского времечка".
 19.00 Первое свидание.
 20.00 "Зена - королева воинов".

0.00 БИО-Ритм.
ТВ
 7.10 Дорожный патруль.
 7.25 "Наградить (посмертно)". Худ. фильм.
 8.55, 20.30 "Улицы разбитых фонарей III".
 9.55 STAR Старт.
 10.30 Советы профессора Чайникова.
 11.00 Сейчас.
 11.30 Завтрак с Сопочевым.
 12.05 "Ва-банк II". Комедия.
 13.45 Мое кино.
 14.30 Телемагазин.
 14.40, 1.45 Дорожный патруль.
 15.00 Сейчас.
 15.25 Катастрофы недели.
 16.00 В нашу гавань заходили корабли.
 17.40 За гранью возможного.
 17.55 Обратный отсчет.
 19.00 Итоги.
 21.45 Земля - воздух.
 23.20 "Девятые врата". Мистический триллер.
ТВ
 12.05 С днем рождения!
 12.10 Мультфильмы.
 12.40 "Грозовые камни-2".
 13.30 Просто для души.
 14.00 "Это было недавно, это было давно. Андрей Миронов".
 15.00 "Небесные ласточки". Музыкальный фильм.
 17.20 Дворянские гнезда.
 17.45 Универсальный юмористический театр.
 18.45 Волшебный сундучок.
 19.00 "Жил-был хомяк".
 19.50 Детектив "Гонимые вертикали".
 23.10 Просто 15.
ТВ
 7.05 "Все народы России". Чукчи.
 7.30 "Черно-белое кино".
 8.00 Отчего, почему!
 9.45 Полевая почта.
 10.15 Лакомый кусочек.
 10.30 Мультфильм.
 11.00 Московская неделя.
 11.25 Деловая лихорадка.
 11.40 "Дело Румянцева". Детектив.
 13.25 Приглашает Борис Ноткин.
 14.00, 23.05 События.
 14.15 Большая музыка.
 14.55 21 кабинет.
 16.20 "Комиссар Наварро".
 18.05 Слушается дело.
 18.55 "Последний курьер".
 20.00 Момент истины.
 21.00 "Просто кровь". Криминальная драма.
 23.15 Спортивный экспресс.
 23.50 Деликатесы.
 0.20 Золотая фишка.
 1.15 "Даже ангелы едят фасоль". Комедия.

РАДИО РОССИИ

МОСКВА

Ежедневно: «Вести»: 0.00, 1.00, 2.00, 3.00, 4.00, 5.00, 6.00, 7.00, 8.00, 9.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00. Информационно-развлекательный канал: 0.10-10.00.
 10.10 Детский остров. 10.30 Как курица лапой. 11.10 Радиотур. 11.30 Мир за неделю. 12.10 Музыка, компьютер,

интернет. 12.30 Домашняя академия. 13.10 Русский музей. 13.30 Деловой клуб. 13.45 Средний класс. 13.50 Однажды. 14.10 "Великие петербуржцы". Н. Некрасов. 15.10 Рабочий момент. 15.30 Музыка, которая не стареет. 16.10 Музыка. 16.30 Люди. События. Идеи. 17.10 Из России с любовью. 17.20 Коллекционер. 17.30 Книжное обозрение. 18.10 Концерт В.Леонтьева. 19.10 История любви. Ч. 2. 19.30 Вирази времени. 20.10 Канал "Невский проспект". 21.10 Большой приз. 22.10 С доставкой на дом. 23.10 Доктор Блюз.

ВНИМАНИЕ:

TV-программы + Каскад + ИВК

№ 14 (2108) 8-14 апреля 2002

Еженедельная газета государственной телерадиокомпании «САРАТОВ»

ГЛАВНОЕ

ГЛАВНОМ

А ВЫ КОГДА-НИБУДЬ ЛЮБИЛИ? Уверены? Не заблуждайтесь? К сенсационному выводу пришла группа франко-американских ученых. Оказывается, только каждый девятый землянин знаком в своей жизни с настоящим, искренним, глубоким чувством любви. Чувством, когда весь мир перестает существовать, сливаясь в одно неповторимое, единственное, обожаемое каждым мгновением, каждой фразой... Но Любить — это еще не Счастье, только одна пара из 150 000 землян обретает взаимную любовь. Только одна! 47 процентов из опрошенных 150 000 живут семьей в силу привычки, удобства, ради детей. 28 процентов предпочитают рождение ребенка и любовь к нему, маленькому, беспомощному... А остальные — остальные живут надеждой, верой. И часто, очень часто ошибаются, принимая фальшивку за бриллиант! Но Любовь одна, подделок под нее — тысячи! Берегите Любовь, если вы ее все-таки встретите. Боритесь за нее и любите. Бойтесь потерять! Дружбы не будет. **Любовь человеку, как и Жизнь, дается только один раз!**

това способен оплатить свое жилье. *Остальные 79% если это и сделают, то будут вынуждены сесть на далеко не первоапрельскую диету, после которой шутить уже вряд ли захочется.*

КАК УСТАНОВИЛА ПРОКУРАТУРА БАЛАШОВА, ЗА ПОСЛЕДНИЕ ДВА ГОДА РАЙОН МЕДЛЕННО ВОЗВРАЩАЕТСЯ К ФЕОДАЛЬНЫМ ВРЕМЕНАМ И НАТУРОПЛАТЕ. Татьяна Белова, старший помощник прокурора вынуждена признать, что большинство местных предприятий расплачиваются со своими работниками выпускаемой продукцией, что, естественно, противоречит существующему законодательству. Некогда один из лучших городов России деградирует с приходом нового главы района Фаизова. Напомню, что бывший глава Балашовского района Олег Коргунов ныне депутат Госдумы РФ. Хотя сам Фаизов утверждает, что во всех бедах виновата общеполитическая ситуация в стране... А балашовцы слушают и спешат на рынок... И хотя и тут с деньгами не туго, но шансы обменять «банки» ОАО «Балтекс» на картошку из колхоза имени Ленина остаются. Как, впрочем, и шанс горожанам вернуться к нормальной жизни. *Жаль, что только шансы. Горько! За некогда пре-*

КАК И ОЖИДАЛОСЬ, ПОБЕДИТЕЛЕМ КОНКУРСА ЗА ПРАВО ВЕЩАНИЯ НА «ШЕСТОЙ КНОПКЕ» СТАЛО НЕКОММЕРЧЕСКОЕ ПАРТНЕРСТВО «МЕДИАСОЦИУМ». В него входят: Торгово-промышленная палата во главе с Евгением Примаковым, Российский союз промышленников и предпринимателей Аркадия Вольского, ЗАО «Шестой телеканал» во главе с Евгением Киселевым и 12 российских предпринимателей. Несмотря на победу детища «олигархов и команды Киселева», любители спорта смогут еще около трех месяцев наслаждаться спутниковым каналом «НТВ плюс спорт», который с момента отключения «ТВ-6» заполняет эфир. **Временная лицензия «НТВ плюс спорт» истекает в июне, но не исключено, что канал останется в эфире до сентября, пока «МедиаСоциум» не закончит организацию своей сетки вещания.**

КАК СООБЩИЛ ВЧЕРА ГЛАВА МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ ВЛАДИМИР ФИЛИППОВ, ПОДГОТОВЛЕН ЗАКОНОПРОЕКТ ПОД НАЗВАНИЕМ «О РУССКОМ ЯЗЫКЕ КАК ГОСУДАРСТВЕННОМ ЯЗЫКЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ». Документ как документ. Как всегда, все путано и непонятно, словно написано лицами далеко не русской национа-

рос?! Да и о каком языке идет речь — тоже загадка. *Такое ощущение, что о самом обыкновенном, о том, что у каждого между зубов находится и рискует за всякую «бяку» быть откушенным.*

ТЕПЕРЬ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИОБРЕТАТЬ АВТО С ДВИГАТЕЛЕМ В 250-300 «ЛОШАДЕЙ», СТОИТ КРЕПКО ПОДУМАТЬ. А все из-за озвученных вчера чиновниками Минфина цифр. Максимальная ставка нового транспортного налога на автомобили с мощностью двигателя более 250 л.с. составит 100 ежегодных рублей за одну «лошадку». Наибольшая ставка для авто до 100 л.с. составит 10 руб., 100-150 — 20 руб., 150-200 — 30 руб. и 200-250 — 50 целковых. Очевидно, что хуже всего придется владельцам спортивных и полуспортивных машин. *Так, налог на Audi RS6 (400 л.с.) составит \$1300, на BMW M3 (343 л.с.) — \$1100.*

ПУБЛИКАЦИЯ ФРАНЦУЗСКОЙ ГАЗЕТЫ «СУАР» ИТОГОВ НЕЗАВИСИМОЙ БАЛЛИСТИЧЕСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ ПО РАЗРУШЕНИЮ ЧАСТИ ЗДАНИЙ ПЕНТАГОНА В РЕЗУЛЬТАТЕ «ТЕРАКТОВ» 11 СЕНТЯБРЯ ПРОШЛОГО ГОДА ПОДТВЕРЖДАЕТ НЕОДНОКРАТНО ВЫСКАЗАННУЮ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ ВЕРСИЮ О ПРИЧАСТНОСТИ к этим «супербомбным» со-

Ах, сериал, сериал!

МЫ УЖЕ ВКРАТЦЕ РАССКАЗЫВАЛИ НАШИМ ЧИТАТЕЛЯМ О НОВОМ СЕРИАЛЕ БРАЗИЛЬСКОЙ ТЕЛЕКОМПАНИИ «ГЛОБО» «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ», КОТОРЫЙ ПОКАЗЫВАЕТ С 3 АПРЕЛЯ КАНАЛ ОРТ. ДЛЯ ТЕХ, КТО ЕЩЕ НЕ НАЧАЛ ЕГО СМОТРЕТЬ ИЛИ ЧТО-ТО НЕ ПОНЯЛ, ПРЕДЛАГАЕМ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ГЛАВНЫМИ ГЕРОЯМИ ТЕЛЕНОВЕЛЛЫ.

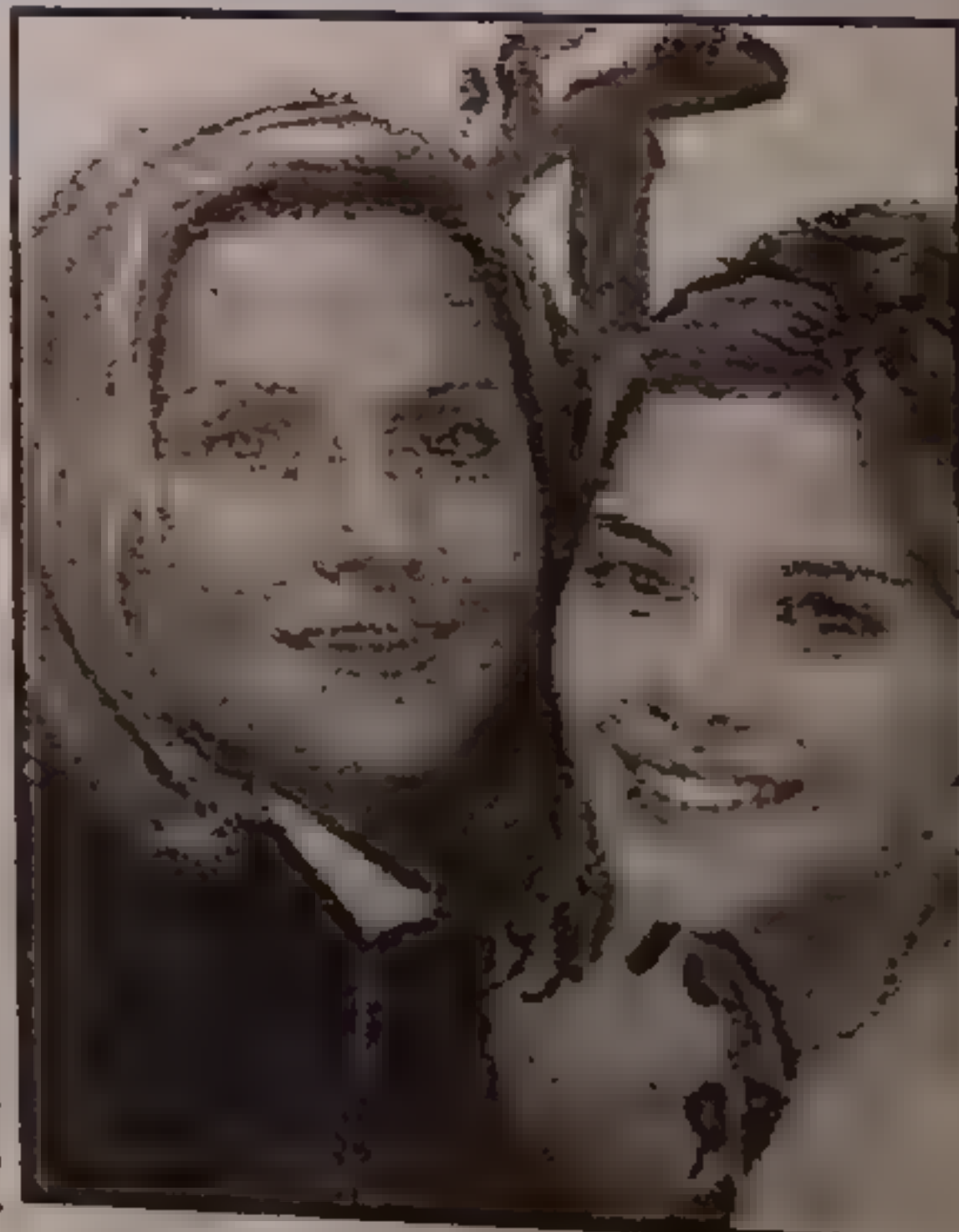
Главный персонаж теленовеллы — Элена, в исполнении Веры ФИШЕР (Лаура в «Шальных деньгах»). Эта врач-косметолог, ей чуть больше 40 лет и у нее двое детей.

Старший сын Фред (Луиджи Баричелли) — безработный инженер, женатый на весьма избалованной особе по имени Клара (Режиана Алвес). Фред и Клара несчастливы в браке. По соседству живет первая любовь Фреда — Капиту (Джованна Антонелли), которая работает высокооплачиваемой девушкой по вызову и содержит

своих родителей и маленького сына от человека, который ее бросил. Она учится в университете и мечтает завязать со своей профессией.

Дочь Элены — 20-летняя Камилла (Каролина ДИКАНН) учится в Лондоне. Муж Элены погиб еще до ее рождения. Но девушка живо интересуется любой информацией о нем, не подозревая, что мать скрывает от всех имя настоящего отца своей дочери.

Сама Элена — дочь Жулии и Алессиу (Фернанду Торрес) — фермера и мэра города. Он женат второй раз на



от рождения ребенка и любовь к нему, маленькому, беспомощному... А остальные — остальные живут надеждой, верой. И часто, очень часто ошибаются, принимая фальшивку за бриллиант! Но Любовь одна, подделок под нее — тысячи! Берегите Любовь, если вы ее все-таки встретили, дорожите ею больше жизни, боритесь за нее и бойтесь, бойтесь потерять! Другой не будет. **Любовь Человеку, как и Жизнь, дается только один раз!**

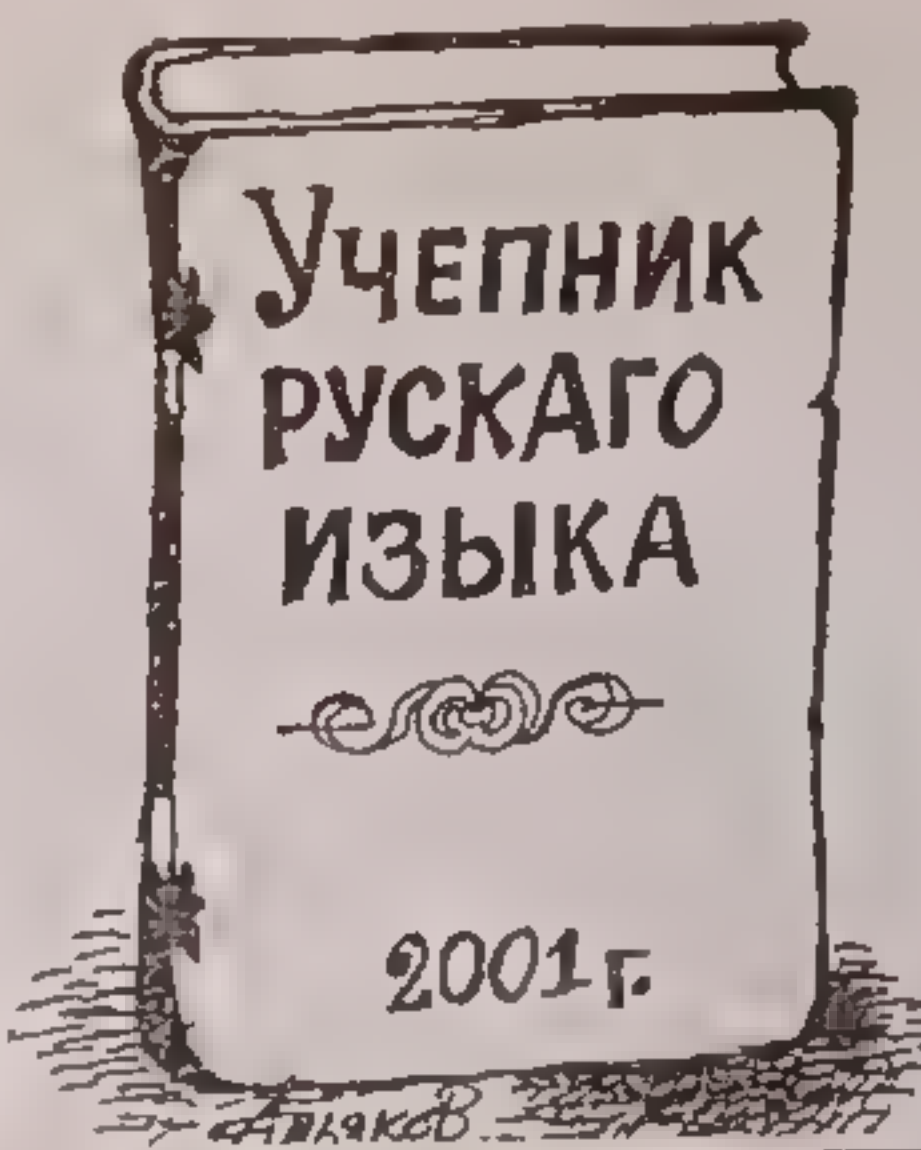
ПЕРВОАПРЕЛЬСКИМИ, ДАЛЕКО НЕ ШУТОЧНЫМИ, ТАРИФАМИ ОБОЖГЛИ КАРМАНЫ САРАТОВЦЕВ ЭНЕРГЕТИКИ И ГАЗОВИКИ. Так, на 17% повышены тарифы на электроэнергию, на 22% — розничные цены на природный газ. На фоне того, что с начала года на 80% были повышены тарифы на водоснабжение и в 2,7 раза — ставки оплаты за содержание и текущий ремонт жилищного фонда — новое повышение может оказаться критическим для многих честных плательщиков. Посудите сами. Как показывают расчеты, фактическая суммарная стоимость услуг за 1 кв. м жилья в месяц превысила 16 рублей 50 копеек. При том, что качество самих услуг остается на прежнем убогом уровне. Если проанализировать статистику, исходя из уровня заработной платы, только 21% населения г. Сара-

татов административного района Фаизова. Напомню, что бывший глава Балашовского района Олег Коргунов ныне депутат Госдумы РФ. Хотя сам Фаизов утверждает, что во всех бедах виновата общеполитическая ситуация в стране... А балашовцы слушают и спешат на рынок... И хотя и тут в деньгах не густо, но шансы обменять ткань ОАО «Балтекс» на картошку из колхоза имени Ленина остаются. Как, впрочем, и шанс горожанам вернуться к нормальной жизни. **Жаль, что только шансы. Горько! За некогда прекрасный город!**

НОВУЮ ЖИЗНЬ НАЧИНАЮТ ДЕПУТАТЫ ОБЛАСТНОЙ ДУМЫ ПОД РУКОВОДСТВОМ НОВОГО (ХОТЯ ТОЛЬКО ИСПОЛНЯЮЩЕГО ОБЯЗАННОСТИ) ПРЕДСЕДАТЕЛЯ В. ЧУРИКОВА. Старого, А. Харитонova, как известно, сместили, обвинив в том, что за восемь с половиной лет, что он возглавлял областную думу, ничего стоящего не создал ни для области, ни для избирателей. Странная, надо сказать, оценка депутатами деятельности своего председателя (а может быть, и своей?), если учесть, что именно они за последние годы выражали единодушное одобрение деятельности бывшего начальника. **Но политика на то и политика, чтобы звезды превращать в фонари, а из перегоревших лампочек лить богемское стекло.**

«МедиаСоциум» истекает в июне, но не исключено, что канал останется в эфире до сентября, пока «МедиаСоциум» не закончит организацию своей сетки вещания.

КАК СООБЩИЛ ВЧЕРА ГЛАВА МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ ВЛАДИМИР ФИЛИПОВ, ПОДГОТОВЛЕН ЗАКОНОПРОЕКТ ПОД НАЗВАНИЕМ «О РУССКОМ ЯЗЫКЕ КАК ГОСУДАРСТВЕННОМ ЯЗЫКЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ». Документ как документ. Как всегда, все путано и неприятно, словно написано лицами далеко не русской национальности. Но более всего непонятен и убог параграф, в коем прописаны меры наказания за «неправильное использование русского языка», в частности на страницах СМИ. Меры-то наказания прописаны, а вот что такое «правильное использование» (!) и «неправильное» — воп-



50 целковых. Мечтательно, что хуже всего придется владельцам спортивных и полуспортивных машин. Так, налог на Audi RS6 (400 л.с.) составит \$1300, на BMW M3 (343 л.с.) — \$1100.

ПУБЛИКАЦИЯ ФРАНЦУЗСКОЙ ГАЗЕТЫ «СУАР» ИТОГОВ НЕЗАВИСИМОЙ БАЛЛИСТИЧЕСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ ПО РАЗРУШЕНИЮ ЧАСТИ ЗДАНИЙ ПЕНТАГОНА В РЕЗУЛЬТАТЕ «ТЕРАКТОВ» 11 СЕНТЯБРЯ ПРОШЛОГО ГОДА подтверждает неоднократно высказанную в России и за рубежом версию о причастности к этим «судьбоносным» событиям высокопоставленных офицеров военной разведки США. В этой связи, информируют нас из Парижа, обращает на себя внимание сенсационное заявление американского замминистра обороны Д. Вулфовитца о том, что Вашингтону вовсе не обязательно иметь на руках доказательства причастности Багдада к деятельности международных террористических организаций для нанесения ударов по Ираку. **Это «новое слово» в истории международного права, на которое так любили в свое время ссылаться власти США, напоминает Европе практику третьего рейха, когда Гитлеру для начала Второй мировой самому пришлось съездить в рейхстаг, а вину свалить на коммунистов.**

Материалы подготовил Александр ТАВОЛГИН

несчастлив в браке. По соседству живет первая любовь Фреда — Капиту (Джованна Антонелли), которая работает высокооплачиваемой девушкой по вызову и содержит своих родителей и маленького сына от человека, который ее бросил. Она учится в университете и мечтает завязать со своей профессией.

Дочь Элены — 20-летняя Камилла (Каролина ДИК-МАНН) учится в Лондоне. Муж Элены погиб еще до ее рождения. Но девушка живо интересуется любой информацией о нем, не подозревая, что мать скрывает от всех имя настоящего отца своей дочери.

Сама Элена — дочь Жулии и Алессиу (Фернанду Торрес) — фермера и мэра города. Он женат второй раз на Ингрид (Лилия Кабрал) и у них есть дочь Ирис (Дебора Секу). Элена в ссоре с Алессиу и за эти годы ни разу не встречалась ни с ним, ни с его второй женой, ни со своей 18-летней сводной сестрой, которая выросла весьма эгоистичной и напористой. Ирис с раннего детства влюблена в двоюродного брата Элены — Педру (Жозе Майер), который и является первой большой любовью Элены и отцом Камиллы. Для того, чтобы заполучить Педру, Ирис готова на все, включая шантаж и убийство. Она пользуется добротой сводной сестры и напрашивается жить вместе с ней в Рио...

В самом начале сериала Элена знакомится с молодым врачом Эду (Рейнальду Жианеккини), только что получившим диплом врача. Машины Элены и Эду сталкиваются на перекрестке возле книжного магазина, владельцем которого является Мигел (Тони Рамос), 50-летний вдовец. Мигел влюбляется в Элену с первого взгляда. Но у Элены и Эду очень быстро начинается красивый роман, в разгар которого они решаются на поездку в Японию, где Элена хочет навестить свою дочь Камиллу, поехавшую туда к своему японскому бойфренду... Но случается непредвиденное — Камилла с первого взгляда влюбляется в Эду. Алма, тетка Эду, воспитавшая его, против его отношений с Эленой и мечтает, чтобы он влюбился в Камиллу.

(Подробности о съемках «Семейных уз» — в следующем номере «Орбиты»).

Материалы подготовила Юлия ТЕРЕШКОВА

Афиша

ТЕАТР ОПЕРЫ И БАЛЕТА
4 апреля 18.00
Ж. Бизе
«КАРМЕН»
Опера в 4-х действиях
6 апреля 11.00
В. Гоккени
«КРАСНАЯ ШАПОЧКА»
Опера в 2-х действиях
6 апреля 18.00
Л. Делиб
«КОНИЕЛЛИЯ»
Балет в 3-х действиях
7 апреля 18.00
П. Чайковский
«ЩЕЛКУНЧИК»
Балет в 2-х действиях
9 апреля 18.00
Д. Верди
«РИГОЛЕТТО»
Опера в 3-х действиях
10 апреля 18.00
А. Адан
«ЖИЗЕЛЬ»
Балет в 2-х действиях

XV СОБИНОВСКИЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ
18 мая 18.00
Гала-концерт
«ТЕНОРА XXI ВЕКА»
19 мая 18.00
К. Вебер
«ВОЛШЕБНЫЙ СТРЕЛОК»
20 мая 18.00
Б. Бриттен
«ПОВОРОТ ВИНТА»
(Екатеринбург)
21 мая 18.00
П. Чайковский
«НОЛАТА»
22 мая 18.00
А. Хачатурян
«МАСКАРАД»
23 мая 18.00
Ф. Легар
«ВЕСЕЛАЯ ВДОВА»
24 мая 18.00
Ж. Бизе
«КАРМЕН»
25 мая 18.00
Конкурс конкурсов вокалистов (II тур)
Гала-концерт
«НАРОДНЫЕ ПЕСНИ»

И РОМАНСЫ.
26 мая 18.00
Концерт
ТАРАСА ШТОНДЫ
(Украина)
27 мая 18.00
Конкурс конкурсов вокалистов (II тур)
Гала-концерт
«ШЕДЕВРЫ ОПЕРНОЙ КЛАССИКИ»
28 мая 18.00
П. Чайковский
«ПИКОВАЯ ДАМА»
29 мая 18.00
Группа «ЛУКЦЫОН»
(Санкт-Петербург)
30 мая 18.00
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ КОНЦЕРТ
В рамках фестиваля пройдут семинары:
«Фантастика и мистика в немецкой романтической опере»,
«Молодые оперные критики России»

ТИОЗ КИСЛЕВА
ПРЕМЬЕРА!
19, 20 и 28 апреля
М. Машаду
«ПОХИЩЕНИЕ ЛУКОВИЦ»
4 апреля 18.00
А. Лорентс, Л. Бернштейн
«ВЕСТИСЛАВСКАЯ ИСТОРИЯ»
5 апреля 18.00
Г. Горин
«КОРОЛЕВСКИЕ ИГРЫ»
6 апреля 10.00
П. Маар
«СЕМЬ СУББОТ НА НЕДЕЛЕ»
6 апреля 18.00
Э. Портер
«ПОЛНАННА»
7 апреля 10.00 и 13.00
С. Маршак
«ТОРЯ БОЯТЬСЯ — СЧАСТЬЯ НЕ ВИДАТЬ»
7 апреля 18.00
Ф. М. Достоевский
«МНОГО НА СВЕТЕ НЕ КНЯЖЕСКИХ ДЕТЕЙ»

7 апреля 18.00
А. Островский
«ЛЮБОВЬ И ДЕНЬГИ»
Малая сцена
9 апреля 18.00
У. Гибсон
«СОТВОРИВШАЯ ЧУДО»
10 апреля 18.00
А. Островский
«ВОЛКИ И ОВЦЫ»
ТЕАТР АРТУРЫ
4 и 9 апреля 18.00
«БОЖИИ КЛОУН»
6 апреля 18.00
А. Галин
«КОНКУРС»
6 и 7 апреля 18.00
А. Пушкин
«ДОЙ ГУАН»
Малая сцена
7 апреля 18.00
Г. Шпаликов
«ДОЛГАЯ СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ»
10 апреля 18.00
П. Ж. Беранже
«СОН ЗОЛОТОН»
Малая сцена

Саратовская Областная Филармония
6 апреля 18.00
Оркестр духовых инструментов
«ВОЛГА-БЭЦЦ»
Дирижер — Валерий КОРУНОВ
Зал филармонии
7 апреля 10.00 и 11.30
ТО «АРТИСТ»
«НАРОДНЫЕ ПРАЗДНИКИ И ОБРЯДЫ»
«ВЕСЕЛАЯ ГРАММАТИКА, РОДНАЯ РЕЧЬ И МАТЕМАТИКА»
Автор и ведущая — Татьяна ТАЛАЛАЕВА
Камерный зал филармонии
8 апреля 18.00
ТО «АРТИСТ»
«МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПОНЕДЕЛЬНИКИ»
«МУЗЫКАЛЬНАЯ ПИКАРА»
(Программа Валентины Виноградовой)
Фойе филармонии

Газета зарегистрирована Региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой информации (г. Самара). Регистрационный № С 0947 от 1.02.95.

Учредитель:

Государственная телерадиокомпания "САРАТОВ"

Председатель ГТРК «Саратов»

Андрей РОССОШАНСКИЙ

27-96-65

Первый заместитель председателя ГТРК «Саратов»

27-96-66

Главный редактор редакции информации телевидения

Елена СОФИНСКАЯ

25-29-70, 25-35-06

Главный редактор художественной редакции телевидения

Наталья ЕЛИШИНА

25-85-87

Главный редактор редакции информации радио

Людмила ЛИПАТОВА

25-13-92

Главный редактор художественной редакции радио

Надежда МАКЕЕВА

27-24-93

Редакция информации

25-29-70, 25-18-91, 25-35-06,

25-85-49, 25-25-71, 73-43-34

Газета

орбита

Тираж 20 100

Александр АМУСИН

Наталья БОРОВИЦКАЯ

Юлия ТЕРЕШКОВА

Елена ФЕРУСОВА

Елена МИТРОФАНОВА

Павел ДУБРОВ

Размещение рекламы

Вызов рекламного агента

Главный редактор

Зам. редактора

Выпускающий редактор

Технический редактор

Служба распространения

Служба рекламы

тел. 22-74-48, 22-74-49

(бесплатно).

410004, Саратов, 2-я Садовая, 7.

22-74-49, 25-85-86, e-mail: orbita@tv.saratov.ru

отдела рекламы: 25-25-50, e-mail: reklama@tv.saratov.ru

Отпечатано в типографии издательства "Слово".

Саратов, Волжская, 28. Заказ № 1154

Подписано к печати 3.04.2002 Цена договорная.

“ЛОТТО 6 из 49”

10, 7, 33, 28, 29, 31

Джек Пот: 4 786 351,35 руб.

СПОРТЛОТО 5 из 40

3, 11, 37, 30, 26

Джек Пот: 43 748,76 руб.

СПОРТЛОТО, 13 тираж

5 из 36: 24, 5, 4, 33, 34

6 из 45: 25, 21, 32, 45, 33, 15

КЕНО 6 из 56: 54, 44, 53, 1, 43, 47, 23

ЗОЛОТОЙ КЛЮЧ, 191 тираж, 30 марта 2002г.

I тур: 52, 5, 90, 74, 19 (Пр.ф.: 646 161 руб.)

II тур: 42, 33, 68, 59, 27, 45, 79, 46, 58, 80, 72, 1, 25, 43, 35, 67,

73, 78, 57, 13, 66, 41, 11, 84, 70, 63, 65, 34, 7, 87, 48, 54, 32, 9

(Пр.ф.: 97 500 руб.)

III тур: 49, 10, 75, 16, 2, 31, 38, 4, 21, 56, 88, 14, 23, 28, 6, 89, 29,

30, 37, 12, 18, 36, 20, 77, 44 (Пр.ф.: 583 678 руб. или квар-

тира в Москве)

IV тур: 81, 8, 53, 85, 86, 71, 83, 61, 51, 3, 22, 60, 64, 15, 24, 39, 76, 40, 82

Невыпавшие шары: 17, 26, 47, 50, 55, 62, 69

Джек Пот: 395 683 руб.

РУССКОЕ ЛОТО 390 тираж, 31 марта 2002г.

I тур: 60, 19, 61, 23, 80, 79 (Пр.ф.: 48 481 руб.)

II тур: 41, 43, 22, 86, 81, 31, 25, 69, 2, 57, 83, 9, 39, 24, 29, 75,

54, 77, 90, 27, 6, 16, 33, 4, 52, 50, 47, 28, 87, 68, 10

(Пр.ф.: 166 164 руб.)

III тур: 63, 76, 11, 34, 65, 3, 13, 78, 17, 71, 21, 51, 84, 88, 7, 70,

66, 20, 36, 53, 44, 48, 32, 26, 5, 40 (Пр.ф. 135 455 руб.)

IV тур: 55, 58, 1, 82, 67, 14, 8, 42, 85, 18, 35, 73, 37, 89, 72,

12, 30, 64, 62

Невыпавшие бочонки: 15, 38, 45, 46, 49, 56, 59, 74

Джек-Пот: 20 100 000 руб.

Приз «Кубышка»: 1 325 171 руб.

ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".

9.00 Новости.

9.15 "Семейные узы". Се-

риал.

10.15 Что! Где! Когда!

11.35 Непутевые заметки.

11.50 Библиомания.

12.00 Новости.

12.15 Поле чудес.

13.10 "Ералаш".

13.20 "Кот в мешке". Коме-

дия.

15.00 Новости.

15.15 "Похищенный". При-

ключения.

17.00 Большая стирка.

18.00 Вечерние новости.

18.25 С легким паром!

19.00 Жди меня.

20.00 Русская рулетка.

21.00 Время.

21.35 "Убойная сила-3: Пре-

дел прочности".

22.40 Независимое рассле-

дование.

23.30 Ночное "Время".

0.00 На футболе.

0.30 Ночная смена.

ГТРК САРАТОВ

*5.50, 6.50, 7.50, 8.50 "Ут-

ренний эфир".

6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.

6.10 Православный кален-

дарь.

6.15, 7.30 Семейные ново-

сти.

6.25, 8.10 Дежурная часть.

6.30 Афиша.

6.40, 8.30 Дорожный пат-

руль.

7.10 Экспертиза РТР.

7.20 Национальный доход.

7.25 Вести-спорт.

7.40 Федерация.

8.15 Хронограф.

9.10 "Наука о сверхъесте-

ственном". Док. сериал.

10.10 "Женись по любви".

Сериал.

11.00 Вести.

11.20 "Санта-Барбара".

12.05 Вести недели.

13.00 Что хочет женщина.

*13.30 "Смешанный жанр".

Куклы среди людей и кукол.

(65 лет театру "Теремок").

14.00 Вести.

14.25 "Возвращение в

ди которых был и Васяка,

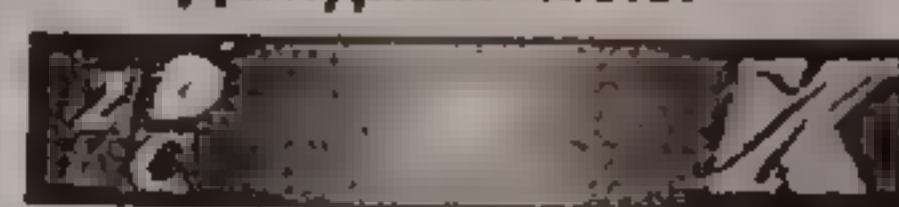
отправившись в опасный рейс

на "Полочке" к Мурманск-

ку... Режиссер - Г.Дане-

лия. СССР, 1962

0.55 Дежурная часть.



8.05 Новости культуры.

8.30 "Человек родился". Худ.

фильм.

10.15 Магия кино.

10.40 "Старый альбом". Док.

фильм.

11.25 "Ох, уж эти детки!"

Мультсериал.

12.00 Тем временем.

12.30 Новости культуры.

12.50 Вместе с Фафалей.

13.05 "Тесные врата". Анд-

рей Рублев.

13.20 "Экология литерату-

ры". Николай Заболоцкий.

Часть 1-я.

14.15 "Уроки русского".

А.П.Чехов. "Моя жизнь".

14.30 "Страсти по-итальян-

ски". Сериал.

15.30 Alma Mater.

16.00 Новости культуры.

16.10 "Кентервильское при-

видение". Мультфильм.

16.30 За семью печатями.

17.05 "Цитаты из жизни".

Академик Виктор Михайлов.

17.35 Живое дерево реме-

сел.

17.45 "Старый альбом". Док.

фильм.

18.30 Новости культуры.

18.50 Мой Эрмитаж.

*19.15 "Отряд в Акапулько".

Сериал.

*20.00 "Визит-music". Алек-

сандр Виницкий.

*20.20 "Легко!". Хорошие

новости.

*20.50 Авто-Маркет.

*21.00 Информационно-пуб-

лицистический канал.

*21.30 Новости.

*22.00 О.Меньшиков в историко-

приключенческий фильме

"КАПИТАН ФРАКАСС".

1-я серия. История о при-

ключениях молодого обед-

невшего дворянина, путе-

шествующего с труппой

бродячих актеров по опас-

ным дорогам средневеко-

вой Франции. Режиссер -

В.Савельев. СССР, 1984

*23.10 "Жизнь должна про-

RENTV НСТ

6.00 Мир спорта глазами

"Жилетт".

6.30 "МЭШ". Сериал.

7.00, 17.30 "Пауэр рейнд-

жеры, или Могучие рейндже-

ры".

7.30, 17.05 "Мир Бобби".

8.00, 16.40 "Ферма чудища".

8.30, 16.15 "Секретные ма-

териалы псов-шпионов".

9.00 24.

9.15 Комедия "Чудовище".

11.30 Телемагазин.

12.00 Док. фильм.

13.00, 16.00 24.

13.15 Военная тайна.

13.45 "Клетка". Сериал.

17.55 "Чертенки".

19.00 24.

19.30 Семь.

19.35 Два вопроса.

20.00 "Симпсоны".

20.30 "ОСЬМИНОГ".

Приключения. Террорист

международного масшта-

ба был пойман и водво-

рен в каюту подводной

лодки, на которой его дол-

жны были доставить в

США. Но... на субмарину

напал гигантский осьми-

ног... Режиссер -

Дж.Айрс. США, 1998

22.45 "Азazel". Сериал.

23.55 24.

0.30 Телетузики.

0.45 Футбольный курьер.

1.20 Ночной музыкальный

канал.

6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.

8.50 "Агент национальной

безопасности-III".

10.25 Намедни.

Невыпавшие шары: 17, 26, 47, 50, 55, 62, 69
Джек Пот: 395 683 руб.
РУССКОЕ ЛОТО 390 тираж, 31 марта 2002г.
 I тур: 60, 19, 61, 23, 80, 79 (Пр.ф.: 48 481 руб.)
 II тур: 41, 43, 22, 86, 81, 31, 25, 69, 2, 57, 83, 9, 39, 24, 29, 75, 54, 77, 90, 27, 6, 16, 33, 4, 52, 50, 47, 28, 87, 68, 10 (Пр.ф.: 166 164 руб.)
 III тур: 63, 76, 11, 34, 65, 3, 13, 78, 17, 71, 21, 51, 84, 88, 7, 70, 66, 20, 36, 53, 44, 48, 32, 26, 5, 40 (Пр.ф. 135 455 руб.)
 IV тур: 55, 58, 1, 82, 67, 14, 8, 42, 85, 18, 35, 73, 37, 89, 72, 12, 30, 64, 62
Невыпавшие бочонки: 15, 38, 45, 46, 49, 56, 59, 74
Джек-Пот: 20 100 000 руб.
Приз «Кубышка»: 1 325 171 руб.
БИНГО, 80 тираж, 31 марта 2002г.
Призовой фонд: 6 864 500 руб.
Приз Джек-Пот: 4 372 280 руб.
 01, 76, 58, 89, 88, 43, 79, 77, 12, 90, 42, 37, 71, 53, 83, 64, 23, 60, 52, 57, 13, 75, 55, 04, 69, 21, 27, 59, 33, 74, 82, 45, 02, 80, 62, 10, 84, 19, 08
Утюг Tefal — билеты на 0198
Сэндвич-тостер Ufesa — билеты на 1517
«СПОРТ-СЕРВИС»: РЕГИОНАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ

СПЕЦОДЕЖДА

Спецобувь, СИЗ
 Бытовая химия

Хозинвентарь
 Инструмент:

- для металлообработки
- абразивный
- деревообрабатывающий
- слесарно-монтажный
- строительный
- сельхозинвентарь

Оптово-розничная торговля
Ассортимент
более 1100 наименований
Танкистов, 17 (район Сенного рынка)
Тел/ф. 290-343

8.15 Хронограф.
 9.10 «Наука о сверхъестественном». Док. сериал.
 10.10 «Женись по любви». Сериал.
 11.00 Вести.
 11.20 «Санта-Барбара». Сериал.
 12.05 Вести недели.
 13.00 Что хочет женщина.
 *13.30 «Смешанный жанр». Куклы среди людей и кукол. (65 лет театру «Теремок»).
 14.00 Вести.
 14.25 «Возвращение в Эдем». Сериал.
 15.25 «Дикий ангел». Сериал.
 16.20 «FM и ребята». Сериал.
 17.00 Вести.
 *17.20 «Легко!». Хорошие новости.
 *17.45 Городские подробности.
 *18.00 «Губерния». Информационная программа.
 *18.35 Проездом по уездам.
 18.50 «Комиссар Рекс». Сериал.
 19.50 Спокойной ночи, малыши!
 20.00 Вести.
 *20.35 Вечерние новости.
 20.55 «Трое против всех». Сериал.
 21.55 «Марш Турецкого». Сериал.
 23.00 Вести.
 *23.20 Внимание, розыск!
 23.30 Б.Андреев, Л.Соколова, О.Жарков, Б.Оя и Г.Вицин в киноповести «ПУТЬ К ПРИЧАЛУ». В поисках настоящей мужской жизни 16-летний Вася добрался до Арктики и устроился на судно «Копа». Однажды капитан получил задание отбуксировать с Новой Земли разбитый в военное время пароход «Полоцк» — и четверо добровольцев, сре-

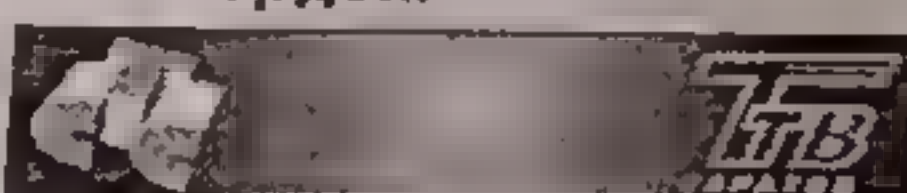
21.00 Информационно-публицистический канал.
 *21.30 Новости.
 *22.00 О.Меньшиков в историко-приключенческом фильме «КАПИТАН ФРАКАСС». 1-я серия. История о приключениях молодого обедневшего дворянина, путешествующего с группой бродячих актеров по опасным дорогам средневековой Франции. Режиссер — В.Савельев. СССР, 1984
 *23.10 «Жизнь должна продолжаться». Видеофильм.
 0.00 Новости культуры.
 *0.25 Музыкальная программа.



8.00 Победоносный голос верующего.
 8.30 «Боевые роботы». Фантастический боевик.
 10.30 «Звуковой барьер». Боевик.
 12.30 «Почерк убийцы». Триллер.
 14.30 «Лорд Дракон». Боевик.
 17.00 «Эльвира, повелительница тьмы». Комедия.
 19.00 У.Снайпс, Д.Сазерленд в боевике «ИСКУССТВО ВОЙНЫ». Нил Шоу, эксперт по безопасности, обеспечивает секретность переговоров между Китаем и Америкой. Однажды китайского посланника находят мертвым, причем все обставлено так, будто убийца — Шоу. За считанные часы Шоу должен выяснить, кто подставил его, и предотвратить мировую войну... Режиссер — К.Дьюэй. США, 2001
 21.30 «Золотая баба». Киносказка.
 23.30 «Гомункулус». Драма.

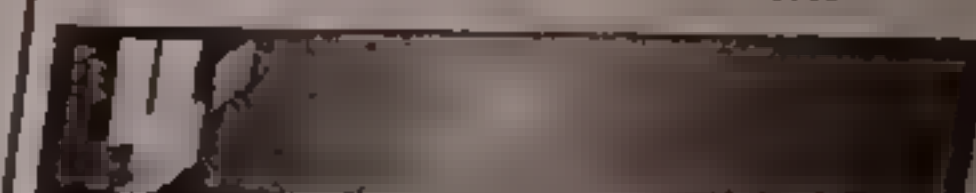
12.20 М.Мартинсоне, К.Лавров, С.Варчук в героико-приключенческом фильме «ТАЙНАЯ ПРОГУЛКА». Вторая мировая война. Советское командование намеревается перебросить в тыл врага литовскую разведывательную группу, ранее жившую в Берлине, и с помощью немецкого пленного офицера выйти на генерала фон Герлица. Режиссер — В.Михайловский. СССР, 1985

14.00, 16.00 Сегодня.
 14.20 Принцип «Домино». Сериал.
 15.40, 18.35 Криминал.
 16.30 «Человек в штатском». Детектив.
 19.00, 22.00 Сегодня.
 19.35 «Тайны следствия». Сериал.
 20.40 «Бандитский Петербург». Сериал.
 22.35 Герой дня.
 23.10 «Скорая помощь-2». 0.15 Сегодня.
 0.40 Гордон.



7.00 Мультфильмы.
 7.30 Саратовское времечко.
 8.00 «Бeverли Хиллз 90210». Сериал.
 9.00, 15.00 «Приключения Вуди и его друзей». Мультсериал.
 9.30 «Человек-невидимка». Худ. фильм.
 10.30 Худ. фильм «Курьер на восток».
 12.30 Мультфильм «Черно-белое кино».
 13.00 Давайте жить отлично.
 13.30, 19.30, 23.00 Телеком. Новости.
 14.00 «Частный детектив Магнум». Сериал.
 15.30 «Джонни Браво». Сериал.
 16.00 «Зорро». Сериал.
 16.30 «Скуби и Скрэппи». Сериал.
 17.00 «Удивительные странствия Геракла». Сериал.
 18.00 Первое свидание.
 19.00 Музыкальный календарь.
 20.00 «Человек-невидимка».

10.15 Мировая кухня.
 11.00 Империя спорта.
 12.00 Футбол. «Торпедо ЗИЛ» (Москва) — «Локомотив» (Москва).
 14.00, 19.35 Звезды мирового футбола.
 14.15 Автопробег «К полюсу холода».
 15.00 Футбол. Чемпионат Испании.
 17.00 «К расследованию приступить». 1-я серия.
 18.10 Мультфильмы.
 18.45, 0.45 Музыка на «7 ТВ».
 19.00 Автоклассика.
 20.00 Футбол. Обзор чемпионата Англии.
 21.00 «Семь дней спорта». Итоги недели.
 22.00 Футбол. Чемпионат России.
 22.40 Стоп-кадр.
 23.00 Регби. Кубок шести наций. Италия — Англия.



7.00 Киноафиша.
 Профилактика.
 18.00 События.
 18.13, 20.01 Зеленая волна.
 18.15 «Инопланетяне». Мультсериал.
 18.35 «Образы Голливуда». Док.фильм.
 19.00 «Ступени славы». Худ. фильм. 6-я серия.
 19.30 Видеоклипы.
 19.50 Пять минут деловой Москвы.
 20.05 Детектив «Особо опасные».
 22.00 События.
 22.45 Времечко.
 23.15 «Операция «Возмездие»».
 0.10 25-й час. События.
 0.30 Петровка, 38.
 0.50 Телебукмекер.
 1.05 «Джаз в Анапе». Международный фестиваль.

РАДИО РОССИИ

САРАТОВ

на волне 4,22м (71,09МГц)
 7.10 «ДОБРОЕ УТРО, ГУБЕРНИЯ!» Информационно-публицистический выпуск.
 18.10 Новости.
 18.20 «ПРЕМЬЕРА». Новости культуры. Авторская программа М.Лосевой.

МОСКВА

Ежедневно: «Вести»: 0.00, 1.00, 2.00, 3.00, 4.00, 5.00, 6.00, 7.00, 8.00, 9.00, 10.00, 11.00, 12.00(вых.), 13.00, 14.00,

15.00, 16.00(вых.), 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00. Информационно-развлекательный канал: 0.10-9.00, в выходные: 0.10-10.00. От первого лица: 13.30. Персона Грата: 15.30. «Открытая студия». Информационно-аналитический канал: 18.10-20.00 (кр.вых.). Этот день: события и мнения: 12.00, 16.00 (кр.вых.).

9.30 Детский остров. 10.10 Движение недвижимости. 10.20 Здравствуйте. 10.30, 21.30 Из

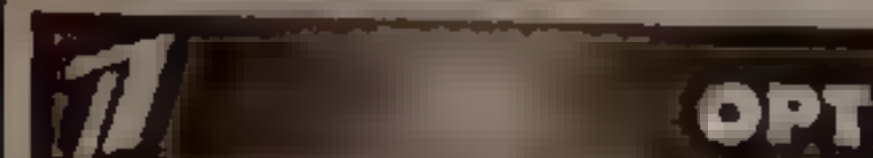
старых фолиантов. 10.50 Астро-прогноз. 11.10 Немецкая слобода. 11.30 И.Бунин. «Господин из Сан-Франциско». Рассказ. 12.30 Домашняя академия. 13.10, 20.10 Т.Полякова. «Все в шоколаде». Ч. 6. 14.30 Мир за неделю. 15.10 Здравствуйте. 15.20, 17.45 Музыка. 16.30 Вести. 17.10 Отдел кадров. 17.30 Неизвестная планета. 20.30 Сохраняя возрождаем. 21.10 Верую. 22.10 Когда не хватает джаза. 23.10 Музыка. 23.20 Астро-прогноз. 23.30 Музыка без слов.

В рекламную службу
принимаются сотрудники
тел.: 227-448, 227-449
(с 15.00 до 17.00)

ПОГОДА НА НЕДЕЛЮ

4 апреля +1°C
 5 апреля +1°C
 6 апреля +2°C
 7 апреля +4°C

8 апреля +3°C
 9 апреля +6°C
 10 апреля +6°C
 11 апреля +6°C



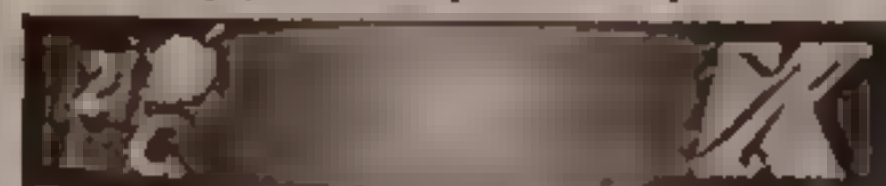
6.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 Жди меня.
10.15 Космос: 9 минут до неба. "Космодром".
10.45 Русская рулетка.
11.35 Смак.
11.50 Библиомания.
12.00 Новости.
12.15 Независимое расследование.
13.00 "Ералаш".
13.15 А.Кузнецов и Г.Польский в детективе "ЧАСТНОЕ ЛИЦО". 1-я серия. Полковник МВД едет в гости к своему другу, сотруднику местной милиции. Накануне его приезда друга сбивает машина. Полковнику предстоит выяснить, что это было - преднамеренное убийство или несчастный случай. Режиссер - А.Прошкин. СССР, 1980
14.35 Дисней-клуб: "Любимчик".
15.00 Новости.
15.15 Мультиазбука.
15.35 Царь горы.
16.00 "Убойная сила-3: Предел прочности".
17.00 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости.
18.25 Смехопанорама.
19.00 "Семейные узы". Сериал.
20.00 Слабое звено.
21.00 Время.
21.35 "Убойная сила-3: Предел прочности".
22.40 "Кремль-9". "Василий Сталин. Взлет".
23.30 Ночное "Время".
0.00 "Цивилизация". Александр Родченко.
0.30 Ночная смена.



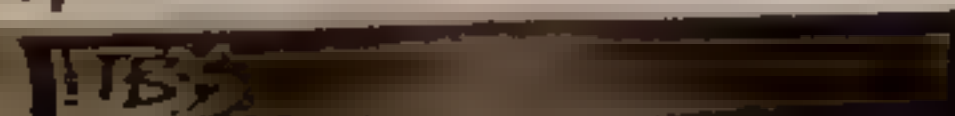
*5.50 Внимание, розыск!
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
6.10 Повзрослевший календарь.
6.15, 7.30 Семейные новости.
6.25 Дежурная часть.
6.30 Афиша.
6.40, 8.30 Дорожный патруль.
6.50, 7.50, 8.50 "Утренний спорт".

ков, сбежавших из лагерей и захвативших в заложники экипаж сейнера. Режиссер - В.Плотников. Россия, 1991

1.40 "Дети черных орлов".



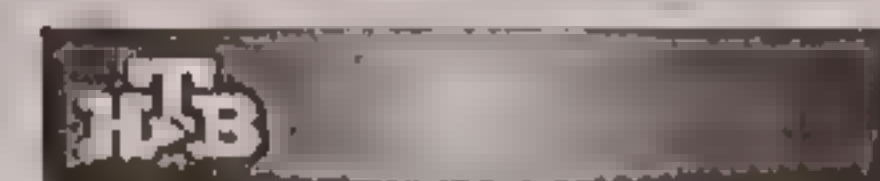
8.05 Новости культуры.
8.30 "Штокингер". Сериал.
10.15 Графоман.
10.40 "Мираж", "Волонтер Кац и другие". Док. фильмы.
11.45 Сферы.
12.30 Новости культуры.
12.50 Вместе с Фафалей.
13.05 Общий дом.
13.20 "Экология литературы". Николай Заболоцкий. Часть 2-я.
14.15 "Уроки русского". А.П.Чехов. "Моя жизнь".
14.30 "Страсти по-итальянски". Сериал.
15.30 "Наобум". Валентин Смирнитский.
16.00 Новости культуры.
16.10 "Неожиданные каникулы". Сериал.
16.35 "Мальчик из Неаполя". "Картинки с выставки". Мультфильмы.
17.05 "Российский курьер". Сочи.
17.35 "Мираж", "Волонтер Кац и другие". Док. фильмы.
18.30 Новости культуры.
18.50 "Дворцовые тайны". "Мария Федоровна".
*19.15 Из первых уст.
*19.50 "Отряд в Акапулько". Сериал.
*20.40 Мультфильм.
*20.50 Авто-Маркет.
*21.00 Информационно-публицистический канал.
*21.30 Новости.
*22.00 "Капитан Фракасс". 2-я серия.
*23.10 Научно-популярный фильм "Обыкновенное чудо" из цикла "Тело человека".
0.00 Новости культуры.
*0.25 Музыкальная программа.



8.00 Победоносный голос верующего.
8.30 "Гомункулус". Драма.
10.30 "Эльвира, повелительница тьмы". Комедия.
12.30 "Искусство войны". Боевик.

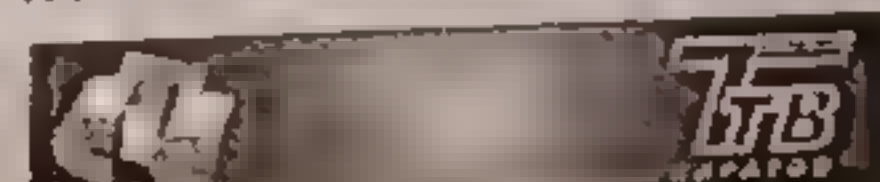
20.30 "ЛОБ В ЛОБ". Боевик. Японский детектив 1-го класса блестяще расследует хищение секретной новинки, но к нему в напарники навязывается детройтский детектив. Бутылка первоклассного виски очень их сближает, а неумение драться делает чуть ли не родственниками. Режиссер - Т.Люис. США, 1997

22.45 "Азazel". Сериал.
23.55 24.
0.30 Успех.
0.45 Комедия "Суперзвезды". "Спайнэл Тэл".



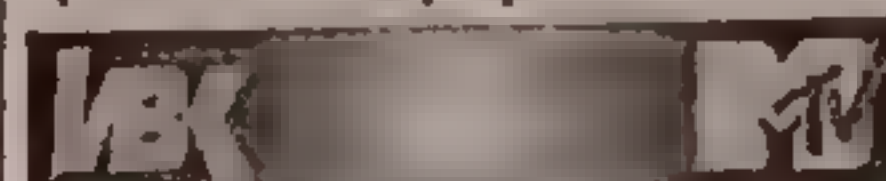
6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
8.50 "Тайны следствия". Сериал.
10.25 Я и моя собака.
11.15 Все сразу!
12.20 М.Боярский, В.Гафт в детективе "ТАМОЖНЯ". На теплоходе во время рейса пропал машинист. Вскоре при досмотре в машинном отделении находят контрабандное золото, после чего бесследно исчезает судовой врач... Режиссер - А.Муратов. СССР, 1982

14.00, 16.00 Сегодня.
14.20 Принцип "Домино".
15.40, 18.35 Криминал.
16.30 "Бандитский Петербург".
17.45 Алчность.
19.00, 22.00 Сегодня.
19.35 "Тайны следствия".
20.40 "Бандитский Петербург". Сериал.
22.35 Герой дня.
23.10 "Скорая помощь-2".
0.15 Сегодня.
0.40 Гордон.
1.50 Дневник Лиги чемпионов.

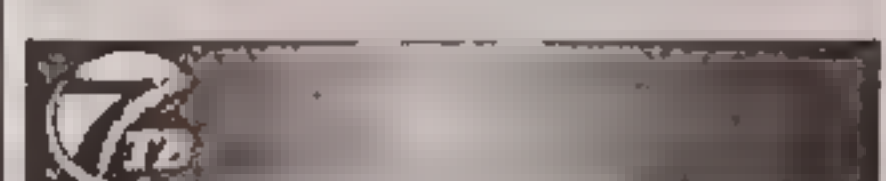


7.00 Мультфильмы.
7.30, 13.30, 19.30, 23.50 Телеком. Новости.
8.00 "Бeverли Хиллз 90210".
9.00, 15.00 "Приключения Вуди и его друзей".
9.30 "Человек-невидимка".
10.30 Худ. фильм "Иногда любовь убивает".
12.30 Мультфильм "Лесная песнь".

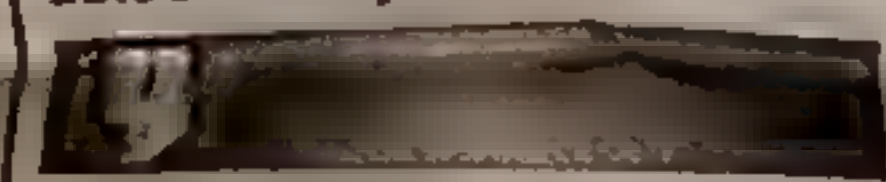
0.00 "Чудеса науки".
0.30 "Закон и порядок. Специальный корпус".



7.00, 9.30, 10.15, 11.30, 15.15 Биоритм.
7.30 Бодрое утро.
10.00 News Блок.
10.30 Hit List Италии.
14.00 Факультет.
14.30 Star Трэк.
15.00 News Блок.
18.00 Музыкальный ФасONG.
19.00, 20.30 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
19.15 Долина кукол.
19.40 Лечебница.
20.11 Патруль ДПС.
20.50 "Россия молодая". Сериал.
22.30 Факультет.
23.00 Тихий час. Лучшее...
0.00 Биоритм.



7.00 Утро на "7 ТВ".
7.45, 8.45, 9.45, 10.45, 13.45, 16.45, 19.45, 22.45 Новости спорта.
9.00 "Тени исчезают в полдень". 6-я серия.
10.15 Мировая кухня.
11.00 Семь дней спорта.
12.00 Футбол. Обзор чемпионата Англии.
13.00 Искатели приключений.
14.00, 19.35 Звезды мирового футбола.
14.15 Футбол. Чемпионат России.
15.00 Регби. Кубок шести наций. Уэльс-Шотландия.
17.00 "К расследованию приступить". 2-я серия.
18.10 Мультфильмы.
18.45, 0.40 Музыка на "7 ТВ".
19.00 Киокушинкай каратэ. Первенство России.
20.00 Это НБА.
20.30 Художественная гимнастика. "Международные игры-2002".
22.30 Спорт-выбор.
23.00 Мир регби.
23.30 Нокаут.



8.13, 9.02, 11.14, 12.55, 13.54, 18.13, 20.01 Зеленая волна.
6.00, 7.30 Настроение.
8.50 Газетный дождь.
9.05 "Однажды у нас вырастут крылья".
9.50 Момент истины.

Лиц. №278113 от 15.10.96 г. Лиц. обл. Сар. обл.
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ
ПОХОРОННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

РИТУАЛ

г. Саратов, ул. Киселева, 7 (Первомайская, 89)
27-26-13 ☎ 27-53-53 Круглосуточно

Погребение по гос. расценкам с учетом пособия.
Инвалидам, участникам ВОВ СКИДКА 10%.
Вызов агента — бесплатно.

Пеннинский р-он пр. Строителей, 68/5	Заводской р-он Дзержинский пр., 15	Мотозин-салон изготовление оград
т. 32-17-06	т. 95-82-13	т. 27-85-45

Городской МОПГ, ул. Б.Казачья, 112, т. 51-26-80

Изготовление и установка
могильных памятников
БЕСПЛАТНО ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ВОВ т.73-48-24

СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА ПО РИТУАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО

58-70-60 70-77-72

Copyright © 2002 Все права защищены

ПОХОРОННАЯ СЛУЖБА

НАТРОН

низкие цены
круглосуточный режим работы

САРАТОВ, Киселева, 78 51-03-05, 50-16-36

Лиц. Г 278648 рег. №436001 от 26.12.1998г. л. п. Сар. обл. ЧП Жильцов Н.А.

СКОРБЬ

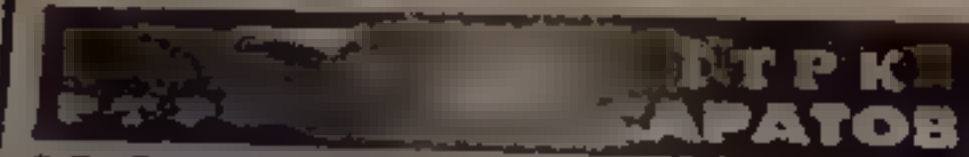
Полный комплекс услуг по захоронению
Скидки, отсрочка платежа

51-94-37

САРАТОВ ул. Астраханская, 40
напротив маг. «Магистраль»
проезд тропл. №3,16
маршрут. такси №77,56,44

Круглосуточно

23.30 Ночное время.
0.00 "Цивилизация". Алек-
сандр Родченко.
0.30 Ночная смена.



5.50 Внимание, розыск!
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.

6.10 Православный кален-
дарь.

6.15, 7.30 Семейные ново-
сти.

6.25 Дежурная часть.

6.30 Афиша.

6.40, 8.30 Дорожный пат-
руль.

6.50, 7.50, 8.50 "Утренний
эфир".

7.10 Экспертиза РТР.

7.20 Национальный доход.

7.25 Вести-спорт.

7.40, 8.40 Пролог.

8.15 Колоссальное хозяй-
ство.

9.10 "Наука о сверхъесте-
ственном". Док. сериал.

10.10 "Женись по любви".
Сериал.

11.00 Вести.

11.20 "Санта-Барбара".

12.05 Вокруг света.

13.00 Что хочет женщина.

13.30 "Волга — это глав-
ное, мое...". К 100-летию
художника Евгения Егорова.

14.00 Вести.

14.25 "Возвращение в
Эдем". Сериал.

15.25 "Дикий ангел". Сери-
ал.

16.20 "FM и ребята". Сери-
ал.

17.00 Вести.

17.20 Три желания.

17.45 Криминальный Сара-
тов.

18.00 "Губерния". Инфор-
мационная программа.

18.30 Разговор начистоту.

18.50 "Комиссар Рекс".

19.50 Спокойной ночи, ма-
лыши!

20.00 Вести.

20.35 Вечерние новости.

20.55 "Трое против всех".
Сериал.

21.55 "Марш Турецкого".
Сериал.

23.00 Вести.

23.20 Факты минувшего
дня.

23.30 Г.Юматов, А.Фатюшин
в боевике "ЗАРЯЖЕН-
НЫЕ СМЕРТЬЮ". Фильм
о совместной борьбе со-
ветских пограничников и
службы береговой охра-
ны США с группой осо-
бо опасных преступни-

22.00 "Капитан Фракасс".
2-я серия.
23.10 Научно-популярный
фильм "Обыкновенное
чудо" из цикла "Тело чело-
века".
0.00 Новости культуры.
0.25 Музыкальная про-
грамма.



8.00 Победоносный голос
верующего.

8.30 "Томункулус". Драма.

10.30 "Эльвира, повелитель-
ница тьмы". Комедия.

12.30 "Искусство войны".
Боевик.

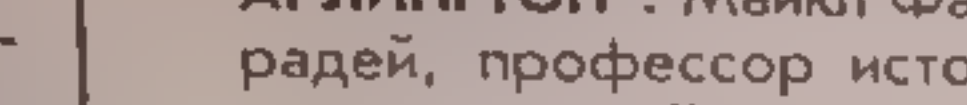
15.00 "Золотая баба". Кино-
сказка.

17.00 "Ренегат". Комедия.

19.00 Дж.Бриджес, Т.Роббинс
в триллере "ДОРОГА НА
АРЛИНГТОН". Майкл Фа-
радей, профессор исто-
рии, читающий лекции о
терроризме, имеет свои
счеты к организаторам
взрывов. Но вот однажды
он подвозит в больницу
мальчика с обожженной
рукой и знакомится с его
родителями - милейшими
людьми... Режиссер:
Марк Пеллингтон. США,
1998

21.30 "Один и без оружия".
Боевик.

23.30 "Лорд Дракон". Бое-
вик.



6.00 Футбольный курьер.

6.30 "МЭШ". Сериал.

7.00, 17.30 "Пауэр рейнд-
жеры, или Могучие рейндже-
ры".

7.30, 17.05 "Мир Бобби".

8.00, 16.40 "Ферма чудища".

8.30, 16.15 "Секретные ма-
териалы псов-шпионов".

9.00 24.

9.15 Приключенческий фильм
"Осьминог".

11.30 Телемагазин.

12.00 "Французская развед-
ка". Док. фильм.

13.00, 16.00 24.

13.15 Очевидец.

13.45 "Марш Турецкого-2".
Сериал.

14.45 "Азazel". Сериал.

16.00, 19.00 24.

17.55 "Чертенок".

19.30 Семь.

19.35 Два вопроса.

19.45 Любимая марка.

20.00 "Симпсоны".

23.10 "Скорая помощь-2".
0.15 Сегодня.
0.40 Гордон.
1.50 Дневник Лиги чемпио-
нов.



7.00 Мультфильмы.
7.30, 13.30, 19.30, 23.50 Те-
леком. Новости.

8.00 "Бeverли Хиллз 90210".

9.00, 15.00 "Приключения
Вуди и его друзей".

9.30 "Человек-невидимка".

10.30 Худ. фильм "Иногда
любовь убивает".

12.30 Мультфильм "Лесная
песнь".

13.00 "Морк и Минди".

14.00 "Частный детектив Маг-
нум".

15.30 "Джонни Браво".

16.00 "Зорро".

16.30 "Скуби и Скрэппи".

17.00 "Удивительные стран-
ствия Геракла".

18.00 Шоу-бизнес.

18.30 "Чудеса науки".

19.00 Гость в студии Саратов-
ского времечка.

19.20 Музыкальный кален-
дарь.

20.00 "Человек-невидимка".

21.00 Г.Олдман, В.Райдер,
Э.Хопкинс, К.Ривз в филь-
ме ужасов "ДРАКУЛА"
БРЭМА СТОКЕРА". Конец
XIX века. Молодой лондон-
ский юрист Джонатан и
красавица Мина любят друг
друга. Джонатан по делам
уезжает в Трансильванию к
графу Дракуле, желающе-
му прикупить недвижимо-
сть в столице Англии. Вот
тут и начнется кровавая вак-
ханалия измученного бес-
смертием одинокого вампи-
ра. Режиссер - Ф.Форд
Коппола. США, 1992

19.00 Киокушинкай каратэ.
Первенство России.
20.00 Это НБА.
20.30 Художественная гимна-
стика. "Международные
игры-2002".
22.30 Спорт-выбор.
23.00 Мир регби.
23.30 Нокаут.



8.13, 9.02, 11.14, 12.55, 13.54,
18.13, 20.01 Зеленая волна.

6.00, 7.30 Настроение.

8.50 Газетный дождь.

9.05 "Однажды у нас выраст-
тут крылья".

9.50 Момент истины.

10.40 Петровка, 38.

11.00 События.

11.15 Телемагазин.

11.30 "Петербургские тайны".

12.35 Телеканал "Дата".

13.30 Деловая Москва.

14.00 События.

14.15 "Инспектор Кестер".

16.30 Я - мама.

16.55 Моё Переделкино.

17.25 Прорыв.

18.00 События.

18.15 "Инопланетяне".
Мультсериал.

18.35 "Образы Голливуда".
Док.фильм.

19.00 "Ступени славы". Худ.
фильм. 7-я серия.

19.30 Видеоклипы.

19.50 Пять минут деловой
Москвы.

20.05 Лицом к городу.

21.10 Детектив-шоу.

22.00 События.

22.45 Времечко.

23.15 "Операция "Возмез-
дие".

0.10 25-й час. События.

0.30 Петровка, 38.

0.50 Телебукмекер.

1.05 Открытый проект.

2.00 Синий троллейбус.

Лиц. Г 278648 рег. №436001 от 26.12.1998г. л. п. Сар. Обл. ЧП Жильцов



Полный комплекс услуг по захоронению
Скидки, отсрочка платежа

51-94-37 САРАТОВ ул. Астраханская, 40
напротив маг. «Магистраль»
проезд тролл. №3, 16
маршрут. такси №77, 56, 44
КРУГЛОСУТОЧНО



ОРГАНИЗАЦИЯ ПОХОРОН
умершим (погибшим) военнослужащим,
участникам и инвалидам ВОВ,
боевых действий, ветеранам
военной службы с отданием воинских
почестей и соблюдением
воинских ритуалов



ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ
услуг и установка памятника
из ГРАНИТА
или МРАМОРА
(по желанию заказчика)

27-33-39 БЕЗ ОПЛАТЫ
57-49-43 (в счет гос. пособия)
Ул. Кутякова, 39
КРУГЛОСУТОЧНО

Лиц. №ГСА4102, рег. 390001 от 5.03.01, п.м.п. Лиц. №АД. 0101, экз. 1, Сар. обл.

РАДИО РОССИИ

САРАТОВ
на волне 4,22м (71,09МГц)
7.10 «ДОБРОЕ УТРО, ГУБЕРНИЯ!»
Информационно-публицистичес-
кий выпуск.
18.10 Новости.
18.20 «СВЕТ В ОКОШКЕ». Пе-
редача о народном творчестве.

МОСКВА
Ежедневно: "Вести": 0.00, 1.00,
2.00, 3.00, 4.00, 5.00, 6.00,
7.00, 8.00, 9.00, 10.00, 11.00,
12.00(вых.), 13.00, 14.00,
15.00, 16.00(вых.), 17.00,

18.00, 19.00, 20.00, 21.00,
22.00, 23.00. Информацион-
но-развлекательный канал:
0.10-9.00, в выходные: 0.10-
10.00. От первого лица:
13.30. Персона Грата: 15.30.
"Открытая студия". Информа-
ционно-аналитический канал:
18.10-20.00 (кр.вых.). Этот
день: события и мнения:
12.00, 16.00 (кр.вых.).
9.10 "Дом 7, подъезд 4". Сери-
ал. 9.30 Детский остров. 10.10
Движение недвижимости. 10.20
Здравствуйте. 10.30, 21.30 Мо-
нография. 10.50 Астрологичес-

кий прогноз. 11.10 Универсад.
11.30 И.Бунин. "Господин из
Сан-Франциско". Рассказ. 12.30
Домашняя академия. 13.10, 20.10
Т.Полякова. "Все в шоколаде".
Ч. 7. 14.10, 23.10 Музыка. 14.30,
20.30 Своя колокольня. 15.10
Народы России. 16.30 Шалтай-
Болтай. 17.10 Время-М. 17.30
АИФ-радиOVERсия. 17.40 Кол-
лекционер. 17.45 Новое место
жительства. 21.10 Программа
"Русского христианского ра-
дио". 22.10 "Свободный полет".
Ч. 1. 23.10 Музыка. 23.20 Астро-
прогноз. 23.30 Музыка без слов.

ПОНЕДЕЛЬНИК, 8 АПРЕЛЯ

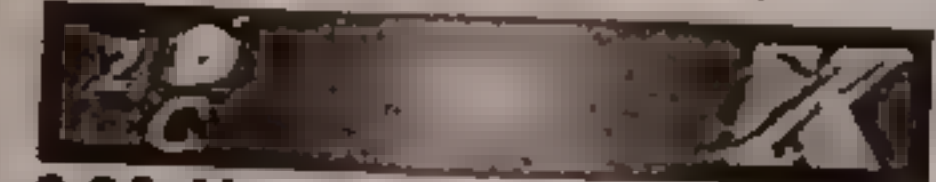
ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Семейные узы". Сериал.
10.15 Космос: 9 минут до неба. "Орбита риска".
10.45 Слабое звено.
11.35 Смак.
11.50 Библиомания.
12.00 Новости.
12.15 "Кремль-9". "Василий Сталин. Взлет".
13.00 Док. детектив. "Последний аргумент Нугзара Саджана". Дело 2002 года.
13.30 "Частное лицо". 2-я серия.
15.00 Новости.
15.15 Мультазбука.
15.35 Программа "100%".
16.00 "Убойная сила-3: Предел прочности".
17.00 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости.
18.25 Русский экстрим.
19.00 "Семейные узы".
20.00 Народ против.
21.00 Время.
21.35 "Убойная сила-3: Предел прочности".
22.40 "Кремль-9". "Василий Сталин. Падение".
23.30 Ночное "Время".
0.00 Фотоателье "Тихого дома".
0.30 Ночная смена.

РТР

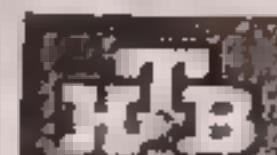
5.50 Факты минувшего дня.
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
6.10 Православный календарь.
6.15, 7.30 Семейные новости.
6.25, 8.10 Дежурная часть.
6.30 Афиша.
6.40, 8.30 Дорожный патруль.
6.50, 7.50 "Утренний эфир".
7.10 Экспертиза РТР.
7.20 Национальный доход.
7.25 Вести-спорт.
7.40, 8.40 Пролог.
8.15 Москва-Минск.
8.50 ПРОБНЫЙ ЭКЗАМЕН ПО ЛИТЕРАТУРЕ В 11 КЛАССЕ. Процедура определения номера экзаменационного материала.
9.10 "Наука о сверхъестественном". Док. сериал.
10.10 "Женись по любви".

нем, а через год вернулась накануне его свадьбы настолько преобразованной, что он сначала ее не узнал и влюбился. Тогда старший брат Лайнус начал ухаживать за Сабриной, чтобы не расстроился брак Дэвида. Режиссер - Б.Уайлдер. США, 1954



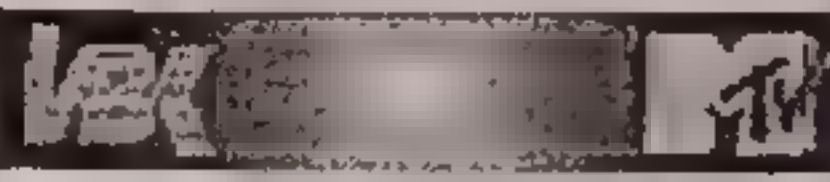
8.05 Новости культуры.
8.30 "Штокингер". Сериал.
10.15 Углы манежа.
10.40 "Et cetera". Док. фильм.
11.10 "Ох, уж эти детки!". Мультсериал.
11.45 "Дом актера". "Звездные истории".
12.30 Новости культуры.
12.50 Вместе с Фадеем.
13.05 Чем живет Россия.
13.20 Документальный экран.
14.15 "Уроки русского". А.П.Чехов. "Моя жизнь".
14.30 "Страсти по-итальянски". Сериал.
15.30 Блистательный Санкт-Петербург.
16.00 Новости культуры.
16.10 "Неожиданные каникулы". Сериал.
16.30 "Межа", "Верлиока". Мультфильмы.
17.05 "Машины времени".
17.35 "Et cetera". Док. фильм.
18.00 Г.Свиридов. Музыка для камерного оркестра. Дирижер В.Федосеев.
18.30 Новости культуры.
18.50 "Кто мы?". "Казнить нельзя помиловать". Передача 5-я.
19.15 "Отряд в Акапулько". Сериал.
20.05 Мультфильм.
20.20 "На моем веку...". Телепрограмма для старших.
20.50 Авто-Маркет.
21.00 Информационно-публицистический канал.
21.30 Новости.
22.00 Н.Нолти, У.Турман, А.Хьюстон, Дж.Фокс в драме "ЗОЛОТАЯ ЧАША". Обедневший аристократ женится из-за денег на Мэгги, дочери американского магната и коллекционера произведений искусства Адама Вервера. Однако до женитьбы Америго был влюблен в бедную девушку Шарлотту Стант, которая по

7.30, 17.05 "Мир Бобби".
8.00, 16.40 "Ферма чудища".
8.30, 16.15 "Секретные материалы псов-шпионов".
9.00, 13.00, 16.00 24.
9.15 Боевик "Лоб в лоб".
11.30 Телемагазин.
12.00 "Таинство алхимии". Док. фильм.
13.15 Очевидец.
13.45 "Секретные материалы". Сериал.
14.45 "Азавель".
17.55 "Чертенки".
19.00 24.
19.30 Семь.
19.35 Гость в студии.
19.50 Два вопроса.
20.00 "Симпсоны".
20.30 "ПОСЛЕДНИЙ СВИДЕТЕЛЬ". Психологический триллер. Однажды в квартиру одинокой Рэйчел врываются агенты ФБР и устраивают там засаду. Постепенно она начинает общаться с агентами и даже влюбляется в их руководителя. Но потом обнаруживает, что они убийцы-профессионалы. Режиссер - Г.Клиффорд. Канада, 1999
22.40 "Азавель".
23.45 24.
0.20 Успех.
0.35 Комедия "Добрые сердца и короны".

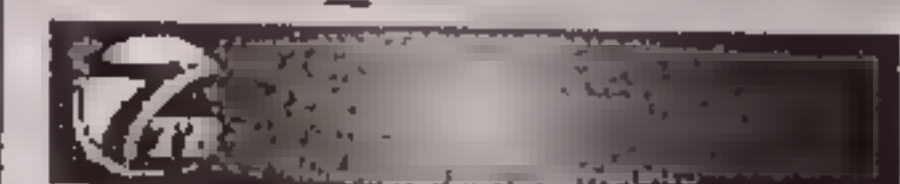


6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
8.50 "Тайны следствия".
10.25 Алчность.
11.05 Путешествия натуралиста.
11.30 Среда.
12.20 Н.Гундарева, В.Гафт в мелодраме "АЭЛИТА, НЕ ПРИСТАВАЙ К МУЖЧИНАМ". Простодушная Аэлита всегда готова полюбить и всякий раз спешит высказать свою любовь, чтобы иметь право страдать и жалеть, то странного Апокина, то брачного афериста Скамейкина, то вора и шулера Федю... Режиссер - Г.Натансон. СССР, 1988
14.00, 16.00 Сегодня.
14.20 Принцип "Домино".
15.40, 18.35 Криминал.
16.30 "Бандитский Петербург".
17.45 Алчность.
19.00, 22.00 Сегодня.
19.25 "Тайны следствия".

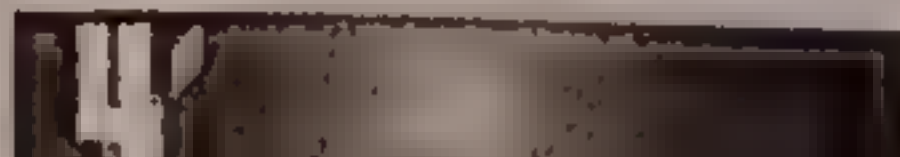
иной, его душа располагает считанными часами для того, чтобы исправить ошибки, совершенные при жизни, и обеспечить безбедное существование своих детей... Режиссер - С.Пуатье. США, 1990
23.00 Комедийный квартет.
23.30 "Чудеса науки".
0.00 "Закон и порядок. Преступное намерение".



7.00, 9.45, 10.15, 11.30, 15.15 Биоритм.
7.30 Бодрое утро.
9.30, 23.45 Папарацци.
10.00, 15.00 News Блок.
10.30 Украинская 20-ка.
14.00 Факультет.
14.30 Стиллиссимо.
18.00 Музыкальный Фасонг.
19.00, 20.30 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
19.15 Долина кукол.
19.45 Вы в эфире.
20.50 "Россия молодая". Сериал.
22.30 Факультет.
23.00 Shift парад.
23.30, 0.15, 1.30 БИО-Ритм.
0.00 News Блок.
0.30 inter_zone.



7.00 Утро на "7 ТВ".
7.45, 8.45, 9.45, 10.45, 13.45, 16.45, 19.45, 22.45 Новости спорта.
9.00 "Тени исчезают в полдень". 7-я серия.
10.15 Мировая кухня.
11.00 Это НБА.
11.45, 20.35 НБА. "Милуоки Бакс" - "Филадельфия Сиксерс".
14.00, 19.35 Звезды мирового футбола.
14.15 Мир регби.
15.00 Регби. Кубок шести наций. Италия - Англия.
17.00 "К расследованию приступить". 3-я серия.
18.15 Мультфильмы.
18.45, 0.35 Музыка на "7 ТВ".
19.00 Автоклассика.
20.00 Футбол. К чемпионату мира 2002.
20.30 Играйте и выигрывайте!
22.30 Спорт-выбор.
23.00 ГОЛмания.
23.30 "Овод". Худ. фильм. 1-я серия.



ANIMAL PLANET

9.00, 14.30, 3.00, 8.30 Обезьяны проделки.
9.30, 15.00, 3.30 Наши любимцы.
10.00, 15.30, 4.00 Дикое создание.
10.30, 19.30, 4.30 Помощь домашним животным.
11.00, 20.00, 5.00 Спасатели дикой природы.
11.30, 20.30, 5.30 СОС дикой природы.
12.00, 17.30, 6.00 Все о собаках.
13.0, 7.00 Акванавты.
13.30, 7.30 Истории охотников за крокодилами.
14.00, 0.00, 8.00 Большое приключение О'Ши.
16.00 Достоверно и подробно.
17.00 Питомцы Кратта.
18.30 Ветеринары на солнце.
21.00 Два мира.
22.00 Живая природа.
23.00, 2.00 Скорая ветеринарная помощь.
0.30 Территориальный округ животных.
1.00 Необузданная Азия.

DISCOVERY

5.00, 11.00, 17.00, 23.00 Столетие человечества.
5.55, 11.55, 17.55, 23.55 Вода.
6.50, 12.50, 18.50, 0.50 Экстремальный контакт.
7.15, 13.15, 19.15, 1.15 Смертельно опасные.
8.10, 14.10, 20.10, 2.10 Путешествия на край Земли.
9.05, 15.05, 21.05, 3.05 Высокие ставки.

EUROSPORT

10.30 Мотогонки.
11.30 Суперспорт.
12.15 ЧМ на мотоциклах с колясками.
13.15 Плавание.
14.30, 15.30, 21.45, 2.00 Керлинг.
18.00 Велогонка. Тур басков.
20.00 Футбольный журнал Евроголы.
22.30 Мотогонки. Обзор.
23.00 Бокс.
0.00 Евроголы.

HALLMARK

1.00 Драма "Король Лир из Техаса".
3.00 Сериал "Глазами друга".
4.00 Фильм "Судья".
6.00 Фильм "Бесшумные хищники".
8.00 Фильм "Сара в поисках счастья".
10.00, 17.00 Фильм "Наши сыновья".
12.00 Фильм "Королева слабых".
14.00, 19.00 Фильм "Земля обетованная".
15.00 Фильм "Купидон и Кейт".
20.00 Детектив "Убийства в прямом эфире".
22.00 Сериал "Закон и порядок".
23.00 Фильм "Судья".

EI ENTERTAINMENT

0.00, 5.30, 6.00, 11.30, 12.00, 17.30, 22.00 "Развлечения для вас".
0.30, 6.30, 12.30, 22.30 "За кулисами".
1.00, 7.00, 13.00 "Тайны и скандалы".
1.30, 7.30, 13.30, 19.30, 25.30 "Тайны и скандалы".

18.40 Музыкальный антракт.
18.50 Универсальные рецепты.
18.55 Прогноз погоды.
19.0 Русский шансон.
19.30 Сериал "Жизнь заново".
20.30 Капитал.
20.45, 21.30, 22.10 Универсальные рецепты.
21.00 Клипобзор.
21.35 Жизнь с избытком.
22.20 Худ. фильм "Вертикаль".
23.55 Русский шансон.




ACT

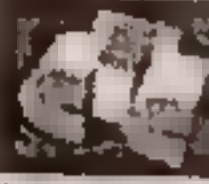

6.00, 11.45 Мультсериал "Супер-книга".
6.20, 18.30 Голова на плечах.
6.35, 12.10 Из жизни животных...
6.50, 22.30 "Человек и море".
7.15, 21.00, 1.35 Худ. фильм "Дачная поездка сержанта Цыбули".
8.40, 14.35 Программа мультфильмов.
9.20, 15.05 "Жил-был хомяк".
9.50, 19.05 "Люди и горы". Сериал.
10.15, 5.05 "Цирк Умберто".
11.25, 18.50 Стань героем.
12.25 Счастливого пути.
12.40, 22.50 "Большая любовь Бальзака".
13.50, 0.30 Грамотей.
15.35, 0.10, 4.40 Просто песня.
16.00 Канал ОР.
16.30 "Профессия — следователь". 1-я серия.
18.00, 1.10 Европа сегодня.
19.35, 3.55 "Огнем и мечом". Сериал.
20.30, 2.55 Классика. "Избранное".
22.20, 23.55 Мультфильм для взрослых.
3.25 Очевидное - невероятное.

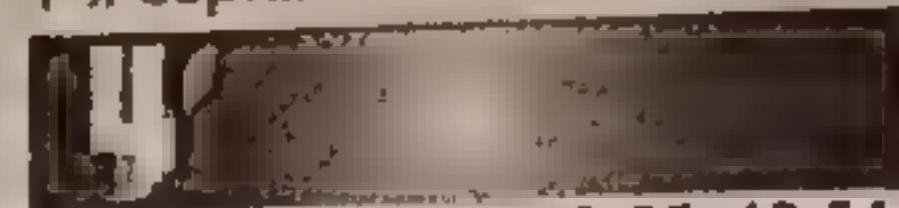
КИНОКЛАССИКА

1.00 Ретро-фильм "Каменный цветок".
2.20 Кинофанат.
2.35 Сериал "Умник".
3.30 "31 июня". 2-я серия.
4.35 Сериал "Азбука любви".
5.25 X/ф "Теща".
6.35 Док. фильм "Создание программы новостей".
7.05 Зарубежный фильм "Кузен".
9.00 Ретро-фильм "Каменный цветок".
10.20 Кинофанат.
10.35 Сериал "Умник".
11.30 "31 июня". 2-я серия.
12.35 Сериал "Азбука любви".
13.25 X/ф "Теща".
14.35 Док. фильм "Создание программы новостей".
15.05 Зарубежный фильм "Кузен".
17.00 Ретро-фильм "Антон Иванович сердится".
18.15 Сериал "Умник".
19.10 "Камертон". 1-я серия.
20.10 X/ф "Дело для настоящих мужчин".
21.20 Сериал "Непридуманные истории".
21.50 X/ф "Сижку на нарах, как король".
22.50 Фильм "Прикосновение".

6.50, 7.50 "Утренний эфир".
7.10 Экспертиза РТР.
7.20 Национальный доход.
7.25 Вести-спорт.
7.40, 8.40 Пролог.
8.15 Москва-Минск.
8.50 **ПРОБНЫЙ ЭКЗАМЕН ПО ЛИТЕРАТУРЕ В 11 КЛАС-
СЕ. Процедура определения
номера экзаменационного
материала.**
9.10 "Наука о сверхъесте-
ственном". Док. сериал.
10.10 "Женись по любви".
Сериал.
11.00 Вести.
11.20 "Санта-Барбара".
12.05 Моя семья.
13.00 Что хочет женщина.
13.30 Европа сегодня.
14.00 Вести.
14.25 "Возвращение в
Эдем". Сериал.
15.25 "Дикий ангел". Сери-
ал.
16.20 "FM и ребята". Сери-
ал.
17.00 Вести.
17.20 Спрос.
17.45 Городские подроб-
ности.
18.00 "Губерния". Инфор-
мационная программа.
18.35 Разговор начистоту.
18.50 "Комиссар Рекс".
19.50 Спокойной ночи, ма-
лыши!
20.00 Вести.
20.35 Вечерние новости.
20.55 "Трое против всех".
Сериал.
21.55 Сериал "Марш Турец-
кого".
23.00 Вести.
23.20 Факты минувшего
дня.
23.30 Клуб сенаторов.
0.15 О.Хепберн, Х.Богарт в
комедии "САБРИНА".
Сабрина, дочь шофера в
богатой семье, с детства
любила хозяйского сына
Давида. Она уехала в Па-
риж, чтобы забыть о

21.00 Информационно-пуб-
лицистический канал.
21.30 Новости.
22.00 Н.Нолти, У.Турман,
А.Хьюстон, Дж.Фокс в
драме "ЗОЛОТАЯ
ЧАША". Обедневший
аристократ женится из-за
денег на Мэгги, дочери
американского магната и
коллекционера произведе-
ний искусства Адама Вер-
вера. Однако до женить-
бы Америкго был влюблен
в бедную девушку Шар-
лотту Стант, которая по
иронии судьбы становится
женой Вервера. Двум
супружеским парам
предстоит нелёгкая се-
мейная жизнь. Режиссер
- Дж.Айвори. США-
Франция, 2000 г.
0.00 Новости культуры.
0.25 Музыкальная про-
грамма.

8.00 Победоносный голос
верующего.
8.30 "Голубой лед". Детек-
тив.
10.30 "Ренегат". Комедия.
12.30 "Дорога на Арлинг-
тон". Триллер.
15.00 "Один и без оружия".
Боевик.
17.00 "Джейн и потерянный
город". Комедия.
19.00 Э.Хэррис, Э.Хеч в филь-
ме "Третье чудо".
21.30 "Свободная от муж-
чин". Мелодрама.
23.30 "Пиковая дама". Дра-
ма.
 
6.00 "Альфред Хичкок пред-
ставляет".
6.30 "МЭШ".
7.00, 17.30 "Пауэр рейнд-
жеры, или Могучие рейндже-
ры".

любить и всякий раз спе-
шит высказать свою лю-
бовь, чтобы иметь право
страдать и жалеть, то
странного Апокина, то
брачного афериста Ска-
мейкина, то вора и шуле-
ра Федю... Режиссер -
Г.Натансон. СССР, 1988.
14.00, 16.00 Сегодня.
14.20 Принцип "Домино".
15.40, 18.35 Криминал.
16.30 "Бандитский Петер-
бург".
17.45 Алчность.
19.00, 22.00 Сегодня.
19.35 "Тайны следствия".
Сериал.
20.40 "Бандитский Петер-
бург".
22.35 Футбол. Лига чемпио-
нов. 1/4 финала. Ответный
матч. "Реал" — "Бавария".
0.35 Третий тайм.
 
7.00 Мультфильмы.
7.30, 13.30, 19.30, 22.55 Те-
леком. Новости.
8.00 "Бeverли Хиллз 90210".
9.00, 15.00 "Приключения
Вуди и его друзей".
9.30 "Человек-невидимка".
10.30 Худ. фильм "Воскресе-
ние".
13.00 "Морк и Минди".
14.00 "Частный детектив Магnum".
15.30 "Джонни Браво".
16.00 "Супермен".
16.30 "Скуби и Скрэппи".
17.00 "Удивительные стран-
ствия Геракла".
18.00 СВ-шоу.
18.30 "Чудеса науки".
19.00 Муз. календарь.
20.00 "Человек-невидимка".
21.00 "ПАПОЧКА-
ПРИВИДЕНИЕ". Комедия.
У вдовца Элиота Хоппера
трое детей. Однажды,
торопясь на деловую
встречу, Элиот попадает в
автокатастрофу. Прежде
чем отправиться в мир

15.00 Регби. Кубок шести
наций. Италия - Англия.
17.00 "К расследованию
приступить". 3-я серия.
18.15 Мультфильмы.
18.45, 0.35 Музыка на "7 ТВ".
19.00 Автоклассика.
20.00 Футбол. К чемпиона-
ту мира 2002.
20.30 Играйте и выиграйте!
22.30 Спорт-выбор.
23.00 ГОЛмания.
23.30 "Овод". Худ. фильм.
1-я серия.

8.13, 9.02, 11.14, 12.55, 13.54,
18.13, 20.01 Зеленая волна.
6.00, 7.30 Настроение.
8.50 Газетный дождь.
9.05 "Однажды у нас выра-
стут крылья".
10.00 Секретные материа-
лы: расследование ТВЦ.
10.40, 0.30 Петровка, 38.
11.00, 14.00 События.
11.15 Телемагазин.
11.30 "Петербургские тайны".
12.35 Телеканал "Дата".
13.30 Деловая Москва.
14.15 "Инспектор Кестер".
16.30 Кино нашей молодости.
16.55 Москва Бориса Жу-
товского.
17.25 Российские тайны: рас-
следование ТВЦ.
18.00, 22.00 События.
18.15 "Инопланетяне".
Мультсериал.
18.35 "Образы Голливуда".
Док. фильм.
19.00 "Ступени славы". Худ.
фильм. 8-я серия.
19.30 Видеоклипы.
19.50 Пять минут деловой
Москвы.
20.05 "Достичь невозмож-
ного". Триллер.
22.45 Времечко.
23.15 "Операция "Возмездие".
0.10 25-й час. События.
0.50 Телебукмекер.
1.05 Открытый проект.
2.00 Синий троллейбус.

8.00 Фильм "Сара в поисках сча-
стья".
10.00, 17.00 Фильм "Наши сыновья".
12.00 Фильм "Королева слабых".
14.00, 19.00 Фильм "Земля обето-
ванная".
15.00 Фильм "Купидон и Кейт".
20.00 Детектив "Убийства в прямом
эфире".
22.00 Сериал "Звезда и смерть"
23.00 Фильм "Судья".
ENTERTAINMENT
0.00, 5.30, 6.00, 11.30, 12.00, 17.30,
22.00 "Развлечения для вас".
0.30, 6.30, 12.30, 22.30 "За куписа-
ми".
1.00, 7.00, 13.00 "Тайны и скандалы".
1.30, 7.30, 13.30, 18.00 "Без купюр".
2.00, 5.00, 8.00, 11.00, 14.00, 17.00,
20.00, 23.00 "В фокусе".
3.00, 9.00, 15.00, 18.30, 21.00
"Правдивые голливудские истории".
4.00, 10.00, 16.00 Быстро и модно.
4.30, 10.30, 16.30 "Модели".
19.30 "Познакомимся поближе".
TV XXI
10.00, 18.00, 2.00 "Суббота, вос-
кресенье и понедельник". Худ.
фильм.
11.35, 19.35, 3.35 "Ловушка". Трил-
лер.
13.10, 21.10, 5.10 "Комната волшеб-
ниц". Драма.
14.35, 22.35, 6.35 "Парни". Комедия.
16.25, 0.25, 8.25 "Преступный Фран-
кфурт. По своим законам". Детектив.
FOX KIDS
понедельник-пятница 8-12.04.02
8.00, 11.00 Семья Почему.
8.25, 14.40 Секретные материалы
Лгов-Шпионов.
8.45, 14.20 Школьный пес.
9.10 Денис Непоседа.
9.30, 20.15 Джим Ботон.
9.50 Жизнь с Луи.
10.15 Кот Й.
10.35, 18.20 Мир Бобби.
11.20, 19.50 Принцесса Sissi.
11.45, 19.30 Русалочка.
12.05 Джин Джон из страны Панда-
ленд.
12.30, 20.40 Пчелка Хатч.
12.50, 19.05 Питер Пэн.
13.10 Оливер Твист.
13.35 Лили в клубничном мире.
13.55 Пинокио.
15.00, 18.00 Инспектор Гаджет.
15.20 Тик-герой.
15.45 Железный Человек.
16.05 Икс-мэн.
16.30 Слайдермэн.
16.50 Фантастическая Четверка.
17.35 Дети из класса 402.
ART
7.05 Мультсериал "Летающий дом".
7.30 Фильм "Принц за семью морями".
9.00 Музыкальная мозаика.
9.30 Перепись-2002.
9.45 Удачи на даче.
10.00 Док. фильм "Шпион" из цикла
"Последний миф".
10.35 Музыкальный антракт.
10.50, 12.35, 14.55 Универсальные
рецепты.
11.00 Клипобзор.
11.30 Сериал "Держи вора".
12.45 Худ. фильм "Любовники и об-
манщики".
14.40 Звезды дискотек.
16.50 Мультсериал "Приключения
Болека и Лелека".
17.00 Худ. фильм "Альфонс".

11.30 "31 июня". 2-я серия.
12.35 Сериал "Азбука любви".
13.25 X/ф "Теща".
14.35 Док. фильм "Создание про-
граммы новостей".
15.05 Зарубежный фильм "Кузен".
17.00 Ретро-фильм "Антон Ивано-
вич сердится".
18.15 Сериал "Умник".
20.10 X/ф "Дело для нестойких
мужчин".
21.20 Сериал "Непридуманные ис-
тории".
21.50 X/ф "Сюю на нарах, как ко-
роль".
22.50 Фильм "Прикосновение".
0.45 Музыка экрана.
УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР
0.00 Мультфильмы.
0.50 "Тупфи с золотыми пряжками".
1-я серия.
2.00 Сериал "Хранители истории".
2.30 Документальный фильм.
3.00 Мультсериал "Новые истории
Кленового города".
3.30 Мультфильмы.
3.50 "Тупфи с золотыми пряжками".
2-я серия.
5.00 Документальный фильм.
5.30 Сериал "Хранители истории".
6.00 "Секретный фарватер". 4-я
серия.
7.10 "Судьба принцессы". 7-я се-
рия.
8.00 Мультфильмы.
8.50 "Тупфи с золотыми пряжками".
1-я серия.
10.00 Сериал "Хранители истории".
10.30 Документальный фильм.
11.00 Мультсериал "Новые истории
Кленового города".
11.30 Мультфильмы.
11.50 "Тупфи с золотыми пряжка-
ми". 2-я серия.
13.00 Документальный фильм.
13.30 Сериал "Хранители истории".
14.00 "Секретный фарватер". 4-я
серия.
15.10 "Судьба принцессы". 7-я серия.
16.00 Мультфильмы.
16.20 "Тупфи с золотыми пряжка-
ми". 2-я серия.
17.20 "Приключения Рекса".
17.30 Документальный фильм.
18.00 Мультсериал "Новые истории
Кленового города".
18.30 Четвертый мир.
19.00 Мультфильмы.
19.25 X/ф "Девочка ищет отца".
20.55 Документальный фильм.
21.25 X/ф "В поисках капитана Гран-
та". 1-я серия.
22.30 X/ф "Дубровский".
ДЛЯ ВСЕХ
7.15 Программа мультфильмов.
7.30 Телемагазин.
9.00 "Грани +. Криминал".
9.30, 20.30 "Жара в Лос-Анджелесе".
10.30, 17.05 "Селеста".
11.25 Телемагазин.
14.20 Худ. фильм "Ночь коротка".
15.45 Планета "Nox".
16.35 Программа мультфильмов.
16.45 Клуб Дю.
17.55 Дело №...
18.45 "Грани +".
19.10 Худ. фильм "Анна Павлова".
2-я серия.
20.10 Коммунальная квартира.
21.30 Фильм "Поезд до Бруклина".
23.10 "Грани +".
23.25 Это - сверхъестественно.
0.05 5-й элемент хита.

РАДИО РОССИИ

САРАТОВ

на волне 4,22м (71,09МГц)
7.10 «ДОБРОЕ УТРО, ГУБЕРНИЯ!»
Информационно-публицистичес-
кий выпуск.
10.10 «РЯДОМ С ВАМИ».
18.10 Новости.
18.20 «НОВЫЙ ВЕК».

МОСКВА

Ежедневно: "Вести": 0.00, 1.00,
2.00, 3.00, 4.00, 5.00, 6.00,
7.00, 8.00, 9.00, 10.00, 11.00,
12.00(вых.), 13.00, 14.00,
15.00, 16.00(вых.), 17.00,

18.00, 19.00, 20.00, 21.00,
22.00, 23.00. Информацион-
но-развлекательный канал:
0.10-9.00, в выходные:
0.10-10.00. От первого
лица: 13.30. Персона Грата:
15.30. "Открытая студия".
Информационно-аналити-
ческий канал: 18.10-20.00
(кр.вых.). Этот день: собы-
тия и мнения: 12.00, 16.00
(кр.вых.).
9.10 "Дом 7, подъезд 4". Сери-
ал. 9.30 Детский остров. 10.10
Ваш адвокат. 10.20 Здравствуй-
те. 10.30, 21.30 На завалинке.

10.50 Астрологический про-
гноз. 11.10 Без семьи. 11.30
И.Бунин. "Господин из Сан-
Франциско". Рассказ. 12.30
Алфавит. 13.10, 20.10 Т.Поля-
кова. "Все в шоколаде". 14.10
Музыка. 14.30, 20.30 Карету
мне, карету. 15.10 Здравствуй-
те. 15.20 Таланты и поклон-
ники. 16.30 Счастливый би-
лет. 17.10 Народы России.
17.30 Глядя из Лондона. 21.10
Во что верит Россия. 22.10
Свободный полет. Ч. 2. 23.10
Музыка. 23.20 Астропрогноз.
23.30 Музыка без слов.

ВТОРНИК, 9 АПРЕЛЯ

ANIMAL PLANET

9.00, 14.30, 3.00, 8.30 Обезьяны проделки.
9.30, 15.00, 3.30 Наши любимцы.
10.00, 15.30, 4.00 Дикое созвездие.
10.30, 19.30, 4.30 Помощь домашним животным.
11.00, 20.00, 5.00 Спасатели дикой природы.
11.30, 20.30, 5.30 СОС дикой природы.
12.00, 17.30, 6.00 Все о собаках.
13.00, 7.00 Акванавты.
13.30, 7.30 Истории охотников за крокодилами.
14.00, 0.00, 8.00 Большое приключение О'Ши.
16.00 Гутан - животный мир тропических джунглей.
17.00 Питомцы Кратта.
18.30, 2.00 Скорая ветеринарная помощь.
21.00 Пока не поздно.
22.00 Животные от "А" до "Я".
23.00 Ветеринар.
0.30 Криминальные материалы.
1.00 Необузданная Австралия.

DISCOVERY

5.00, 11.00, 17.00, 23.00 Юрский период.
5.55, 11.55, 17.55, 23.55 Старт.
7.45, 13.45, 19.45, 1.45 Линия полета.
8.10, 14.10, 20.10, 2.10 Самая глубокая золотоносная шахта мира.
9.05, 15.05, 21.05, 3.05 Экстремальные машины.
10.00, 16.00, 22.00, 4.00 Поля сражений.

EUROSPORT

10.30 Велогонка.
12.30 Футбол. Истории ЧМ.
12.45 Евроголы.
14.30, 15.30, 01.15, 3.00 Керлинг.
18.00 Велогонка. Тур басков.
19.30 Экстремальный журнал.
20.00 Внутри Формулы. Журнал.
20.30 Керлинг. ЧМ.
22.30 Бокс.

HALLMARK

1.00 Детектив "Убийства в прямом эфире".
3.00 Сериал "Закон и порядок".
4.00 Фильм "Судья".
6.00 Боевик "Побег из 14-й зоны".
8.00 Фильм "Королева слабых".
10.00, 17.00 Триллер "Убийцы в доме".
12.00 Фильм "Ферма".
14.00, 19.00 Фильм "Земля обетованная".

1.00 Детектив "Убийство Рэнди Уэбба".
2.00 Детектив "Рецепт убийства".
2.30 Сериал "Закон и порядок".
3.00 Детективный сериал "Кэгни и Лейси. Возвращение".

ENTERTAINMENT

1.00, 4.00, 12.00, 18.00 "Без купюр".
1.30, 4.30, 9.00, 12.30, 15.00

8.50, 14.45 Программа мультфильмов.
9.20, 15.05 "Жил-был хомяк".
9.50, 19.05 "Люди и горы".
10.20, 5.05 "Цирк Умберто".
11.25, 18.50 Стань героем.
12.40, 22.55 "Большая любовь Бальзака".
13.50, 0.35 Спорт — ретро. Портреты.
14.15, 1.05 МТРК "Мир" представляет.
15.35, 0.15, 4.40 Просто песня.
16.00 Канал ОР.
16.30 "Профессия — следователь".
18.00, 3.20 Где ты?
19.35, 3.50 "Огнем и мечом".
20.30, 2.55 Вас приглашает Натали.
0.00 Мультфильм для взрослых.

КИНОКЛАССИКА

1.00 Ретро-фильм "Антон Иванович сердится".
2.15 Сериал "Умник".
3.10 "Камертон". 1-я серия.
4.10 X/ф "Дело для настоящих мужчин".
5.20 Сериал "Непридуманные истории".
5.50 X/ф "Сижку на нарах, как король".
6.50 Зарубежный фильм "Прикосновение".
8.45 Музыка экрана.
9.00 Ретро-фильм "Антон Иванович сердится".
10.15 Сериал "Умник".
11.10 "Камертон". 1-я серия.
12.10 X/ф "Дело для настоящих мужчин".
13.20 Сериал "Непридуманные истории".
13.50 X/ф "Сижку на нарах, как король".
14.50 Зарубежный фильм "Прикосновение".
16.45 Музыка экрана.
17.00 Ретро-фильм "Дочь моряка".
18.10 Сериал "Умник".
19.05 "Камертон". 2-я серия.
20.05 "Устрицы из Лозанны". Боевик.

21.25 Сериал "Непридуманные истории".
21.55 "Единственный мужчина". 1-я серия.
23.00 Зарубежный фильм "Самая красивая".
0.50 Музыкальный антракт.

0.00 Мультфильмы.
0.20 "Тупфи с золотыми пряжками". 2-я серия.
1.30 Документальный фильм.
2.00 Мультсериал "Новые истории Кленового города".
2.30 Четвертый мир.
3.00 Мультфильмы.
3.25 X/ф "Девочка ищет отца".
4.55 Документальный фильм.

0.00 Мультфильмы.
0.20 "Тупфи с золотыми пряжками". 2-я серия.
1.30 Документальный фильм.
2.00 Мультсериал "Новые истории Кленового города".
2.30 Четвертый мир.
3.00 Мультфильмы.
3.25 X/ф "Девочка ищет отца".
4.55 Документальный фильм.

0.00 Мультфильмы.
0.20 "Тупфи с золотыми пряжками". 2-я серия.
1.30 Документальный фильм.
2.00 Мультсериал "Новые истории Кленового города".
2.30 Четвертый мир.
3.00 Мультфильмы.
3.25 X/ф "Девочка ищет отца".
4.55 Документальный фильм.

0.00 Мультфильмы.
0.20 "Тупфи с золотыми пряжками". 2-я серия.
1.30 Документальный фильм.
2.00 Мультсериал "Новые истории Кленового города".
2.30 Четвертый мир.
3.00 Мультфильмы.
3.25 X/ф "Девочка ищет отца".
4.55 Документальный фильм.

0.00 Мультфильмы.
0.20 "Тупфи с золотыми пряжками". 2-я серия.
1.30 Документальный фильм.
2.00 Мультсериал "Новые истории Кленового города".
2.30 Четвертый мир.
3.00 Мультфильмы.
3.25 X/ф "Девочка ищет отца".
4.55 Документальный фильм.

0.00 Мультфильмы.
0.20 "Тупфи с золотыми пряжками". 2-я серия.
1.30 Документальный фильм.
2.00 Мультсериал "Новые истории Кленового города".
2.30 Четвертый мир.
3.00 Мультфильмы.
3.25 X/ф "Девочка ищет отца".
4.55 Документальный фильм.

0.00 Мультфильмы.
0.20 "Тупфи с золотыми пряжками". 2-я серия.
1.30 Документальный фильм.
2.00 Мультсериал "Новые истории Кленового города".
2.30 Четвертый мир.
3.00 Мультфильмы.
3.25 X/ф "Девочка ищет отца".
4.55 Документальный фильм.

0.00 Мультфильмы.
0.20 "Тупфи с золотыми пряжками". 2-я серия.
1.30 Документальный фильм.
2.00 Мультсериал "Новые истории Кленового города".
2.30 Четвертый мир.
3.00 Мультфильмы.
3.25 X/ф "Девочка ищет отца".
4.55 Документальный фильм.

0.00 Мультфильмы.
0.20 "Тупфи с золотыми пряжками". 2-я серия.
1.30 Документальный фильм.
2.00 Мультсериал "Новые истории Кленового города".
2.30 Четвертый мир.
3.00 Мультфильмы.
3.25 X/ф "Девочка ищет отца".
4.55 Документальный фильм.

0.00 Мультфильмы.
0.20 "Тупфи с золотыми пряжками". 2-я серия.
1.30 Документальный фильм.
2.00 Мультсериал "Новые истории Кленового города".
2.30 Четвертый мир.
3.00 Мультфильмы.
3.25 X/ф "Девочка ищет отца".
4.55 Документальный фильм.

0.00 Мультфильмы.
0.20 "Тупфи с золотыми пряжками". 2-я серия.
1.30 Документальный фильм.
2.00 Мультсериал "Новые истории Кленового города".
2.30 Четвертый мир.
3.00 Мультфильмы.
3.25 X/ф "Девочка ищет отца".
4.55 Документальный фильм.

СРЕДА, 10 АПРЕЛЯ

ANIMAL PLANET

9.00, 14.30, 3.00, 8.30 Обезьяны проделки.
9.30, 15.00, 3.30 Наши любимцы.
10.00, 15.30, 4.00 Дикое созвездие.
10.30, 19.30, 4.30 Помощь домашним животным.
11.00, 20.00, 5.00 Спасатели дикой природы.
11.30, 20.30, 5.30 СОС дикой природы.
12.00, 17.30, 6.00 Все о собаках.
13.00, 7.00 Акванавты.
13.30, 7.30 Истории охотников за крокодилами.
14.00, 0.00, 8.00 Большое приключение О'Ши.
16.00 Пригодны для проживания.
17.00 Питомцы Кратта.
18.30 Ветеринары на солнце.
21.00 Средиземноморские киты.
22.00 Животные от "А" до "Я".
23.00 Ветеринары помогают диким животным.
0.30 Территориальный округ животных.
1.00 Необузданная Австралия.
2.00 Скорая ветеринарная помощь.

DISCOVERY

5.00, 11.00, 17.00, 23.00 Гроза морей.
5.55, 11.55, 17.55, 23.55 Огонь.
6.50, 12.50, 18.50, 0.50 Будущее время.
7.15, 13.15, 19.15, 1.15 Большое приключение О'Ши.
7.45, 13.45, 19.45, 1.45 Акула Гордон.
8.10, 14.10, 20.10, 2.10 Поул по-прежнему.
9.05, 15.05, 21.05, 3.05 Древние изобретения.
10.00, 16.00, 22.00, 4.00 Ветераны Сталинграда.

EUROSPORT

10.30 Евроголы.
12.15 Один Мир, один Кубок.
13.15 Футбольный журнал КИА.
14.00 Внутри Формулы. Журнал.
14.30 Супербайк. ЧМ.
15.30, 20.30, 1.15 Керлинг. ЧМ.
16.45 Велогонка. Гент - Вевильгем.
19.15 Велогонка. Тур Басков.
23.30 Гольф.
0.30 Футбол. Матчи века. Журнал.
3.00 Истории ЧМ по футболу. Журнал.

HALLMARK

1.00 Детектив "Рецепт убийства".
3.00 Сериал "Закон и порядок".
4.00 Детективный сериал "Кэгни и Лейси. Возвращение".
6.00 Историческая драма "В погоне за свободой. Подземная железная дорога".
8.00 Фильм "Ферма".

1.00 Детектив "Рецепт убийства".
3.00 Сериал "Закон и порядок".
4.00 Детективный сериал "Кэгни и Лейси. Возвращение".
6.00 Историческая драма "В погоне за свободой. Подземная железная дорога".
8.00 Фильм "Ферма".

17.00 Худ. фильм "Маленькие трагедии". 2-я серия.
18.40 Музыкальный антракт.
18.50, 20.45, 21.30, 22.10 Универсальные рецепты.
19.00 Музыкальная мозаика.
19.30 Сериал "Жизнь заново".
20.30 Все о ребенке, начиная с пеленок.
21.00 Клипобзор.
21.35 Европа сегодня.
22.20 Худ. фильм "Дуэнья".
0.10 Три в одном.

АСТ

6.00, 12.00 "Суперкинг".
6.20, 18.25 Голова на плечах.
6.35, 12.10 Для вас, садоводы.
6.50, 22.30 "Человек и море".
7.15, 21.00 Худ. фильм "Дом с мезонином".
8.45 Программа мультфильмов.
9.20, 15.05 "Жил-был хомяк".
9.50, 19.00 "Люди и горы".
10.15, 5.05 "Цирк Умберто".
11.25, 18.45 Стань героем.
12.25, 22.55 "Ференц Лист". 1-я серия.
13.55, 0.35 Док. фильм.
15.35, 0.15, 4.45 Просто песня.
16.00 Канал ОР.
16.30 "Профессия — следователь".
18.00 24 часа из жизни провинции.
19.30, 3.50 "Огнем и мечом".
20.30, 2.55 Цирк, только цирк.
3.25 Азбука права.

КИНОКЛАССИКА

1.00 Ретро-фильм "Дочь моряка".
2.10 Сериал "Умник".
3.05 "Камертон". 2-я серия.
4.05 X/ф "Устрицы из Лозанны".
5.25 Сериал "Непридуманные истории".
5.55 X/ф "Единственный мужчина". 1-я серия.
7.00 Зарубежный фильм "Самая красивая".
8.50 Музыкальный антракт.
9.00 Ретро-фильм "Дочь моряка".
10.10 Сериал "Умник".
11.05 "Камертон". 2-я серия.
12.05 X/ф "Устрицы из Лозанны".
13.25 Сериал "Непридуманные истории".
13.55 "Единственный мужчина". 1-я серия.
15.00 Зарубежный фильм "Самая красивая".
16.50 Музыкальный антракт.
17.00 Ретро-фильм "Вратарь".
18.15 Сериал "Умник".
19.10 X/ф "Недоросль". 1-я серия.
20.20 X/ф "Шляхтич Завальня, или Беларусь в фантастических рассказах".
21.50 Сериал "Непридуманные истории".
22.20 X/ф "Единственный мужчина". 2-я серия.

1.00 Ретро-фильм "Дочь моряка".
2.10 Сериал "Умник".
3.05 "Камертон". 2-я серия.
4.05 X/ф "Устрицы из Лозанны".
5.25 Сериал "Непридуманные истории".
5.55 X/ф "Единственный мужчина". 1-я серия.
7.00 Зарубежный фильм "Самая красивая".
8.50 Музыкальный антракт.
9.00 Ретро-фильм "Дочь моряка".
10.10 Сериал "Умник".
11.05 "Камертон". 2-я серия.
12.05 X/ф "Устрицы из Лозанны".
13.25 Сериал "Непридуманные истории".
13.55 "Единственный мужчина". 1-я серия.
15.00 Зарубежный фильм "Самая красивая".
16.50 Музыкальный антракт.
17.00 Ретро-фильм "Вратарь".
18.15 Сериал "Умник".
19.10 X/ф "Недоросль". 1-я серия.
20.20 X/ф "Шляхтич Завальня, или Беларусь в фантастических рассказах".
21.50 Сериал "Непридуманные истории".
22.20 X/ф "Единственный мужчина". 2-я серия.

1.00 Ретро-фильм "Дочь моряка".
2.10 Сериал "Умник".
3.05 "Камертон". 2-я серия.
4.05 X/ф "Устрицы из Лозанны".
5.25 Сериал "Непридуманные истории".
5.55 X/ф "Единственный мужчина". 1-я серия.
7.00 Зарубежный фильм "Самая красивая".
8.50 Музыкальный антракт.
9.00 Ретро-фильм "Дочь моряка".
10.10 Сериал "Умник".
11.05 "Камертон". 2-я серия.
12.05 X/ф "Устрицы из Лозанны".
13.25 Сериал "Непридуманные истории".
13.55 "Единственный мужчина". 1-я серия.
15.00 Зарубежный фильм "Самая красивая".
16.50 Музыкальный антракт.
17.00 Ретро-фильм "Вратарь".
18.15 Сериал "Умник".
19.10 X/ф "Недоросль". 1-я серия.
20.20 X/ф "Шляхтич Завальня, или Беларусь в фантастических рассказах".
21.50 Сериал "Непридуманные истории".
22.20 X/ф "Единственный мужчина". 2-я серия.

ЧЕТВЕРГ, 11 АПРЕЛЯ

ANIMAL PLANET

9.00, 14.30, 3.00, 8.30 Обезьяны проделки.
9.30, 15.00, 3.30 Наши любимцы.
10.00, 15.30, 4.00 Дикое созвездие.
10.30, 19.30, 4.30 Помощь домашним животным.
11.00, 20.00, 5.00 Спасатели дикой природы.
11.30, 20.30, 5.30 СОС дикой природы.
12.00, 17.30, 6.00 Все о собаках.
13.00, 7.00 Акванавты.
13.30, 7.30 Истории охотников за крокодилами.
14.00, 0.00, 8.00 Большое приключение О'Ши.
16.00 С любовью к природе.
17.00 Питомцы Кратта.
18.30, 2.00 Скорая ветеринарная помощь.
21.00 За морской синевой.
22.00 Животные от "А" до "Я".
23.00 Лекари живой природы.
0.30 Криминальные материалы.
1.00 Необузданная Австралия.

DISCOVERY

5.00, 11.00, 17.00, 23.00 Совершенный летательный аппарат.
5.55, 11.55, 17.55, 23.55 Загадки Азии.
6.50, 12.50, 18.50, 0.50 История зоопарка.
7.15, 13.15, 19.15, 1.15 Охотники.
8.10, 14.10, 20.10, 2.10 Робототехника.
9.05, 15.05, 21.05, 3.05 Дерзкие преступники.
10.00, 16.00, 22.00, 4.00 Побег из камеры смертников.

EUROSPORT

11.30 Гольф.
12.30 Велогонка. Тур Басков.
13.30 Велогонка. Гент - Вевильгем.
14.30, 15.30, 20.45 Керлинг.
18.00 Велогонка. Тур Басков.
19.30 Футбольный журнал КИА.
Южная Америка.
22.30 Бокс.
0.45 Истории ЧМ по футболу. Журнал.
1.15 Футбол. Кубок УЕФА.
2.15 Внутри Формулы.

HALLMARK

1.00 Фильм "Праздник всех святых".
3.00 Сериал "Закон и порядок".
4.00 Детективный сериал "Кэгни и Лейси. Взгляд через стеклянный потолок".
6.00 Фильм "Оседлав ветер".
8.00 Фильм "Соперник".
10.00, 17.00 Комедия "Сердце заложницы".
12.00 Триллер "Нарушенный обет".
14.00, 19.00 Фильм "Земля обетованная".
15.00 Фильм "Оседлав ветер".
22.00 Фильм "Праздник всех святых".
22.00 Сериал "Закон и порядок".

АСТ

6.00, 11.45 "Суперкинг".
6.20, 18.30 Голова на плечах.
6.35, 12.10 Где же ты, мама...
6.50, 22.30 "Человек и море".
7.15, 21.00, 1.25 Худ. фильм "Тонка с преследованием".
8.50 Программа мультфильмов.
9.20, 15.05 "Жил-был хомяк".
9.50, 19.05 "Люди и горы".
10.15, 5.05 "Цирк Умберто".
11.25, 18.50 Стань героем.
12.25, 22.55 "Ференц Лист".
13.55, 0.30 Спорт — ретро. Портреты.
14.20, 1.00 МТРК "Мир" представляет...
15.35, 0.10, 4.40 Просто песня.
16.00 Канал ОР.
16.30 "Профессия — следователь".
18.00, 3.20 Где ты?
19.30, 3.55 "Огнем и мечом".
20.30, 2.55 Старые знакомые. Е.Весник.

КИНОКЛАССИКА

1.00 Ретро-фильм "Вратарь".
2.15 Сериал "Умник".
3.10 X/ф "Недоросль". 1-я серия.
4.20 X/ф "Шляхтич Завальня или Беларусь в фантастических рассказах".
5.50 Сериал "Непридуманные истории".
6.20 "Единственный мужчина". 2-я серия.
7.25 Зарубежный фильм "Обещаю дорожить".
8.50 Музыкальный антракт.
9.00 Ретро-фильм "Вратарь".
10.15 Сериал "Умник".
11.10 X/ф "Недоросль". 1-я серия.
12.20 X/ф "Шляхтич Завальня, или Беларусь в фантастических рассказах".
13.50 Сериал "Непридуманные истории".
14.20 "Единственный мужчина". 2-я серия.
15.25 Фильм "Обещаю дорожить".
16.50 Музыкальный антракт.
17.00 Ретро-фильм "Пятый океан".
18.15 Сериал "Умник".
19.10 "Недоросль". 2-я серия.
20.25 X/ф "Старший сын". 1-я серия.

21.30 Сериал "Непридуманные истории".
22.00 X/ф "Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона "Собака Баскервилей". 1-я серия.
23.15 Зарубежный фильм "Взрыв".
0.50 Музыкальный антракт.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР

0.00 Мультфильмы.
0.15 X/ф "Новый Гулливер".
1.25 Мультсериал "Приключения Рекса".
1.35 Документальный фильм.
2.05 Мультсериал "Новые истории".

10.00 Фильм "Юбер из 14-й зоны".
8.00 Фильм "Королева слабых".
10.00, 17.00 Триллер "Убийцы в доме".
12.00 Фильм "Ферма".
14.00, 19.00 Фильм "Земля обетованная".
15.00 Фильм "Убийство Рэнди Уэбстера".
20.00 Детектив "Рецепт убийства".
22.00 Сериал "Закон и порядок".
23.00 Детективный сериал "Кэгни и Лэйси. Возвращение".

Е! ENTERTAINMENT

0.00, 6.00, 12.00, 18.00 "Без купюр".
0.30, 3.00, 6.30, 9.00, 12.30, 15.00, 18.30, 21.00 "Правдивые голливудские истории".
1.30, 7.30, 13.30, 19.30 "Познакомимся поближе".
2.00, 5.00, 8.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00 "В фокусе".
4.00, 10.00, 16.00, 22.00 "Развлечения для вас".
4.30, 10.30, 16.30, 22.30 "За кулисами".

TV XXI

10.00, 18.00, 2.00 "Суббота, воскресенье и понедельник". 2-я серия.
11.40, 19.40, 3.40 "Черное братство". Триллер.
13.25, 21.25, 5.25 "Чудо в Риме". Мелодрама.
14.45, 22.45, 6.45 "Шоссе". Боевик.
16.30, 0.30, 8.30 "Преступный Франкфурт. Вестник смерти". Детектив.

АРТ

7.20 Мультсериал "Приключения Болека и Лелека".
7.30 Худ. фильм "Альфонтс".
9.10 Музыкальный антракт.
9.20, 11.15, 12.00, 12.40 Универсальные рецепты.
9.30 Русский шансон.
10.00 Сериал "Жизнь заново".
11.00 Капитал.
11.30 Клипобзор.
12.05 Жизнь с избытком.
12.50 Худ. фильм "Вертикаль".
14.25 Русский шансон.

16.50 Мультсериал "Приключения Болека и Лелека".
17.00 Худ. фильм "Маленькие трагедии". 1-я серия.
18.50, 20.45, 21.30, 22.10 Универсальные рецепты.
19.00 Музыкальная мозаика.
19.30 Сериал "Жизнь заново".
20.30 Сумка путешественников.
21.00 Клипобзор.
21.35 Преодоление.
22.20 Худ. фильм "Дама с попугаем".
0.15 Три в одном.

АСТ

6.00, 11.45 "Суперкнига".
6.20, 18.30 Голова на плечах.
6.35, 12.10 Для вас, садоводы.
6.50, 22.30 "Человек и море".
7.20, 21.00, 1.25 Худ. фильм "Пыльная баба".

23.00 Зарубежный фильм "Самая красивая".
0.50 Музыкальный антракт.
0.00 Мультфильмы.
0.20 "Тупфы с золотыми пряжками". 2-я серия.
1.20 Мультсериал "Приключения Рекса".

УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР

1.30 Документальный фильм.
2.00 Мультсериал "Новые истории Кленового города".
2.30 Четвертый мир.
3.00 Мультфильмы.
3.25 X/ф "Девочка ищет отца".
4.55 Документальный фильм.
5.25 X/ф "В поисках капитана Гранта". 1-я серия.
6.30 X/ф "Дубровский".
8.00 Мультфильмы.
8.20 "Тупфы с золотыми пряжками". 2-я серия.
9.20 Мультсериал "Приключения Рекса".
9.30 Документальный фильм.
10.00 Мультсериал "Новые истории Кленового города".
10.30 Четвертый мир.
11.00 Мультфильмы.
11.25 X/ф "Девочка ищет отца".
12.55 Документальный фильм.
13.25 X/ф "В поисках капитана Гранта". 1-я серия.
14.30 X/ф "Дубровский".
16.00 Мультфильмы.
16.45 X/ф "Девочка ищет отца".
18.15 Мультсериал "Приключения Рекса".
18.25 Документальный фильм.
18.55 Мультсериал "Новые истории Кленового города".
19.25 Шахматный урок.
19.40 Неизвестная Россия.
19.55 Мультфильмы.
20.10 X/ф "Новый Гулливер".
21.20 X/ф "В поисках капитана Гранта". 2-я серия.
23.10 X/ф "Золотая шпага".

ДАРЬЯЛ ТВ

7.15 Мультфильмы.
7.30 Телемагазин.
9.00 "Гранки +".
9.30, 20.30 "Жара в Лос-Анджелесе".
10.30, 17.05 "Селеста".
11.25 Телемагазин.
14.05 Худ. фильм "Крутой полицейский".
15.45 Планета "Nox".
16.35 Мультфильмы.
16.45 За 5 минут до славы.
17.55 Good luck.
18.25 Гостиная для героя.
18.45 "Гранки +".
19.10 Худ. фильм "Анна Павлова". 3-я серия.
20.10 Коммунальная квартира.
21.15 Энергия добра.
21.30 Худ. фильм "Повесть о первой любви".
23.00 "Гранки +".
23.15 Личное дело.
23.50 Свет телеэкрана.
0.20 Последний отсчет.

14.30 Супербаж. ЧМ.
15.30, 20.30, 1.15 Керлинг. ЧМ.
16.45 Велогонка. Гент - Вевильгем.
19.15 Велогонка. Тур Басков.
23.30 Гольф.
0.30 Футбол. Матч века. Журнал.
3.00 Истории ЧМ по футболу. Журнал.

HALLMARK

1.00 Детектив "Рецепт убийства".
3.00 Сериал "Закон и порядок".
4.00 Детективный сериал "Кэгни и Лэйси. Возвращение".
6.00 Историческая драма "В погоне за свободой. Подземная железная дорога".
8.00 Фильм "Ферма".
10.00, 17.00 Фильм "Дважды войти в одну реку".
12.00 Фильм "Соперник".
14.00, 19.00 Фильм "Земля обетованная".
15.00 Фильм "Смешные валентинки".
20.00 Фильм "Праздник всех святых".
22.00 Сериал "Закон и порядок".
23.00 Детективный сериал "Кэгни и Лэйси. Взгляд через стеклянный потолок".

Е! ENTERTAINMENT

0.00, 6.00, 12.00, 18.00 "Без купюр".
0.30, 3.00, 6.30, 9.00, 12.30, 15.00, 18.30, 21.00 "Правдивые голливудские истории".
1.30, 7.30, 13.30, 19.30 "Познакомимся поближе".
2.00, 5.00, 8.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00 "В фокусе".
4.00, 10.00, 16.00, 22.00 "Развлечения для вас".
4.30, 10.30, 16.30, 22.30 "За кулисами".

TV XXI

10.00, 18.00, 2.00 "Мираж". Детектив.
11.10, 19.10, 3.10 "Ни слова маме о смерти няни". Комедия.
13.00, 21.00, 5.00 "Горничная с "Титаника". Мелодрама.
14.40, 22.40, 6.40 "Столик на одного". Детективный триллер.
16.30, 0.30, 8.30 "Преступный Франкфурт. Заказное убийство". Детектив.

АРТ

7.20 Мультсериал "Приключения Болека и Лелека".
7.30 Худ. фильм "Маленькие трагедии". 1-я серия.
9.20, 11.15, 12.00, 12.40 Универсальные рецепты.
9.30 Музыкальная мозаика.
10.00 Сериал "Жизнь заново".
11.00 Сумка путешественников.
11.30 Клипобзор.
12.05 Преодоление.
12.50 Худ. фильм "Дама с попугаем".
14.45 Три в одном.

16.50 Мультсериал "Приключения Болека и Лелека".

11.55 "Майклсон", 2-я серия.
12.05 X/ф "Устрицы из Лозанны".
13.25 Сериал "Непридуманные истории".
13.55 "Единственный мужчина". 1-я серия.
15.00 Зарубежный фильм "Самая красивая".
16.50 Музыкальный антракт.
17.00 Ретро-фильм "Вратарь".
18.15 Сериал "Умник".
19.10 X/ф "Недоросль". 1-я серия.
20.20 X/ф "Шляхтич Завальня, или Беларусь в фантастических рассказах".
21.50 Сериал "Непридуманные истории".
22.20 X/ф "Единственный мужчина". 2-я серия.
23.25 Зарубежный фильм "Обещаю дорожить".
0.50 Музыкальный антракт.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР

0.00 Мультфильмы.
0.45 X/ф "Девочка ищет отца".
2.15 Мультсериал "Приключения Рекса".
2.25 Документальный фильм.
2.55 Мультсериал "Новые истории Кленового города".
3.25 Шахматный урок.
3.40 Неизвестная Россия.
3.55 Мультфильмы.
4.10 X/ф "Новый Гулливер".
5.20 X/ф "В поисках капитана Гранта". 2-я серия.
6.10 X/ф "Золотая шпага".
8.00 Мультфильмы.
8.45 X/ф "Девочка ищет отца".
16.00 Мультфильмы.
16.15 X/ф "Новый Гулливер".
17.25 Мультсериал "Приключения Рекса".
17.35 Документальный фильм.
18.05 Мультсериал "Новые истории Кленового города".
18.35 Мультсериал "Герберт".
19.05 Мультфильмы.
19.30 X/ф "Дон Жуан".
21.00 Документальный фильм.
21.30 X/ф "В поисках капитана Гранта". 3-я серия.
22.40 X/ф "Близнецы".

ДАРЬЯЛ ТВ

7.15 Мультфильмы.
7.30 Телемагазин.
9.00 "Гранки +".
9.30, 20.30 "Жара в Лос-Анджелесе".
10.30, 17.05 "Селеста".
11.25 Телемагазин.
14.10 Худ. фильм "Щедрое лето".
15.45 Планета "Nox".
16.35 Программа мультфильмов.
18.00 Криминальная нота.
18.45 "Гранки +".
19.10 Худ. фильм "Анна Павлова". 4-я серия.
20.10 Коммунальная квартира.
21.15 Закон и общество.
21.30 Худ. фильм "Крутой полицейский".
23.15 "Гранки +".
23.30 Актуально - насущно.
0.05 Салон "Каприс".

1.15 Футбол. Кубок УЕФА.
2.15 Внутри Формулы.

HALLMARK

1.00 Фильм "Праздник всех святых".
3.00 Сериал "Закон и порядок".
4.00 Детективный сериал "Кэгни и Лэйси. Взгляд через стеклянный потолок".
6.00 Фильм "Оседлав ветер".
8.00 Фильм "Соперник".
10.00, 17.00 Комедия "Сердце за пожарницей".
12.00 Триллер "Нарушенный обет".
14.00, 19.00 Фильм "Земля обетованная".
15.00 Фильм "Оседлав ветер".
20.00 Фильм "Праздник всех святых".
22.00 Сериал "Закон и порядок".
23.00 Детективный сериал "Кэгни и Лэйси. Снова вместе".

Е! ENTERTAINMENT

0.00, 6.00, 12.00, 18.00 "Без купюр".
0.30, 3.00, 6.30, 9.00, 12.30, 15.00, 18.30, 21.00 "Правдивые голливудские истории".
1.30, 7.30, 13.30, 19.30 "Познакомимся поближе".
2.00, 5.00, 8.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00 "В фокусе".
4.00, 10.00, 16.00, 22.00 "Развлечения для вас".
4.30, 10.30, 16.30, 22.30 "За кулисами".

TV XXI

10.00, 18.00, 2.00 "Мираж". 2-я серия.
11.15, 19.15, 3.15 "Зимний гость". Драма.
13.05, 21.05, 5.05 "Кто у нас сегодня на обед". Триллер.
14.45, 22.45, 6.45 "Вампиры". Боевик.
16.30, 0.30, 8.30 "Преступный Франкфурт. Эйленбург". Детектив.

АРТ

7.20 Мультсериал "Приключения Болека и Лелека".
7.30 Худ. фильм "Маленькие трагедии". 2-я серия.
9.10 Музыкальный антракт.
9.20, 11.15, 12.00, 12.40 Универсальные рецепты.
9.30 Музыкальная мозаика.
10.00 Сериал "Жизнь заново".
11.00 Все о ребенке, начиная с пеленки.
11.30 Клипобзор.
12.05 Европа сегодня.
12.50 Худ. фильм "Дуэнья".
14.40 Три в одном.

16.50 Мультсериал "Приключения Болека и Лелека".
17.00 Худ. фильм "Маленькие трагедии".
18.40 Музыкальный антракт.
18.50, 20.45, 21.30, 22.10 Универсальные рецепты.
19.00 Музыкальная мозаика.
19.30 Сериал "Жизнь заново".
20.30 Мир науки.
21.00 Клипобзор.
21.35 Только ты.
22.20 Худ. фильм "Гладиатор по найму".
0.05 Музыкальная мозаика.

19.10 "Недоросль". 2-я серия.
20.25 X/ф "Старший сын". 1-я серия.
21.30 Сериал "Непридуманные истории".
22.00 X/ф "Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона "Собака Баскервилей". 1-я серия.
23.15 Зарубежный фильм "Взрыв".
0.50 Музыкальный антракт.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР

0.00 Мультфильмы.
0.15 X/ф "Новый Гулливер".
1.25 Мультсериал "Приключения Рекса".
1.35 Документальный фильм.
2.05 Мультсериал "Новые истории Кленового города".
2.35 Мультсериал "Терберт".
3.05 Мультфильмы.
3.30 X/ф "Дон Жуан".
5.00 Документальный фильм.
5.30 X/ф "В поисках капитана Гранта". 3-я серия.
6.40 X/ф "Близнецы".
8.00 Мультфильмы.
8.15 X/ф "Новый Гулливер".
9.25 Мультсериал "Приключения Рекса".
9.35 Документальный фильм.
10.05 Мультсериал "Новые истории Кленового города".
10.35 Мультсериал "Терберт".
11.05 Мультфильмы.
11.30 X/ф "Дон Жуан".
13.00 Документальный фильм.
13.30 X/ф "В поисках капитана Гранта". 3-я серия.
14.40 X/ф "Близнецы".
16.00 Мультфильмы.
16.25 X/ф "Дон Жуан".
17.55 Мультсериал "Приключения Рекса".
18.05 Документальный фильм.
18.35 Мультсериал "Новые истории Кленового города".
19.05 Горячие головы.
19.35 Мультфильмы.
20.05 X/ф "Мой добрый папа".
21.15 Документальный фильм.
21.45 X/ф "В поисках капитана Гранта". 4-я серия.
22.55 X/ф "Волшебный голос Джельсонино". 1-я серия.

ДАРЬЯЛ ТВ

7.15 Мультфильмы.
7.30 Телемагазин.
9.00 "Гранки +".
9.30, 20.20 "Жара в Лос-Анджелесе".
10.30, 17.05 "Селеста".
11.25 Телемагазин.
14.30 Худ. фильм "Дубровский". 1-я серия.
15.45 Планета "Nox".
16.35 Программа мультфильмов.
18.00 Зри в корень.
18.20 Спешите делать добро.
18.45 "Гранки +".
19.10 Худ. фильм "Анна Павлова". 5-я серия.
21.10 Коммунальная квартира.
21.30 Худ. фильм "Четвертак".
23.00 "Гранки +".
23.15 Вездеход.
23.45 Телешоп.
0.05 Худ. фильм "Ярость".

Год Апрель садовода

Основные работы: огород

КОГДА ДЕНЬ ГОД КОРМИТ

Отвод воды. В первых числах месяца прокапывают канавки для отвода талой воды от теплиц, штабелей с биотопливом и почвенной смесью. В затененных местах разбрасывают снег, чтобы он скорее растаял.

Посев семян в парник. В

ной соли на 10 л воды. Вторую — через 2 недели в такой же дозе. При третьей подкормке дозу удобрений увеличивают в два раза. Если рассада вытягивается, снижают норму азотных удобрений. Каждые 2-3 дня рассаду поливают теплой (18-20°) водой.

Температуру днем поддерживают на уровне 14-16°, в солнечную погоду 18-24°, ночью снижают до 10°. За 7-10 дней до высадки рассаду приучают к условиям открытого грунта.

В конце апреля высевают семена фенхеля. Рассаду его выращивают в течение месяца с последующей пикировкой при температуре 16°.

Выращивание ранних зеленных культур и редиса. На талую почву устанавливают каркасы и натягивают пленку. Как только по-

чва прогреется до 5°, высевают семена зеленных культур (салат, петрушку, шпинат) и редиса. При раннем посеве редис успевает окрепнуть до появления блошки и меньше ею повреждается.

Поливают посевы равномерно из лейки с ситом. По-

летнего потребления; укропа, салата листового и кочанного, кресс-салата, салатной горчицы и огуречной травы, эндивия, шпината, кервеля, катрана, тмина, чабера, лук на севок, семена многолетних луков. Ранние посевы обычно делают на легких песчаных и супесчаных почвах, так как они готовы к посадке раньше, чем глинистые и торфянистые.

Морковь, репу, пастернак и петрушку сеют двух-, пятистрочными лентами с

расстояниями между рядами 20-25 см и между лентами 40-50 см, горох — трех-, четырех-, семистрочными лентами, между строчками 12-20 см, между лентами — 50, между растениями 4-6 см. Горох целесообразно высевать в 2-3 срока с промежутками в 3-5 дней.

На грядках семена сеют в основном поперечными рядами. Редис, салат, шпинат, укроп, петрушку — через 10-12 см в несколько сроков, вплоть до 10 августа. Пастернак высевают трехстрочными лентами с расстояниями 60+40+40 см или рядовым способом поперек гряды через 45 см один ряд от другого; редьку и брюкву — гнездами (70x70 см), располагая по 2-3 семени в каждом гнезде, так как листья редьки ложатся плашмя на землю и им необходима большая площадь питания. У брюквы листья при загущении поднимаются, но растения быстро идут в стрелку.

Схема посева свеклы двух-, трехстрочная при расстоянии между рядами 20-25 см и 40-45 между строчками, а на грядах — поперечными рядами через 15-20 см. Перед посевом делают бороздки на глубину 2-4 см. Дно бороздки уплотняют, семена свеклы раскладывают на дно бороздки через 3-4 см одно от другого. Семена других культур раскладывают чаще — на 1-2 см.

Мелкие семена репы, моркови, щавеля и других культур рекомендуется смешивать с песком в 3-4 раз.

анис) высевают "маячки" — редис, салат, которые всходят очень быстро. Сеют их в те же бороздки, что и основную культуру, но разреженно, через 10-12 см вместо 4 см.

Посадка ярового чеснока. Рано весной высаживают яровой чеснок на гряды, которые были подготовлены с осени. Зубки чеснока предварительно калибруют и высаживают по группам, чтобы они были готовы к уборке одновременно. Норма высадки — 50-70 г/кв.м. Зубки высажи-

вают трех-, пятистрочными лентами с расстояниями между рядами 20-25 (40) см, между лентами — 50-70, в ряду — 5-6 см.

Зубки должны быть прикрыты почвой на 2-3 см. При более глубокой посадке чеснок созревает позднее.

Снятие укрытий с подзимних и многолетних культур. Участки подзимних посевов осматривают и разгребают укрытие. Окуренные на зиму многолетние посевы щавеля, ревеня, лука-батуна и других культур слегка рыхлят и подкармливают раствором навозной жижи, разведенной в соотношении 1:8, с добавлением на каждые 10 л раствора по 20-25 г калийных и фосфорных удобрений.

Деление многолетних культур. При делении кустов ревеня посадочный материал должен иметь 1-2 верхние почки. Корневища разрезают ножом и в течение нескольких часов подсушивают на солнце для предупреждения загнивания в почве. На низинных участках ревень сажают на грядах в один ряд через 70-80 см, а на ровной поверхности — гнездами 1x1 м вровень с почвой, верхушки почек присыпают землей на 1-2 см.

Приготовленные с осени черенки хрена толщиной 0,5-1,5 и длиной 25-30 см весной в течение 2 недель подращивают в опилках или песке. Затем мешковиной обтирают у черенка боковые ко-

Основные работы: сад

ГЛАВНОЕ - ВОВРЕМЯ!

В этом и последующем месяце — своеобразный пик работ для садовода и овощевода. К таким работам относятся посадка и обрезка деревьев и кустарников, их полив при засухливой весне и подкормка органическими и минеральными удобрениями, мульчирование приствольных кругов и прививка деревьев, борьба с перезимовавшими вредителями и уход за многолетними овощами и цветами. Каждая из этих работ не менее важна, чем другие.



Как только подсохнет последний снег и просохнет верхний слой почвы, приведите участок в порядок: сгребите оставшиеся прошлогодние листья, ветки, ботву и сожгите их или заложите в компостную кучу. Если позволяет погода, начните обрабатывать землю. Чем раньше она будет разрыхлена, то есть разрушена образовавшаяся после таяния снега корочка, — тем лучше сохранится в почве влага для растений.

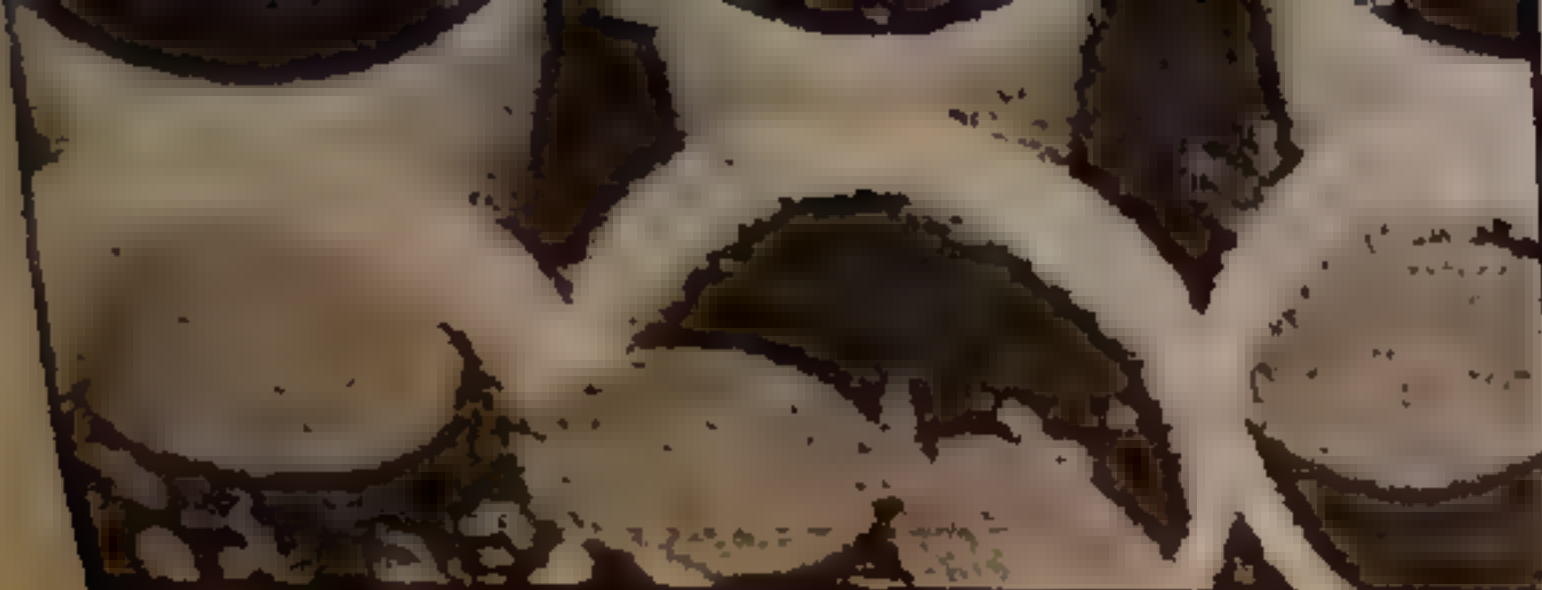
При установлении теплой погоды участки земляники очищают от сухих и больных листьев, обрезают ненужные усы, а землю неглубоко рыхлят. Молодые растения, у которых оголились основания корней, углубляют в почву до уровня сердечка.

ЗЕЛЕНЫЙ КОМПАС

Несколько слов о растениях-ориентирах, с помощью которых можно довольно уверенно определить время посева или посадки овощных культур.

Как только лещина покроется пушистыми соцветиями, можно начинать высевать некоторые овощи и цветы в открытый грунт. Наиболее подходящая для этого сейчас культура — шпинат. Высевают на утепленную грядку и редис. Для цветоводов рекомендуется высеивать холодостойких васильков, ноготков и мака.

При зацветании крокусов можно без опаски сеять лук-порей, шнитт-лук, а также цветы алиссум и дельфиниум.



начале апреля в парники на биотопливе высевают семена огурца, кабачка, патиссона, затем их высаживают под пленочные каркасы или тоннели.

Семена тыквенных культур высевают сразу в горшочек по 1 шт. без последующей пикировки, а семена мелиссы лимонной смешивают с песком и высевают в посевные ящики. Через 3-4 недели появляются всходы, а в фазе семядольных листьев мелиссу пикируют в другие ящики.

У кого нет парников, эту работу проводят позже в холодных рассадниках или дома. В холодных рассадниках высевают семена среднеспелых сортов белокочанной, краснокочанной, савойской, брюссельской капусты, эстрагона. Рассадник устраивают на солнечном, защищенном от ветра месте. Если же отведенный под капусту участок ранее не удобряли, то с осени под него вносят компост (5-6 кг/кв.м). Сухую грядку перед посевом хорошо поливают. Чтобы почва не уплотнилась, под ноги кладут широкую доску. Поперек хорошо выровненной грядки делают посевные борозды глубиной 1,5-2,5 см на расстоянии 15-20 см, семена высевают на 1 см друг от друга. При подсыхании почвы грядку увлажняют, удаляя одновременно сорняки. Всходы появляются на 7-10-й день. Через 1-2 недели после появления всходов их прореживают, оставляя между растениями 3-5 см.

Работы в теплицах. Высеянные семена томата пикируют в парники или в теплицу, если этих сооружений нет, можно пикировать в рассадницы на окнах. Размеры горшочков должны быть не менее 5х5 см. Под корень растения желательнее положить по несколько гранул суперфосфата. На 1-2 дня сеянцы физалиса и томата прикрывают бумагой. До высадки в открытый грунт рассаду 3-4 раза подкармливают. Первую подкормку делают после пикировки в фазе 2-3 настоящих листьев, при этом дают по 5 г мочевины, 40 г — суперфосфата и 15 г калий-

соды. Почва прогреется до 5°, высевают семена зеленных культур (салат, петрушку, шпинат) и редиса. При раннем посеве редис успевает окрепнуть до появления блошки и меньше ею повреждается.

Поливают посевы равномерно из лейки с ситом. Первые 10 дней землю достаточно промочить на 8 см, затем — на 12-15 см. При медленном росте и светлой окраске листьев необходима подкормка огородной смесью из расчета 40 г на 10 л воды. Зеленные культуры и редис для равномерного поступления к столу высевают понемногу, через каждые 8-10 дней, сначала под пленку, затем в открытый грунт.

Подготовка почвы к посеву. В теплые годы, когда земля рано освобождается от снега, по мере высыхания ее боронуют граблями в двух направлениях. Через неделю после боронования участок перекапывают на 1/3 мельче, чем осенью, а на тяжелых почвах — на такую же глубину. Под перекопку вносят минеральные удобрения или золу. Для более равномерного распределения удобрений их вносят по частям: 2/3 (30 г суперфосфата и 20-30 г хлористого калия) — под перекопку, а 1/3 — под боронование, тогда же вносят и азотные (20-30 кв./м) удобрения, так как они легко растворяются.

После перекопки участок тщательно разравнивают граблями. На сырых и тяжелых почвах с большим пахотным слоем делают гряды. При неровном рельефе семена высевают поперек склона. Для рядового посева бороздки проводят по шнуру острой палочкой или углом мотыги, заделывая равномерно семена. При гнездовом, многострочном и других способах посева пользуются различными маркерами; при разбросном — почву присыпают через решето, затем грядку прикатывают и оправляют.

Посев холодостойких культур. Как только почва подготовлена, не теряя ни дня, высевают семена моркови, петрушки, редиса, пастернака, редьки, брюквы и свеклы для

стоянии между рядами 20-25 см и 40-45 между строчками, а на грядах — поперечными рядами через 15-20 см. Перед посевом делают бороздки на глубину 2-4 см. Дно бороздки уплотняют, семена свеклы раскладывают на дно бороздки через 3-4 см одно от другого. Семена других культур раскладывают чаще — на 1-2 см.

Мелкие семена репы, моркови, щавеля и других культур рекомендуется смешивать с песком в соотношении 1:2. Затем их засыпают рыхлой влажной землей с краев бороздки. Глубина заделки семян различная. Мелкозерновые культуры заделывают в основном на глубину 0,5-1 см, крупнозерновые — глубже. Так, семена гороха заделывают на глубину 3-5 см, чтобы их не выклевали птицы. Бобы сеют одновременно с горохом ленточным способом с расстоянием между рядами 20 см, между лентами — 30-45, между растениями — 10-15, глубина заделки 7-8 см. Семена бобовых культур перед посевом замачивают на 2-3 часа, проращивать их нельзя, так как они распадаются при этом на две половинки. В лунки перед посевом подливают слабый раствор коровяка, тогда всходы будут сильными.

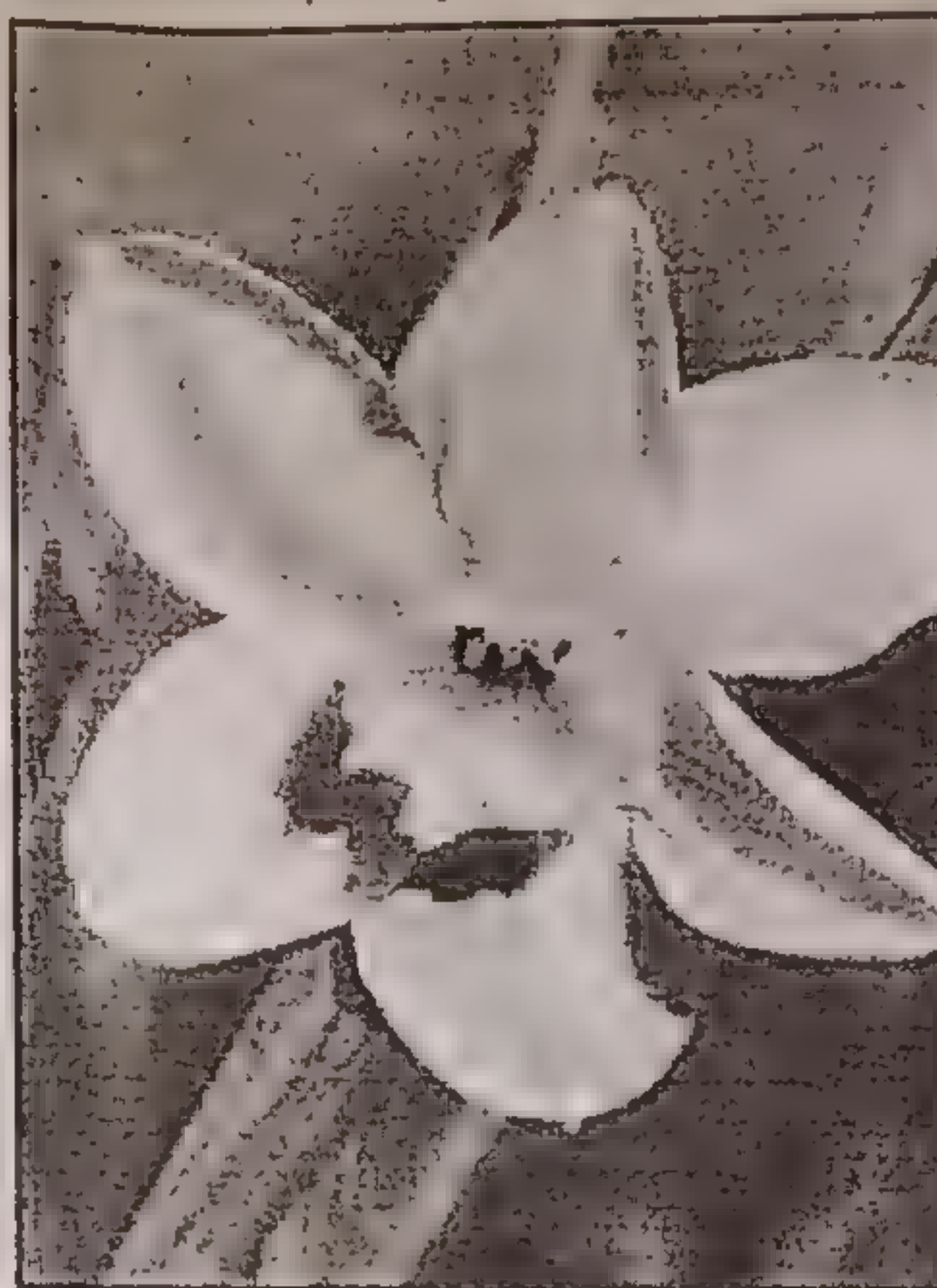
Бобы также можно сеять по картофелю в середине мая или с тыквенными, как кулисную культуру. Всходы при этом появляются на 7-8 дней раньше, чем при посеве в апреле. После посева бороздки закрывают землей, прикатывают, затем мульчируют торфом.

Стратифицированные семена катрана, заложенные в песок еще в январе, просушивают, очищают от песка и высевают на участок рядовым способом с междурядьями 70 см и расстояниями в рядах 40-50 см. Норма высева — 25 г/кв.м, глубина заделки — 1-1,5 см.

Для обеспечения лучшего ухода за растениями к туговосприимчивым культурам (морковь, петрушка, пастернак,

на грядах — поперечными рядами через 15-20 см. Перед посевом делают бороздки на глубину 2-4 см. Дно бороздки уплотняют, семена свеклы раскладывают на дно бороздки через 3-4 см одно от другого. Семена других культур раскладывают чаще — на 1-2 см.

Приготовленные с осени черенки хрена толщиной 0,5-1,5 и длиной 25-30 см весной в течение 2 недель подращивают в опилках или песке. Затем мешковиной обтирают у черенка боковые ко-



решки в средней части, оставляя нетронутой почку, верхние и нижние концы (примерно на 3 см), не повреждая кожицу. Корневища при этом растут выровненные и неветвистые.

Сажают в пасмурную погоду рядовым способом 60х30 см так, чтобы над верхним концом был слой почвы 4-6 см. Хрен очень разрастается и сильно засоряет участок, поэтому некоторые огородники делают для него специальные ящики высотой 0,5-0,6 м, насыпают туда плодородную почву и высаживают черенки хрена наклонно под углом 45°. Дно ящика застилают пленкой, чтобы корни хрена не проникали наружу.

Весной делают многолетние луки (кроме многолетнего) на отдельные растения. Ложный стебель с листьями и корнями высаживают в ряды поперек гряды с расстояниями в ряду и между рядами 20-25 см.

При холодной весне сроки апрельских работ на огороде переносятся на 10-15 дней позже, при этом главное — не упустить сроки посева...

ЗЕЛЕНЫЙ КОМПАС

Несколько слов о растениях-ориентирах, с помощью которых можно довольно уверенно определить время посева или посадки овощных культур.

Как только лещина покроется пушистыми соцветиями, можно начинать высевать некоторые овощи и цветы в открытый грунт. Наиболее подходящая для этого сейчас культура — шпинат. Высевают на утепленную грядку и редис. Для цветоводов рекомендуется высеивать холодостойких васильков, ноготков и мака.

При зацветании крокусов можно без опаски сеять лук-порей, шнитт-лук, а также цветы алиссум и дельфиниум. Спустя несколько дней приходит черед морковки и петрушки.

Цветение нарциссов предлагает овощеводу позаботиться о посеве салата, ранней редьки, посадке в почву рассады кольраби и савойской капусты. И опять же через несколько дней можно высевать горох, свеклу, высаживать белокочанную и цветную капусту.

После распускания вишни высевают укроп и чабер, при зацветании каштана — фасоль и летние сорта редиса и редьки, при зацветании сирени — летний кочанный салат и чуть позже — ранние огурцы. Цветение калины и образование бутонов у пионов служит сигналом для посева поздних огурцов и сахарной кукурузы.

ОАО «Автокомбинат №3» требуются:

- автомеханик ОТК (работа по графику);
- водители категории "С, Е";
- автоэлектрик; - электрик-силовик;
- слесарь-сантехник; - сторож.

♦ под офис ♦ склад ♦ производство
♦ открытые асфальтированные
площади для стоянки а/м.

Обращаться: ул. Артельная, 1
(Заводской р-н), тел. 52-77-98

Перевозки любых грузов

тел. 52-69-38

СРОЧНО ПРОДАЕТСЯ

3-х комнатная квартира
в п. Солнечном по улице Тархова,
рядом с рынком

Тел.: 22-74-48, 25-85-68

(с 12.00 до 16.00 ежедневно,
кроме воскресенья)

Космос

Почему люди не летают

С 12 апреля 1961 года в космосе побывали 399 землян, из них советских и российских космонавтов — 93 (данные 2001 года). Однако соответствующую подготовку в СССР и России прошли 243 человека. Сегодня мы рассказываем, почему не все космонавты смогли отправиться в полет.

После успешного запуска первого спутника в 1957 году Сергей Королев уже не скрывал, что следующая его цель — запуск на околоземную орбиту космического корабля, пилотируемого человеком. Вот как он сформулировал требования к кандидатам в космонавты. Они должны были обладать «безупречным состоянием здоровья при высокой психической устойчивости и общей выносливости организма, высокой летной успеваемостью при выраженных задатках воли, трудолюбия и любознательности, а также иметь активное желание ос-

После пешего перехода от условного места посадки спускаемого аппарата к месту эвакуации на берегу Черного моря космонавты разбили лагерь и решили наловить рыбы на обед. Возовиков утонул, запутавшись в рыболовных сетях.

Нарушение режима

В марте 1962 года за нарушение режима из отряда был отчислен и направлен в авиаполк Марс Рафиков (под этим руководством Центра подготовки космонавтов (ЦПК) подразумевало его выезд без разрешения за пре-

Быковский. Однако после этого на орбиту отправляли только членов партии. Лишь однажды запустили беспартийного, но им был не военный, а гражданский — конструктор Константин Феоктистов. Его полета добился лично Сергей Королев.

Но этот полет стал исключением. В дальнейшем с теми, кто не желал вступать в партию (а были и такие), поступали просто — их отчисляли. Так, в апреле 1964 года из отряда отчислили Эдуарда Кугно, а в августе 1969 года Валерия Белобородова. Истинную причину называть не стали — в личных делах обоих появилась лаконичная запись: «Отчислен по неуправляемости». Через пять лет такая же судьба постигла Валентина Ершова. Он оказался глух к неоднократным призывам вступить в партию, в результате с диагнозом «прогрессирующая глухота» его отчислили из отряда.

Женская слабость

Часто дорогу в космос перекрывали семейные обстоятельства. Так, весной 1983 года Леонид Каденюк после развода с женой был исключен из отряда. Лишь спустя пять лет ему удалось добиться назначения в «буряновский» отряд. Но программу советского «челнока» закрыли. Тогда Каденюк предпринял отчаянный шаг. В феврале 1996 года он уволился из российских вооруженных сил в звании полковника и отправился на родину Украину, где, приняв украинское гражданство, сразу написал заявление о желании участвовать в программе первого полета украинского космонавта на шаттле. Хороший уровень подготовки Каденюка позволил ему совершить полет на «челноке» и стать не только первым космонавтом Украины, но затем и советником президента Кучмы по вопросам авиации

углубленной проверки органы КГБ установили сводных старших брата и сестру, проживавших во Франции. Этого оказалось достаточно, чтобы на космической биографии Катуса был поставлен крест. Не подействовало на КГБ даже чистосердечное признание Катуса в том, что об их существовании ему ничего не было известно.

А в 1967 году в поле зрения органов КГБ попал старший лейтенант Виталий Грищенко. Дело в том, что его отец, советский немец Генрих Тевс, с 1942 по 1952 год находился в лагерях, а дед пропал без вести в Сибири во время Гражданской войны. Грищенко был отчислен из отряда космонавтов.

Производственная травма

Бывало, что космонавты сходили с дистанции и по причине болезней или травм. Первым покинул отряд летом 1960 года Валентин Варламов. Нырнув в пруд, он ударился головой о дно и повредил шейный позвонок. Аналогичный случай произошел с Владиславом Гуляевым. В апреле 1961 года отряд лишился Анатолия Карташова. После тренировок на центрифуге врачи обнаружили на его спине мелкие кровоизлияния. Та же центрифуга подвела и Анатолия Куклина. А в декабре 1964 года врачи забраковали Эдуарда Буйновского: при вращении на центрифуге у него обнаружили повышенное сердцебиение. В 1969 году по причине язвенной болезни были отчислены Дмитрий Заикин и Валерий Волошин.

Всего из-за болезни в космос не смогли отправиться почти 30 космонавтов.

Неудобный характер

Были и те, кого отчисляли с формулировкой «по состоянию здоровья», хотя истинной причиной было

Слово гитаймелан

Скалолазка моя

Как вы думаете, отчего люди лезут на стену? Нет, не от того, что их доведи до ручки. Дело в том, что на стену этих личностей никто не загоняет, а лезут они туда вполне осознанно и, что главное, по абсолютно доброй воле. А весь секрет в том, что это не обычные люди, а скалолазы.

Услышав слово «скалолаз», все обычно представляют себе такого качка два на два метра. А я хочу описать совершенно другой тип.

Представьте себе девушку симпатичную, русоволосую, довольно хрупкую, да еще плюс ко всему отличницу. К тому же она скалолаз. Да не просто скалолаз-недоучка, а с первым юношеским разрядом. А зовут это восьмое чудо света Наташа Рогачева. Учится она в ЛГН.

Штурмует скалы она вот уже без малого четыре года. О своих тренировках (каждую неделю она ездит на тренировки!) Наташа рассказывает очень колоритно, поэтому слушать ее — одно удовольствие. Хотя становится не очень понятно, зачем люди так над собой измываются. А посудите сами: по стене лезет человек, к его поясу привязана веревка, пропущенная под потолком. Веревку держит другой человек. Все это хитрое сооружение называется «страховка». Предназначена она для того, чтобы человек не упал, но я думаю, еще и для того, чтобы ему было гораздо веселее. В один прекрасный момент человек со стены срывается и начинает болтаться между полом и потолком, громко вопрошая, зачем ему все это надо, почему нога поехала, и что он вообще здесь забыл. И это только одна, хотя и самая распространенная тренировочная ситуация.

Самый профессиональный скалолазский анекдот гласит. Приходит человек в магазин и громко требует мыло, крюк и веревку. Окружающие готовы бежать за «скорой».

— Ты что, вешаться собрался?

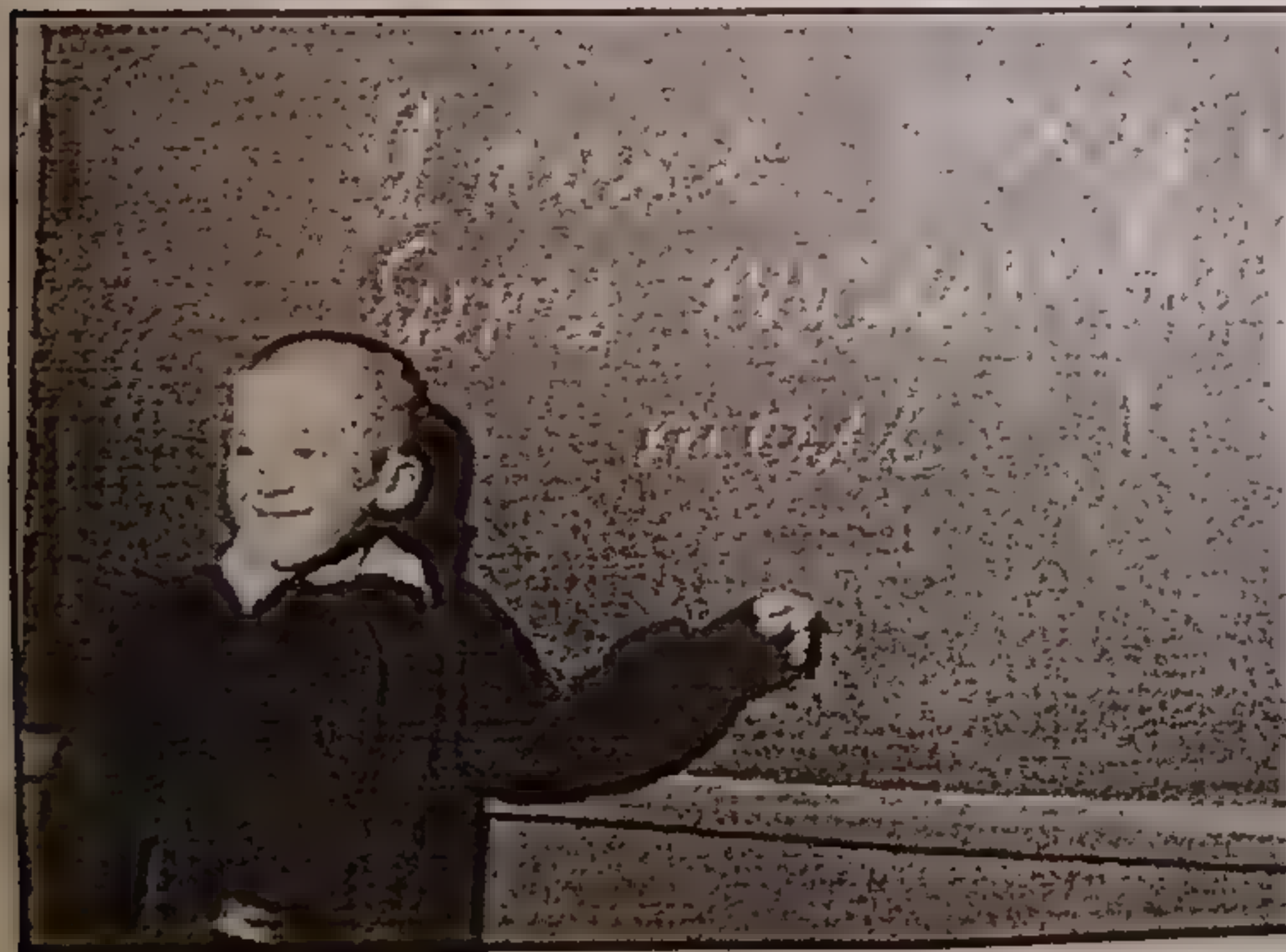
— Да нет, помоюсь — и в скалолазы!

Итак, если вам не жалко собственных рук и ног, если вы любите получать синяки, ходить в походы, есть подгоревшую кашу и вообще весело проводить время — вперед, на стену!

Вика МОКЛУЧЕНКО

Лингвистические истории

Кто-то собирает почтовые марки, кто-то — старинные монеты. Я — лингвистические казусы. Лингвистические — от слова «лингвистика», то есть языковедение. Это забавные истории, связанные с одинаковым звучанием го-



воить полеты на ракетных летательных аппаратах». Кроме того, желающие отправиться в космос должны быть не старше 30 лет, иметь рост не более 170 см, а вес — 70-72 кг. Последние два условия объяснялись ограниченными объемом спускаемого аппарата.

Однако эти требования беспартийного академика

делу гарнизона, хождение по ресторанам, избивание жены). Вслед за ним весной 1963 года отчислили сразу трех капитанов — Ивана Аникеева, Валентина Филатьева и Григория Нелюбова. Они попались военному патрулю, выпив пива в забегаловке на железнодорожной станции Чкаловская близ Звездного городка. Им инкриминирова-

воить полеты на ракетных летательных аппаратах». Кроме того, желающие отправиться в космос должны быть не старше 30 лет, иметь рост не более 170 см, а вес — 70-72 кг. Последние два условия объяснялись ограниченным объемом спускаемого аппарата.

Однако эти требования беспартийного академика Королева были дополнены ЦК КПСС — советский космонавт обязательно должен быть членом партии, а также иметь безупречную биографию.

Смерть до старта

Первой потерей отряда космонавтов стал 24-летний Валентин Бондаренко. Он погиб еще до полета Гагарина — 23 марта 1961 года. При проведении тренировки в барокамере с повышенным содержанием кислорода возник пожар. Спасти летчика не удалось — смерть наступила от ожогового шока.

В дальнейшем космонавты погибали не раз, но в основном при испытаниях самолетов. Так, в июне 1973 года, во время катастрофы Ту-144 под Парижем на его борту в кресле второго пилота находился Владимир Бендеров. А в сентябре 1980 года при взлете с палубы противолодочного крейсера «Минск» на самолете Як-38 погиб Олег Кононенко (в отряде космонавтов он готовился к полету на «Буране»). Через полтора месяца при испытании самолета МиГ-27 погиб майор Леонид Иванов. В августе 1988 года смерть настигла еще одного «бурановца» — Александра Щукина: он разбился на спортивном Су-26М. 9 сентября 1990 года при пилотировании самолета Су-27 на аэрошоу в Италии разбился Римантас Станкявичус.

В июле 1993 года 35-летний Сергей Возовиков погиб в ходе тренировки на выживание в условиях горной местности в районе Анапы.

дела гарнизона, хождение по ресторанам, избиение жены). Вслед за ним весной 1963 года отчислили сразу трех капитанов — Ивана Аникеева, Валентина Филатьева и Григория Нелюбова. Они попали в военный патруль, выпив пива в забегаловке на железнодорожной станции Чкаловская близ Звездного городка. Им инкриминировали «нарушение воинской дисциплины и режима космонавтов». Самым трагичным образом сложилась судьба капитана Нелюбова. Направленный служить на Дальний Восток, он переживал душевный кризис, сильно пил и в 1966 году погиб под колесами поезда.

Впрочем, нарушители режима водились и среди летавших космонавтов. Правда, поскольку они были уже героями и находились на виду, их не ссылали, а назначали на престижные должности. Например, Евгения Хрунова после срыва в 1980 году направления в главное инженерное управление Министерства по внешнеэкономическим связям торговать военной техникой и оружием.

Партийная глухота

На протяжении всей советской истории пилотируемой космонавтики партия зорко следила за тем, чтобы каждый отправляющийся в космос был членом КПСС. Если на орбиту отправлялся кандидат в члены партии, разыгрывался спектакль по досрочному его приему в партию. Так было в августе 1961 года, когда летал Герман Титов. А после этого история повторилась — в космосе досрочно членом партии стал Валерий

закружили. Тогда Каденюк предпринял отчаянный шаг. В феврале 1996 года он уволился из российских вооруженных сил в звании полковника и отправился на родную Украину, где, приняв украинское гражданство, сразу написал заявление о желании участвовать в программе первого полета украинского космонавта на шаттле. Хороший уровень подготовки Каденюка позволил ему совершить полет на «челноке» и стать не только первым космонавтом Украины, но затем и советником президента Кучмы по вопросам авиации и космоса.

За разводы с женами не щадили и летавших космонавтов. Так, после развода с Валентиной Терешковой космонавт-3 Андриян Николаев был исключен из отряда, но, правда, оставлен в ЦПК на должности начальника управления. А вот космонавта-4 генерала Павла Поповича после развода с женой в 1989 году сослали из Звездного городка в агропром.

Сейчас при отборе в отряд космонавтов на семейное положение вообще перестали обращать внимание.

Пятно в биографии

Помимо того, что советский космонавт должен был состоять в партии и в браке, он был обязан иметь безупречную биографию. И его ближайшие родственники тоже. Часто именно «не та» строка становилась причиной, мешавшей полету в космос. Так, у Георгия Катуса, зачисленного в отряд в 1964 году, после дополнительной

проверки биографии в декабре 1964 года врачи забраковали Эдуарда Буйновского: при вращении на центрифуге у него обнаружили повышенное сердцебиение. В 1969 году по причине язвенной болезни были отчислены Дмитрий Заикин и Валерий Волошин.

Всего из-за болезни в космос не смогли отправиться почти 30 космонавтов.

Неугобный характер

Были и те, кого отчисляли с формулировкой «по состоянию здоровья», хотя истинной причиной было вовсе не здоровье. Первой жертвой пал в январе 1968 года Борис Белоусов. У него не сложились отношения с начальником ЦПК генералом Николаем Кузнецовым. Попытка объясниться привела к тому, что в биографии Белоусова появилось «черное пятно»: органы КГБ обнаружили, что его тест служил в войну переводчиком у немцев. Белоусов предпочел уйти из отряда «по состоянию здоровья».

После того как летом 1972 года начальником ЦПК стал Георгий Береговой, на отряд буквально обрушилась волна увольнений «по состоянию здоровья». Уже в мае следующего года отряд покинули сразу двое — Владимир Козлов и Олег Яковлев. А в декабре 1973 года за трое суток до старта были отстранены от полета Лев Воробьев (из-за излишней прямолинейности) и Валерий Яздовский (из-за принципиальности). В следующем году они были уволены «по состоянию здоровья».

ситуация. И это только одна, хотя и самая распространенная тренировочная ситуация.

Самый профессиональный скалолазский анекдот гласит. Приходит человек в магазин и громко требует мыло, крюк и перекладину. Окружающие готовы бежать за «скорой».

— Ты что, выпиться собрался?

— Да нет, помоюсь — и в скалолазы!

Итак, если вам не жалко собственных рук и ног, если вы любите получать синяки, ходить в походы, есть подгоревшую кашу и вообще весело проводить время — вперед, на стену!

Вика МОКЛЮЧЕНКО

Лингвистические истории

Кто-то собирает почтовые марки, кто-то — старинные монеты. Я — лингвистические казусы. Лингвистические — от слова «лингвистика», то есть языковедение. Это забавные истории, связанные с одинаковым звучанием совершенно разных слов из разных языков, порой очень далеких друг от друга.

У НАС НЕ ПОЛЬША. Если вы мальчишка и учитесь в шестом или седьмом классе, то девочкам эту фразу лучше не говорить: не только обидятся, но и стукнуть могут, они в этом возрасте выше и сильнее многих мальчишек. А фраза такая: «Ну, ты и урода!» Но если вы окажетесь в Польше — смело говорите это любой девочке, ни одна не обидится. Слово «урода» в польском языке означает «красота».

ВОДЯТСЯ ЛИ НА УКРАИНЕ КИТЫ? Конечно! Украина, как известно, имеет выходы к Черному и Азовскому морям, но китов в этих морях не замечали... И тем не менее киты на Украине есть. И не один, не два, а сотни тысяч! А еще на Украине водятся... живые кишки. С ногами и головами. Они умеют не только ходить, но и лазать по деревьям. И все эти кишки дружат с китами... Слово «кит» по-украински значит «кот». А «кишка» — это всего лишь «кошка». Только ударение на первом слоге.

КАК БОЛГАРИН ДИМЧО ОТ СМЕХА ЗАВЫЛ. Это было в 80-х годах теперь уже прошлого века. Я и мои школьники жили в летнем лагере труда и отдыха. Вместе с нами в лагере жили и работали болгарские строители. Все они свободно говорили по-русски и любили играть в шахматы. Я тоже шахматист, и мы быстро подружились. К тому же я в свое время интересовался болгарским языком и теперь пользовался возможностью проверить свои знания.

И вот сидим мы с Димчо на лавке, играем в шахматы... После пятнадцатого хода я понял, что побеждаю, и решил малость отвлечься.

— Димчо, — спросил я, — есть в болгарском языке слово «завой»?
— Есть, — ответил Димчо.
— И оно означает вот это? (Я показал жестики, что означает это слово по-болгарски).
— Да, именно это, — ответил Димчо.
— А хочешь знать, что это слово означает в русском языке?
— А разве не то же самое? — удивился Димчо.
— Нет, — ответил я и объяснил, что означает слово «завой» по-русски.

И тут Димчо стал хохотать, да так, что чуть с лавки не свалился. Под конец он буквально завыл от смеха.

И я его вполне понимал. «Завой» по-болгарски — это «поворот». Значительная часть Болгарии расположена в горах, дороги серпантинном выются над пропастями. Вот Димчо и представил себе русского туриста, который едет по такой дороге, видит громадный предупреждающий плакат с надписью «Завой!» и вместо того, чтобы сбавить скорость и приготовиться к повороту, начинает громко выть. Буквы-то и у нас, и у болгар одинаковые.

КОМУ ХУРМА, А КОМУ И... История эта связана с японским языком. Есть у японцев одно слово, очень похожее на русское. Произношение совпадает полностью. Слово это — «каки». Что такое «каки» по-русски, вы и сами знаете. Сейчас вы узнаете, что такое «каки» по-японски.

Во-первых, японские «каки» растут на деревьях. Во-вторых, они очень красивые: большие, ярко-красные, сочные и очень вкусные, вы бы не отказались, точно вам говорю. Потому что «каки» по-японски — это «хурма». А спелая хурма, согласитесь, — это очень красивый и вкусный фрукт.

Валерий ШАМРАТОВ

РАССРОЧКА

- Доступный вступительный взнос
- Ежемесячный взнос - от 1070 до 3400 рублей
- Денежные расчеты производятся через Сбербанк РФ

В феврале выдано 220 автомобилей

РОСАВТО-КРЕДИТ 5-й год на рынке

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ВАШЕЙ СЕМЬИ

ВАЗ, ОКА, ГАЗ, ГАЗель, СОБОЛЬ, БАРГУЗИН, ИЖ, УАЗ



Саратов
ул. Спартака, 15
Т. (8452) 45-05-65

РМС КОМПЬЮТЕРЫ

Комплекующие, расходники, РС РМС

Тел. 34-01-57 48-41-63 ПЛЮС

ПЯТНИЦА, 12 АПРЕЛЯ

ANIMAL PLANET

9.00, 14.30, 3.00, 8.30 Обезьяны природы.
9.30, 15.00, 3.30 Наши любимцы.
10.00, 15.30, 4.00 Дикое создание.
10.30, 19.30, 4.30 Помощь домашним животным.
11.00, 20.00, 5.00 Спасатели дикой природы.
11.30, 20.30, 5.30 СОС дикой природы.
12.00, 17.30, 6.00 Все о собаках.
13.00, 7.00 Акулы Гордона.
13.30, 7.30 Истории охотников за крокодилами.
14.00, 0.00, 8.00 Большое приключение О'Ши.
16.00 Африканская одиссея.
17.00 Питомцы Кратта.
18.30 Ветеринары на солнце.
21.00 Приключения на голубом рифе.
22.00 Животные от "А" до "Я".
23.00 Лекарства живой природы.
0.30 Территориальный округ животных.
1.00 Необузданная Австралия.
2.00 Скорая ветеринарная помощь.

DISCOVERY

5.00, 11.00, 17.00, 23.00 Изобретатели.
5.25, 11.25, 17.25, 23.25 Секреты управления... спасательный катер.
5.55, 11.55, 17.55, 23.55 Золотая пихорадка.
6.50, 12.50, 18.50, 0.50 Как они это построили? Рождение стали.
7.15, 13.15, 19.15, 1.15 Прогулки Джеффа Корвина.
8.10, 14.10, 20.10, 2.10 Охотник на крокодилов.
9.05, 15.05, 21.05, 3.05 Линии тела.
10.00, 16.00, 22.00, 4.00 Искусство спецэффектов.

EUROSPORT

10.30, 13.30 Велогонка. Тур Басков.
11.30, 20.30 Футбольный журнал КИА.
12.00, 3.00 Истории ЧМ по футболу.
12.30, 17.00 Футбол. Кубок УЕФА.
14.45 Истории ЧМ по футболу.
15.30, 01.15 Керлинг. ЧМ.
18.00, 19.00 Велогонка. Тур Басков.
21.00, 22.30 Теннис.
23.30 Развлечения в пятницу.

HALLMARK

1.00 Фильм "Праздник всех святых".
3.00 Сериал "Закон и порядок".
4.00 Детективный сериал "Кэгни и Лэйси. Снова вместе".
6.00 Криминальный триллер "Слепой свидетель".
8.00 Триллер "Нарушенный обет".
10.00, 15.00 Фильм "Доктор Куни. От сердца к сердцу".
12.00 Фильм "Кинотеатр "Фламинго".
14.00, 19.00 Фильм "Земля обетованная".

19.30 Сериал "Жизнь заново".
20.30 Просто собака.
21.00 Клипобзор.
21.35 Музей кино.
22.20 Худ. фильм "Избранник судьбы".
0.10 Звезды дискотек.

АСТ

6.00, 11.45 "Суперкинг".
6.20, 18.30 Детство в подарок.
6.35, 12.10 Говорят дети.
6.50, 22.30 "Человек и море".
7.15, 21.10, 1.30 "Разбег". Худ. фильм.
8.35 Программа мультфильмов.
9.20, 15.05 "Жил-был хомяк".
9.50 "Люди и горы".
10.15, 5.05 "Цирк Умберто".
11.25, 18.50 Стань героем.
12.25, 22.55 "Ференц Лист".
13.55, 0.35 Документальный экран.
15.35, 0.15, 4.40 Просто песня.
16.00 Канал ОР.
16.30 "Профессия — следователь".
17.35 Мультфильм.
18.00 Страна моя.
19.05, 3.15 "Апачи". Худ. фильм.
20.40, 2.50 Джаз и не только.

КИНОКЛАССИКА

1.00 Ретро-фильм "Пятый океан".
2.15 Сериал "Умник".
3.10 Х/ф "Недоросль". 2-я серия.
4.25 Х/ф "Старший сын". 1-я серия.
5.30 Сериал "Непридуманные истории".
6.00 "Собака Баскервилей". 1-я серия.
7.15 Зарубежный фильм "Взрыв".
8.50 Музыкальный антракт.
9.00 Ретро-фильм "Пятый океан".
10.15 Сериал "Умник".
11.10 "Недоросль". 2-я серия.
12.25 "Старший сын". 1-я серия.
13.30 Сериал "Непридуманные истории".
14.00 "Собака Баскервилей". 1-я серия.
15.15 Зарубежный фильм "Взрыв".
16.50 Музыкальный антракт.
17.00 Ретро-фильм "Летчики".
18.15 Сериал "Умник".
19.10 Х/ф "Казенный дом".
20.40 Х/ф "Старший сын". 2-я серия.
21.50 Сериал "Непридуманные истории".
22.20 "Собака Баскервилей". 2-я серия.
23.35 Зарубежный фильм "Есения". 1-я серия.
0.50 Музыкальный антракт.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР

0.00 Мультфильмы.
0.25 Х/ф "Дон Жуан".
1.55 Мультсериал "Приключения Рекса".
2.05 Документальный фильм.
2.35 Мультсериал "Новые истории Кленового города".
3.05 Горячие головы.
3.35 Мультфильмы.

СУББОТА, 13 АПРЕЛЯ

ANIMAL PLANET

9.00, 19.00, 3.00 Собаки на работе.
10.00, 20.00, 4.00 Эта собачья жизнь с Мэтью Марголисом.
11.00, 21.00, 5.00 Легенды о животных.
12.00, 22.00, 6.00 Животные на войне.
13.00, 7.00 Акулы Гордона.
14.00, 8.00 Квест.
15.00 Экстремальный контакт.
16.00 Животные Аспиналла.
17.00 Большое шоу животных.
18.00 Зоопарк.
23.00 Оккупанты.
0.00 Охотники.
1.00 С поличным.
2.00 Аэропорт для животных.
2.30 Дикий север.

DISCOVERY

5.00, 11.00, 17.00, 23.00 Экстремальные машины.
5.55, 11.55, 17.55, 23.55 Грандиозные сооружения.
6.50, 12.50, 18.50, 0.50 Школа ныряльщиков.
7.15, 13.15, 19.15, 1.15 Наука о падениях акул.
8.10, 14.10, 20.10, 2.10 Свалка.
9.05, 15.05, 21.05, 3.05 Тайная жизнь города.
10.00, 16.00, 22.00, 4.00 Одинокая планета.

EUROSPORT

10.30 Мотогонки. Ле Ман. 24 часа.
11.45 Лондонский марафон.
15.00 Мотокросс. ЧМ.
16.00, 17.00 Велогонка. Париж - Рубе.
16.45 Мотогонка.
20.00 Прыжки в воду с трамплина. Чемпионат Европы.
21.00 Теннис.
22.30 Наскар.
23.30 Американские новости.
23.45 Керлинг. ЧМ.
2.15 Прыжки с трамплина.

HALLMARK

1.00 Детективный сериал "Детектив Джек Фрост. На линии огня".
3.00 Сериал "Закон и порядок".
4.00 Детективный сериал "Кэгни и Лэйси. Истинные убеждения".
6.00 Историческая драма "Снова дома".
8.00 Фильм "Кинотеатр "Фламинго".
10.00, 17.00 Вестерн "Аутсайдер".
12.30, 14.00 Романтическая драма "Путь к луне".
15.00 Фильм "Мой друг Джо".
20.00 Историческая драма "Выбор сердца".
22.00 Сериал "Южный Бруклин".
23.00 Триллер "Инспекторы 2".

E! ENTERTAINMENT

0.00, 6.00, 12.00, 18.00 "Без купюр".
0.30, 3.00, 6.30, 9.00, 12.30, 15.00, 18.30, 21.00 "Правдивые голливудские истории".
1.30, 7.30, 13.30, 19.30 "Познакомьтесь поближе".

9.00 Из жизни животных.
9.15 "Царь Федор Иоаннович". Спектакль. 1-я серия.
11.05 Просто 15.
12.05 Страна Фестиваля.
12.35 Вместе.
13.05 Старые знакомые. Е.Весник.
13.35 Худ. фильм "Потерпевшие кораблекрушение".
15.15 Документальный экран.
16.05 Канал ОР.
16.45, 0.50 "На Муромской дорожке". Худ. фильм.
18.25, 0.00 Такая разная, разная музыка.
18.55 Европа сегодня.
19.25, 5.20 Дом актера.
20.05, 5.05 Гербы России.
20.20, 3.15 "Бермудский треугольник". Худ. фильм.
21.55 Цирк, только цирк.
22.25 "Десять негрят". Детектив. 1-я серия.
23.35 Кумиры экрана. А.Шенгеля.
0.25 Джаз и не только.
4.50 И зажигаем свечи...

КИНОКЛАССИКА

1.00 Ретро-фильм "Летчики".
2.15 Сериал "Умник".
3.10 Х/ф "Казенный дом".
4.40 Х/ф "Старший сын". 2-я серия.
5.50 Сериал "Непридуманные истории".
6.20 "Собака Баскервилей". 2-я серия.
7.35 Зарубежный фильм "Есения". 1-я серия.
8.50 Музыкальный антракт.
9.00 Ретро-фильм "Летчики".
10.15 Сериал "Умник".
11.10 Х/ф "Казенный дом".
12.40 Х/ф "Старший сын". 2-я серия.
13.50 Сериал "Непридуманные истории".
14.20 "Собака Баскервилей". 2-я серия.
15.35 Зарубежный фильм "Есения". 1-я серия.
16.50 Музыкальный антракт.
17.00 Ретро-фильм "Богатая невеста".
18.40 Театрал.
19.10 Сериал "Умник".
20.05 "Чисто английское убийство".
22.45 Сериал "Азбука любви".
23.35 Зарубежный фильм "Есения". 2-я серия.
0.40 Музыка экрана.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР

0.00 Мультфильмы.
0.40 Х/ф "Мой добрый папа".
1.50 Мультсериал "Приключения Рекса".
2.00 Документальный фильм.
2.30 Мультсериал "Истории Кленового города".
3.00 Давайте знакомиться.
3.15 Мультфильмы.
3.45 Х/ф "По щучьему велению".
4.45 Мультфильм "Великая книга".
5.45 "В поисках капитана Гранта".

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 14 АПРЕЛЯ

ANIMAL PLANET

9.00, 3.00 Акулы Гордона.
10.00, 4.00 Квест.
11.00, 5.00 Прогулки Джеффа Корвина.
12.00, 0.00, 6.00 Помощь домашним животным.
13.00, 1.00, 7.00 Дружбы животных.
14.00, 16.00, 8.00 Два мира.
15.00 За морской синевой.
16.30 Любовь к природе.
17.00, 22.00 С любовью к природе.
17.30 В свой простор.
18.00 Судьба дельфина.
19.00 Акробаты океана - вертящиеся дельфины.
20.00 Гутан - животный мир тропических джунглей.
21.00 Пригодны для проживания.
23.00 Африканская одиссея.
2.00 Ветеринарная школа.
2.30 Лекарства живой природы.

DISCOVERY

5.00, 11.00, 17.00, 23.00 Нацисты - оккупанты заговор.
6.50, 12.50, 18.50, 0.50 Герои.
7.15, 13.15, 19.15, 1.15 Путешествия со звездами.
8.10, 14.10, 20.10, 2.10 Борьба за "Титаник".
9.05, 15.05, 21.05, 3.05 Титаник - ответы из бездны.

EUROSPORT

10.30, 16.45 Мотоциклетные гонки, 24 часа Ле Ман.
11.45 Марафон. Лондон.
15.00 Мотокросс.
16.00, 17.00 Велоспорт, Париж - Рубе.
20.00, 2.15 Прыжки в воду с трамплина, Кубок Европы, Стокгольм.
21.00 Теннис, WTA.
22.30 Автогонки серии Наскар, Техас.
23.45 Керлинг, Чемп. мира, США, Финал, Мужчины.

HALLMARK

1.00 Историческая драма "Выбор сердца".
3.00 Сериал "Южный Бруклин".
4.00 Триллер "Инспекторы 2".
6.00 Фильм "Золото, золото".
8.00 Детектив "Неожиданная миссис Поллифанк".
10.00, 17.00 Триллер "В руках незнакомца".
12.00 Фильм "Жаворонок".
14.00, 19.00 Сериал "Из жизни страхового агента".
15.00 Фильм "Баловни войны".
20.00 Историческая драма "Выбор сердца".
22.00 Фильм "Дочери Маппетов".

E! ENTERTAINMENT

0.00, 6.00, 12.00, 18.00 "Без купюр".
0.30, 3.00, 6.30, 9.00, 12.30, 15.00, 18.30, 21.00 "Правдивые голливудские истории".
1.30, 7.30, 13.30, 19.30 "Познакомьтесь поближе".
2.00, 5.00, 8.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 "Правдивые голливудские истории".

19.30 Перепись-2002.
19.45 Удачи на даче.
20.00 Док. фильм "Роковой август" из цикла "Последний миф".
20.35 Музыкальный антракт.
21.00 Клипобзор.
21.30 Сериал "Держи вора".
22.45 Худ. фильм "Мистерии".
0.25 Звезды дискотек.
0.45 Час силы духа.

АСТ

6.00 Мультфильмы.
6.20 Страна Фестиваля.
6.50 Фильм — детям "Мальчишки ехали на фронт".
8.10 Страна моя.
8.40 Кумиры экрана. А.Шенгеля.
9.05 Счастливого пути!
9.25 "Царь Федор Иоаннович". Спектакль. 2-я серия.
11.20, 2.20 Музыкальная жизнь.
12.20 Молодые дарования.
12.55, 23.35 Азбука права.
13.25 Вас приглашает Натали.
13.55 Худ. фильм "Потерпевшие кораблекрушение-2. Пираты".
15.30 Грамотей.
16.10 Канал ОР.
16.50, 0.55 Худ. фильм "Бравые парни".
18.15, 0.00 Такая разная, разная музыка.
18.50 Вместе.
19.20, 5.20 Дом актера.
20.00, 5.05 Неизвестная Россия.
20.10, 3.10 "Даки". Худ. фильм.
21.55 Джаз и не только.
22.20 "Десять негрят". Детектив. 2-я серия.
0.30 Классика. Избранное.
4.50 И зажигаем свечи.

КИНОКЛАССИКА

1.00 Ретро-фильм "Богатая невеста".
2.40 Программа "Театрал".
3.10 Сериал "Умник".
4.05 "Чисто английское убийство".
6.45 Сериал "Азбука любви".
7.35 Зарубежный фильм "Есения". 2-я серия.
8.40 Музыка экрана.
9.00 Ретро-фильм "Богатая невеста".
10.40 Театрал.
11.10 Сериал "Умник".
12.05 "Чисто английское убийство".
14.45 Сериал "Азбука любви".
15.35 "Есения". 2-я серия.
16.40 Музыка экрана.
17.00 Ретро-фильм "Близнецы".
18.20 Сериал "Умник".
19.15 Х/ф "Мастро вор".
20.35 Х/ф "Продавец птиц".
21.35 Сериал "Азбука любви".
22.25 Док. фильм "Создание программы новостей".
22.55 Зарубежный фильм "Рубин Капра".
0.45 Музыка экрана.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР

0.00 Мультфильмы.
0.30 Х/ф "По щучьему велению".
1.30 Сериал "Хранители истории".

НАУДЖАРК
 1.00 Фильм "Праздник всех святых".
 3.00 Сериал "Закон и порядок".
 4.00 Детективный сериал "Кэгни и Лэйси. Снова вместе".
 6.00 Криминальный триллер "Слепой свидетель".
 8.00 Триллер "Нарушенный обет".
 10.00, 15.00 Фильм "Доктор Кун. От сердца к сердцу".
 12.00 Фильм "Кинотеатр "Фламинго".
 14.00, 19.00 Фильм "Земля обетованная".
 15.00 Фильм "Доктор Кун. От сердца к сердцу".
 20.00 Детективный сериал "Детектив Джек Фрост. О пользе сомнений".
 22.00 Сериал "Закон и порядок".
 23.00 Детективный сериал "Кэгни и Лэйси. Истинные убеждения".

E! ENTERTAINMENT

0.00, 6.00, 12.00, 18.00 "Без купюр".
 0.30, 3.00, 6.30, 9.00, 12.30, 15.00, 18.30, 21.00 "Правдивые голливудские истории".
 1.30, 7.30, 13.30, 19.30 "Познакомимся поближе".
 2.00, 5.00, 8.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00 "В фокусе".
 4.00, 10.00, 16.00, 22.00 "Развлечения для вас".
 4.30, 10.30, 16.30, 22.30 "За кулисами".

TV XXI

10.00, 18.00, 2.00 "Мираж". 3-я серия.
 11.05, 19.05, 3.05 "Последний император". Драма.
 13.45, 21.45, 5.45 "Легионер". Боевик.
 15.25, 23.25, 7.25 "Арсен Люпен". Драма.
 16.30, 0.30, 8.30 "Преступный Франкфурт. Стрелок". Детектив.

ART

7.20 Мультсериал "Приключения Бопека и Лелека".
 7.30 Худ. фильм "Маленькие трагедии". 3-я серия.
 9.10 Музыкальный антракт.
 9.20, 11.15, 12.00, 12.40 Универсальные рецепты.
 9.30 Музыкальная мозаика.
 10.00 Сериал "Жизнь заново".
 11.00 Мир науки.
 11.30 Клипобзор.
 12.05 Только ты.
 12.50 Худ. фильм "Гладиатор по найму".
 14.35 Музыкальная мозаика.

16.50 Мультсериал "Приключения Бопека и Лелека".
 17.00 Худ. фильм "Разбег".
 18.40 Музыкальный антракт.
 18.50, 20.50, 21.30, 22.10 Универсальные рецепты.
 19.00 Музыкальная мозаика.

рия.
 23.35 Зарубежный фильм "Есения". 1-я серия.
 0.50 Музыкальный антракт.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР

0.00 Мультфильмы.
 0.25 X\ф "Дон Жуан".
 1.55 Мультсериал "Приключения Рекса".
 2.05 Документальный фильм.
 2.35 Мультсериал "Новые истории Кленового города".
 3.05 Горячие головы.
 3.35 Мультфильмы.
 4.05 X\ф "Мой добрый папа".
 5.15 Документальный фильм.
 5.45 X\ф "В поисках капитана Гранта". 4-я серия.
 6.55 "Волшебный голос Джельсомино". 1-я серия.
 8.00 Мультфильмы.
 8.25 X\ф "Дон Жуан".
 9.55 Мультсериал "Приключения Рекса".
 10.05 Документальный фильм.
 10.35 Мультсериал "Новые истории Кленового города".
 11.05 Горячие головы.
 11.35 Мультфильмы.
 12.05 X\ф "Мой добрый папа".
 13.15 Документальный фильм.
 13.45 X\ф "В поисках капитана Гранта". 4-я серия.
 14.55 X\ф "Волшебный голос Джельсомино". 1-я серия.
 16.00 Мультфильмы.
 16.40 "Мой добрый папа".
 17.50 Мультсериал "Приключения Рекса".
 18.00 Документальный фильм.
 18.30 Мультсериал "Истории Кленового города".
 19.00 Давайте знакомиться.
 19.15 Мультфильмы.
 19.45 X\ф "По щучьему велению".
 20.45 Мультфильм "Великая книга".
 21.45 X\ф "В поисках капитана Гранта". 5-я серия.
 22.55 X\ф "Волшебный голос Джельсомино". 2-я серия.

ДАРЬЯЛ ТВ

7.15 Мультфильмы.
 7.30 Телемагазин.
 9.00 "Гранки +".
 9.30, 20.30 "Жара в Лос-Анджелесе".
 10.30, 17.05 "Селеста".
 11.25 Телемагазин.
 14.30 Худ. фильм "Дубровский". 2-я серия.
 15.45 Планета "Nox".
 16.35 Программа мультфильмов.
 18.00 Волшебный сундучок.
 18.15 Стойка Пегаса.
 18.45 "Гранки +".
 19.10 Окно в мир.
 19.50 У всех на устах.
 20.15 Коммунальная квартира.
 21.30 Худ. фильм "На переломе дня".
 23.15 "Гранки +".
 23.40 Слава.

10.00, 17.00 Вестерн "Аутсайдер".
 12.30, 14.00 Романтическая драма "Путь к луне".
 15.00 Фильм "Мой друг Джо".
 20.00 Историческая драма "Выбор сердца".
 22.00 Сериал "Южный Бруклин".
 23.00 Триллер "Инспекторы 2".

E! ENTERTAINMENT

0.00, 6.00, 12.00, 18.00 "Без купюр".
 0.30, 3.00, 6.30, 9.00, 12.30, 15.00, 18.30, 21.00 "Правдивые голливудские истории".
 1.30, 7.30, 13.30, 19.30 "Познакомимся поближе".
 2.00, 5.00, 8.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00 "В фокусе".
 4.00, 10.00, 16.00, 22.00 "Развлечения для вас".
 4.30, 10.30, 16.30, 22.30 "За кулисами".

TV XXI

10.00, 18.00, 2.00 "Холмс - сокровища Агры". Детектив.
 11.15, 19.15, 3.15 "Онегин". Мелодрама.
 13.00, 21.00, 5.00 "Зловещий Эд". "Черная" комедия.
 14.35, 22.35, 6.35 "Долина теней". Мистический триллер.
 16.10, 0.10, 8.10 "Операция отряда "Дельта 2". Боевик.

ART

7.20 Мультсериал "Приключения Бопека и Лелека".
 7.30 Худ. фильм "Разбег".
 9.10 Музыкальный антракт.
 9.20, 12.20, 13.00, 13.40 Универсальные рецепты.
 9.30 Прикосновение.
 10.30 Музыкальная мозаика.
 11.00 Сериал "Жизнь заново".
 12.00 Просто собака.
 12.30 Клипобзор.
 13.05 Музей кино.
 13.50 Худ. фильм "Маленькие трагедии". 1-я серия.
 15.40 Звезды дискотек.

17.05 Мультсериал "Летающий дом".
 17.30 Худ. фильм "Подмененная королева".
 18.40 Музыкальный антракт.
 18.50, 20.50, 22.35, 0.35 Универсальные рецепты.
 19.00 Музыкальная мозаика.
 19.30 Стихия боя.
 20.05, 20.45 Музыкальный антракт.
 20.10 Крестьянская заставка.
 21.00 Клипобзор.
 21.30 Сериал "Держи вора".
 22.45 Худ. фильм "Каир-2" вызывает "Альфу".
 0.20 Звезды дискотек.
 0.40 Прикосновение.

ART

6.00 Мультфильмы.
 6.15 Молодые дарования.
 6.45 Фильм — детям "Пюющее звенящее деревце".
 8.00 24 часа из жизни провинции.
 8.25 Очевидное — невероятное.

2-я серия.
 0.40 Музыка экранов.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР

0.00 Мультфильмы.
 0.40 X\ф "Мой добрый папа".
 1.50 Мультсериал "Приключения Рекса".
 2.00 Документальный фильм.
 2.30 Мультсериал "Истории Кленового города".
 3.00 Давайте знакомиться.
 3.15 Мультфильмы.
 3.45 X\ф "По щучьему велению".
 4.45 Мультфильм "Великая книга".
 5.45 "В поисках капитана Гранта". 5-я серия.
 6.55 "Волшебный голос Джельсомино". 2-я серия.
 8.00 Мультфильмы.
 8.40 "Мой добрый папа".
 9.50 Мультсериал "Приключения Рекса".
 10.00 Документальный фильм.
 10.30 Мультсериал "Истории Кленового города".
 11.00 Давайте знакомиться.
 11.15 Мультфильмы.
 11.45 X\ф "По щучьему велению".
 12.45 Мультфильм "Великая книга".
 13.45 "В поисках капитана Гранта". 5-я серия.
 14.55 "Волшебный голос Джельсомино". 2-я серия.
 16.00 Мультфильмы.
 16.30 X\ф "По щучьему велению".
 17.30 Сериал "Хранители истории".
 18.00 Документальный фильм.
 18.30 Мультсериал "Новые истории Кленового города".
 19.00 Мультфильмы.
 19.45 "Короли и капуста". 1-я серия.
 20.45 Документальный фильм.
 21.15 Сериал "Хранители истории".
 21.45 "В поисках капитана Гранта". 6-я серия.
 22.55 "Бумбараш". 1-я серия.

ДАРЬЯЛ ТВ

8.30 Телемагазин.
 9.00 Голос надежды.
 9.35 Худ. фильм "Дубровский". 3-я серия.
 10.40 Спешите делать добро.
 11.00 Худ. фильм "Четвертак".
 12.30 "Тарзан". Приключенческий сериал.
 13.20 Худ. фильм "Поезд до Бруклина".
 15.00 Музыкальный калейдоскоп.
 15.30 Где ты?
 16.10 Худ. фильм "Такова жизнь".
 17.15 Зри в корень.
 17.45 Клуб Джо.
 18.00 "Тарзан". Приключенческий сериал.
 18.50 Гранки +. Суббота.
 19.00 Салон "Каприс".
 20.00 Личное дело.
 20.30 Худ. фильм "Меж высоких хлебов".
 22.00 Джаз-клуб.
 22.30 Худ. фильм "Ярость".
 0.05 Эпицентр.

12.00 Фильм "Жаворонок". 2-я серия.
 14.00, 19.00 Сериал "Из жизни страхового агента".
 15.00 Фильм "Баловни войны".
 20.00 Историческая драма "Выбор сердца".
 22.00 Фильм "Дочери Маклеода".

E! ENTERTAINMENT

0.00, 6.00, 12.00, 18.00 "Без купюр".
 0.30, 3.00, 6.30, 9.00, 12.30, 15.00, 18.30, 21.00 "Правдивые голливудские истории".
 1.30, 7.30, 13.30, 19.30 "Познакомимся поближе".
 2.00, 5.00, 8.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00 "В фокусе".
 4.00, 10.00, 16.00, 22.00 "Развлечения для вас".
 4.30, 10.30, 16.30, 22.30 "За кулисами".

TV XXI

10.00, 18.00, 2.00 "Холмс - сокровища Агры". Детектив.
 11.15, 19.15, 3.15 "Среди гигантов". Романтическая комедия.
 12.50, 20.50, 4.50 "Актеры". Комедия.
 14.35, 22.35, 6.35 "Заговор". Боевик.
 16.15, 0.15, 8.15 "На границе". Боевик.

FOX KIDS

суббота-воскресенье 13-14.04.02
 8.00, 19.20 Мир Бобби.
 8.25, 19.45 Питер Пэн.
 8.45, 18.55 Принцесса Sissi.
 9.10, 20.35 Оливер Твист.
 9.30, 20.10 Гинокио.
 9.55, 18.35 Семья Почему.
 9.20, 18.15 Хитклиф.
 9.40, 13.10 Кот Й.
 11.00, 16.45 Спайдермэн.
 11.25, 15.40 Железный Человек.
 11.45, 16.05 Икс-мэн.
 12.10, 17.10 Жизнь с Луи.
 12.30, 17.30 Денис Непоседа.
 13.35 Принцесса Tenko.
 13.55 Космические агенты.
 14.15 Чудище на Ферме.
 14.35 Мистический городок Эйри в Индиане.
 15.00 Битлборгз.
 15.20 Ползучее войско.
 16.25 Тик-герой.

ART

7.05 Мультсериал "Летающий дом".
 7.30 Худ. фильм "Подмененная королева".
 8.40 Музыкальный антракт.
 8.50, 11.50, 13.35, 15.35 Универсальные рецепты.
 9.00 Час силы духа.
 10.00 Музыкальная мозаика.
 10.30 Стихия боя.
 11.05, 11.45 Музыкальный антракт.
 11.10 Крестьянская заставка.
 12.00 Клипобзор.
 12.30 Сериал "Держи вора".
 13.40 Худ. фильм "Каир-2" вызывает "Альфу".
 15.20 Звезды дискотек.

17.05 Мультсериал "Летающий дом".
 17.30 Худ. фильм "Включите северное сияние".
 18.50, 20.50, 22.35, 0.40 Универсальные рецепты.
 19.00 Музыкальная мозаика.

15.35 "Есения". 2-я серия.
 16.40 Музыка экранов.
 17.00 Ретро-фильм "Близнецы".
 18.20 Сериал "Умники".
 19.15 X\ф "Мазстро вор".
 20.35 X\ф "Продавец птиц".
 21.35 Сериал "Азбука любви".
 22.25 Док. фильм "Создание программы Иностранный".
 22.55 Зарубежный фильм "Рубин Каира".
 0.45 Музыка экранов.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР

0.00 Мультфильмы.
 0.30 X\ф "По щучьему велению".
 1.30 Сериал "Хранители истории".
 2.00 Документальный фильм.
 2.30 Мультсериал "Новые истории Кленового города".
 3.00 Мультфильмы.
 3.45 X\ф "Короли и капуста". 1-я серия.
 4.45 Документальный фильм.
 5.15 Сериал "Хранители истории".
 5.45 X\ф "В поисках капитана Гранта". 6-я серия.
 6.55 "Бумбараш". 1-я серия.
 8.00 Мультфильмы.
 8.30 X\ф "По щучьему велению".
 9.30 Сериал "Хранители истории".
 10.00 Документальный фильм.
 10.30 Мультсериал "Новые истории Кленового города".
 11.00 Мультфильмы.
 11.45 "Короли и капуста". 1-я серия.
 12.45 Документальный фильм.
 13.15 Сериал "Хранители истории".
 13.45 X\ф "В поисках капитана Гранта". 6-я серия.
 14.55 "Бумбараш". 1-я серия.
 16.00 Мультфильмы.
 16.45 "Короли и капуста". 1-я серия.
 17.45 Сериал "Хранители истории".
 18.15 Документальный фильм.
 18.45 Мультсериал "Новые истории Кленового города".
 19.15 Мультфильмы.
 19.45 "Короли и капуста". 2-я серия.
 20.45 Документальный фильм.
 21.15 Сериал "Хранители истории".
 21.45 X\ф "В поисках капитана Гранта". 7-я серия.
 22.55 "Бумбараш". 2-я серия.

ДАРЬЯЛ ТВ

8.30 Телемагазин.
 9.00 Мультсериал "Суперкинг".
 9.30 Худ. фильм "Дубровский". 4-я серия.
 10.35 За 5 минут до славы.
 11.00 Худ. фильм "На переломе дня".
 12.40 "Тарзан".
 13.35 Худ. фильм "Повесть о первой любви".
 15.10 Театрон.
 16.00 Вечера. Сегодня. Завтра.
 16.30 Дело №...
 17.15 Мультфильмы.
 17.30 Окно в природу.
 18.00 "Тарзан". Приключенческий сериал.
 18.50 Гранки +. Криминал.
 19.00 Криминальная нота.
 19.40 Коммунальная квартира.
 19.55 Стойка Пегаса.
 20.30 Худ. фильм "Алмазы Шаха".
 22.30 Ночной VJ.

PMС ОБУЧЕНИЕ
 плюс

Оператор пользователь 34-01-57
 1С Бухгалтерия 48-41-63
 Администратор сетей

ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Семейные узы". Сериал.
10.15 Космос: 9 минут до неба. "За гранью выживания".
10.45 Народ против.
11.35 Смак.
11.50 Библиомания.
12.00 Новости.
12.15 "Кремль-9". "Василий Сталин. Падение".
13.00 "Частное лицо". 3-я серия.
14.35 Дисней-клуб: "Переменка".
15.00 Новости.
15.15 "Американский хвост".
15.40 Реактив.
16.00 "Убойная сила-3: Предел прочности".
17.00 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости.
18.25 Сами с усами.
19.00 "Семейные узы". Сериал.
20.00 Слабое звено.
21.00 Время.
21.35 "Убойная сила-3: Предел прочности".
22.40 Человек и закон.
23.30 Ночное "Время".
0.00 Галина Волчек в программе "Сати".
0.30 Ночная смена.

ТРК САРАТОВ

*5.50 Факты минувшего дня.
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
6.10 Православный календарь.
6.15, 7.30 Семейные новости.
6.25, 8.10 Дежурная часть.
6.30 Афиша.
6.40, 8.30 Дорожный патруль.
*6.50, 7.50, 8.50 "Утренний эфир".
7.40 Эфирная ОРТ.
7.45 Национальный доход.
7.25 Вести-спорт.
7.40, 8.40 Пролог.
8.15 Открытая таможня.
9.10 "Наука о сверхъестественном". Док. сериал.
10.10 "Женись по любви". Сериал.

свалку. Уроки о Холокосте в немецких школах". Док. фильм.
11.15 "Ох, уж эти детки!". Мультсериал.
11.45 "Острова". Сергей Урусеvский.
12.30 Новости культуры.
12.50 Вместе с Фафалей.
13.05 Чем живет Россия.
13.20 Миг бытия.
14.00 Б.Бриттен. "Простая симфония".
14.15 "Уроки русского". А.П.Чехов. "Моя жизнь".
14.30 "Страсти по-итальянски". Сериал.
15.30 "Золотой пьедестал". Елена Чайковская.
16.00 Новости культуры.
16.10 "Неожиданные каникулы". Сериал.
16.30 "Сказка о попе и о работнике его Балде". Мультфильм.
17.05 Малые музеи Санкт-Петербурга.
17.35 Р.Леденев. "Метаморфозы".
18.00 "Выбросим Гитлера на свалку. Уроки о Холокосте в немецких школах". Док. фильм.
18.30 Новости культуры.
18.50 Арт-панорама.
*19.15 Музыкальный альбом.
*19.45 "улица Саратова".
*20.20 Авто-Маркет.
*20.30 "Спрос". Программа для потребителей.
*21.00 Информационно-публицистический канал.
*21.30 Новости.
*22.00 М.Дуглас в комедии "АМЕРИКАНСКИЙ ПРЕЗИДЕНТ". Президент Эндрю Шеппард очень надеется остаться в Белом доме на второй срок. Против него выступают "зеленые" и знаменитая Сидни Уэйд - адвокат с репутацией питубуля. Шеппард, встретившись с Сидни... влюбляется в нее. Режиссер - Р.Райнер. США, 1995
0.00 Новости культуры.
*0.25 Музыкальная программа.

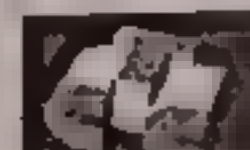


8.00 Победоносный голос верующего.
8.30 "Пиковая дама". Драма.
10.30 "Пиковая дама". Драма.

рои фильма решают самые серьезные проблемы. Смеясь, выходят из опасных переделок... Россия, 1994
22.45 "Азazel".
23.55 24.
0.30 Успех.
0.45 "Сто мужчин и одна девушка". Комедия.

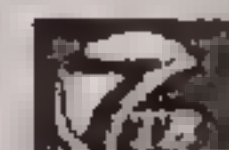


6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
8.50 "Тайны следствия".
10.25 Алчность.
11.20 Квартирный вопрос.
12.20 Г.Польских, Т.Акулова, В.Степков, М.Кононов в детективе "РАЗОРВАНЫЙ КРУГ". На даче, куда съезжается группа людей, чтобы отметить "девятый день" со дня смерти директора швейной фабрики, ближе к вечеру траурное застолье становится более раскованным - и выясняется, что покойный не просто умер, а был убит... Режиссер - В.Дорман. СССР, 1987
14.00, 16.00 Сегодня.
14.20 Принцип "Домино".
15.40, 18.35 Криминал.
16.30 "Бандитский Петербург".
17.40 Внимание, розыск!
19.00, 22.00 Сегодня.
19.35 "Тайны следствия". Сериал.
20.40 "Бандитский Петербург".
22.35 Герой дня.
23.10 Совершенно секретно.
0.15 Сегодня.
0.35 Гордон.
1.10 Все звезды Чемпионата мира.



7.00 Мультфильмы.
7.30 ТЕЛЕКОМ. НОВОСТИ.
8.00 "Бeverли Хиллз 90210".
9.00, 15.00 "Приключения Вуди и его друзей".
9.30 "Человек-невидимка".
10.30 Худ. фильм "Папочка-привидение".
12.30 Стильные штучки.
13.00 Комедия "Морк и Минди".
14.00 "Частный детектив Магнум".
15.30 "Джонни Bravo".

14.30 Большое кино.
15.00 News Блок.
18.00 Музыкальный ФАSONG.
19.00, 20.30 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
19.15 Найтмэн.
20.00 Короткометражный х/ф.
20.50 "Россия молодая". Сериал.
22.30 Факультет.
23.00 Тихий час.
0.00 News Блок.
0.15 БиорИТМ.
0.30 hard zone.
1.30 БиорИТМ.



7.00 Утро на "7 ТВ".
7.45, 8.45, 9.45, 10.45, 13.45, 16.45, 19.45, 22.45 Новости спорта.
9.00 "Вечный зов". 1-я серия.
10.15 Мировая кухня.
11.00 ГОЛмания.
11.45, 20.30 НХЛ. "Нью-Йорк Рейнджерс" - "Торонто Мэйпл Ливз".
14.00, 19.35 Звезды мирового футбола.
14.15 Футбол. К чемпионату мира 2002.
14.45 Художественная гимнастика. "Международные игры-2002".
17.00 "К расследованию приступить". 4-я серия.
18.15 Мультфильмы.
18.45, 0.35 Музыка на "7 ТВ".
19.00 Автоклассика.
20.00 Неделя НХЛ.
22.30 Спорт-выбор.
23.00 Это НБА.
23.30 "Овод". Художественный фильм. 2-я серия.



8.13, 9.02, 11.14, 12.55, 13.54, 18.13, 20.01 Зеленая волна.
6.00, 7.30 Настроение.
8.50 Газетный дождь.
9.05 "Однажды у нас вырастут крылья".
10.10 Квадратные метры.
10.40 Петровка, 38.
11.00 События. Время московское.
11.15 Телемагазин.
11.30 "Петербургские тайны".

КУШАТЬ ПОДАНО!

СУПЧИК - ГОЛУБЧИК

Французский луковый суп

Необходимые продукты: 500 г репчатого лука, 2-3 столовых ложки сливочного масла или маргарина, перец, 3/4 л мясного бульона или воды, 4-6 ломтиков белого хлеба, 2-3 столовых ложки тертого сыра, соль.

Нарезать лук кольцами и слегка обжарить в половине количества масла. Посыпать перцем. Добавить мясной бульон и прокипятить лук в течение 15 мин. Посолить. Ломтики хлеба обжарить с обеих сторон на оставшемся масле. Разлить суп в огнеупорные мисочки, положить ломтики поджаренного хлеба, посыпанные толстым слоем натертого сыра и поставить запечь в духовку. Рассчитано на 2-3 порции.

Щи из квашеной капусты с картофелем

Необходимые продукты: квашеная капуста - 400 г, картофель - 3 шт., морковь, корень петрушки, репчатый лук - 2 головки, чеснок - 2 дольки, томат-пюре - 3 столовые ложки, жир - 40 г, бульон или вода - 1 1/2 л.

В кипящий бульон (из говядины, баранины или свинины) или воду кладут картофель и варят до полуготовности. Важно: картофель кладут до капусты! Затем добавляют капусту, тушенную с томатом-пюре. Через 15 - 20 мин с момента закипания кладут пассерованные овощи и доводят щи до готовности. Готовые щи заправляют растертым с солью чесноком. Подают щи со сметаной и зеленью.

Рассольник овощной

Необходимые продукты: 3-4 соленых огурца, 1 картофелина, 1 морковь, 1 репа, 3 столовые ложки гречневой или рисовой крупы, 1 пастернак (корень и зелень), 2 луковицы, 1 лук-порей, 1 петрушка, 1 сельдерей (корень и зелень), 8 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 1 столовая ложка укропа, 0,5 ложки эстрагона, 25 г сливочного масла, 100 г сметаны. (Пусть вас не пугает количество продуктов, такие вещи, как сельдерей и прочее можно взять сушеные).

В 1,5 л кипятка сварить овощи и крупу, заправить отдельно подготовленными огурцами и пряной зеленью. Подготовка огурцов. С огурцов снять кожицу, залить ее 1-1,5 стакана кипятка и прокипятить на медленном огне 10-15 минут, затем кожицу выбросить, а в рассол опустить мякоть огурцов, разрезанных вдоль на 4 части, а затем поперек на мелкие дольки, припустить еще 10 минут.

Консомэ

Необходимые продукты: 4 л воды, 1 кг говядины, , потроха 4 кур, овощи для бульона (200 г моркови, 125 г репы, 100 г лука-порея, 60 г пастернака, 1 веточка сельдерея).

Положить в кастрюлю мясо и потроха, залить холодной водой, довести на слабом огне до кипения. Снять пену, полить связанные вместе овощи, очищенные и вымытые, посолить. Варить 3,5 часа на слабом огне. Снять жир с остывшего бульона. Подавать горячим или холодным.

Суп в горшочке

Необходимые продукты: 1,5 л консомэ, 100 г моркови, 100 г репы, 100 г лука-порея, 60 г сливочного масла, 100 г капусты, 100 г мяса птицы, 100 г говядины, 18-20 хлебных сухариков, соль, перец.

Очистить и вымыть все овощи. Вырезать из моркови и репы специальным ножом маленькие шарики. Нарезать порей кубиками, капусту - тонкими полосками. Положить в кастрюлю сливочное масло и тушить в нем все овощи в течение 1 часа 20 мин. Посолить, поперчить. Залить все консомэ

6.15, 7.30 Семейные новости.
6.25, 8.10 Дежурная часть.
6.30 Афиша.
6.40, 8.30 Дорожный патруль.
*6.50, 7.50, 8.50 "Утренний эфир".
7.10 Экспертиза РТР.
7.20 Национальный доход.
7.25 Вести-спорт.
7.40, 8.40 Пролог.
8.15 Открытая таможня.
9.10 "Наука о сверхъестественном". Док. сериал.
10.10 "Женись по любви". Сериал.
11.00 Вести.
11.20 "Санта-Барбара".
12.05 Диалоги о животных.
13.00 Что хочет женщина.
*13.30 Из первых уст.
14.00 Вести.
14.25 "Возвращение в Эдем". Сериал.
15.25 "Дикий ангел". Сериал.
16.20 "FM и ребята". Сериал.
17.00 Вести.
*17.20 "Мой дом".
*17.45 Знак качества.
*18.00 "Губерния". Информационная программа.
*18.35 Разговор начистоту.
18.50 "Комиссар Рекс".
19.50 Спокойной ночи, малыши!
20.00 Вести.
*20.35 Вечерние новости.
20.55 "Трое против всех". Сериал.
21.55 "Марш Турецкого". Сериал.
23.00 Вести.
*23.20 Факты минувшего дня.
23.30 М.Дэймон, Дж.Ло, Г.Пэлтроу в драме "ТАЛАНТЛИВЫЙ МИСТЕР РИПЛИ". Том Рипли - молодой человек, наделенный редкостными талантами. Но все дело в том, что от этих талантов мало толку, поскольку Рипли неизлечимо "болеет" - прогрессирующая зависть к тем, у кого есть все, вне зависимости от заслуг и талантов. Режиссер - Э.Мингелла. США, 1999

2.10 Горячая десятка.

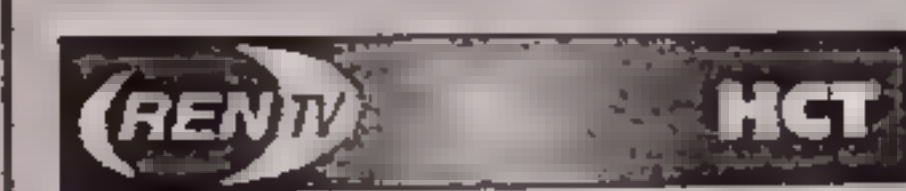


8.05 Новости культуры.
8.30 "Штокингер". Сериал.
10.15 "Парюкский журнал".
"Институт".
10.40 "Выбросим Гитлера на

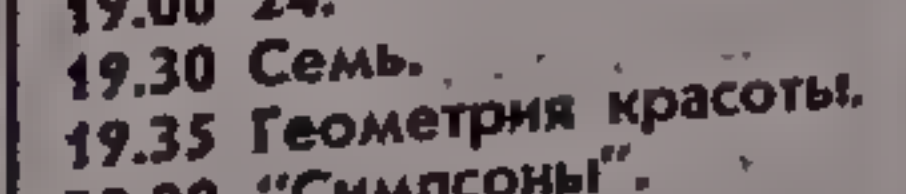
остаться в белом доме на второй срок. Против него выступают "зеленые" и знаменитая Сидни Уэйд - адвокат с репутацией питбуля. Шепард, встретившись с Сидни... влюбляется в нее. Режиссер - Р.Райнер. США, 1995
0.00 Новости культуры.
*0.25 Музыкальная программа.



8.00 Победоносный голос верующего.
8.30 "Пиковая дама". Драма.
10.30 "Джейн и потерянный город". Комедия.
12.30 "Третье чудо". Мистика.
15.00 "Свободная от мужчин". Мелодрама.
17.00 "Самый желанный мужчина". Комедия.
19.00 Н.Портман в мелодраме "ТАМ, ГДЕ СЕРДЦЕ". 17-летнюю беременную Новали бросает ее парень, и она остается одна в незнакомом городке с пятью доплатрами в кармане. Но свет не без добрых людей... Режиссер - М.Уильямс. США, 2000
21.30 "Избранник судьбы". Музыкальная комедия.
23.30 "Голубой лед". Детектив.

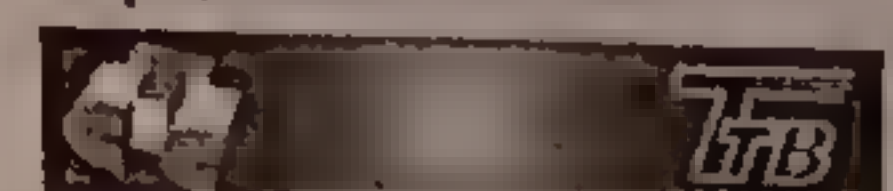


6.00 Я и моя собака.
6.30 "МЭШ".
7.00, 17.30 "Пауэр рейнджеры, или Могучие рейнджеры".
7.30, 17.05 "Мир Бобби".
8.00, 16.40 "Ферма чудища".
8.30, 16.15 "Секретные материалы псов-шпионов".
9.00, 13.00, 16.00 24.
9.15 "Последний свидетель". Триллер.
11.30 Телемагазин.
12.00 "Программа защиты свидетелей". Док. фильм.
13.15 "Вовочка". Комедийный сериал.
13.50 "Загадочный мир". Сериал.
14.50 "Азazel".
17.55 "Чертенки".
19.00 24.
19.30 Семь.
19.35 Геометрия красоты.
20.00 "Симпсоны".
20.30 А.Анкудинов в эксцентричной комедии "САМОЛЕТ ЛЕТИТ В РОССИЮ". Шутя и играя, ге-

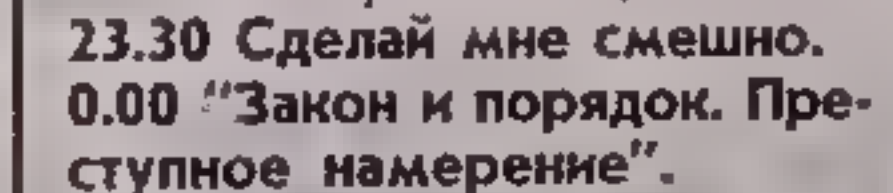


1.10 Все звезды Чемпионата мира.

1.10 Все звезды Чемпионата мира.



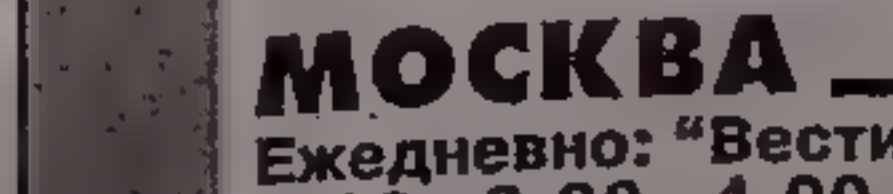
7.00 Мультфильмы.
7.30 ТЕЛЕКОМ. НОВОСТИ.
8.00 "Бeverли Хиллз 90210".
9.00, 15.00 "Приключения Вуди и его друзей".
9.30 "Человек-невидимка".
10.30 Худ. фильм "Папочка-привидение".
12.30 Стильные штучки.
13.00 Комедия "Морк и Минди".
14.00 "Частный детектив Магнум".
15.30 "Джонни Bravo".
16.00 "Супермен".
16.30 "Скуби и Сирэппи".
17.00 "Удивительные странствия Геракла".
18.00 Молодожены.
18.30 Филимонов и компания.
19.00 Саратовское Времечко.
19.20 Музыкальный календарь.
20.00 "Человек-невидимка".
21.00 "ЗАПРЕТНЫЙ ТАНЕЦ". Мелодрама. Бразильянка Ниса едет в Лос-Анджелес. Она должна найти корпорацию, планирующую "искоренить" леса. Чтобы попасть на телевидение, она решает принять участие в танцевальном конкурсе... Режиссер - Г.Кларк. США, 1990
23.30 Сделай мне смешно.
0.00 "Закон и порядок. Преступное намерение".



7.00, 9.30, 10.15, 11.30, 15.15 Биоритм.
7.30 Бодрое утро.
10.00 News Блок.
10.30 Европейская 20-ка.
14.00 Факультет.

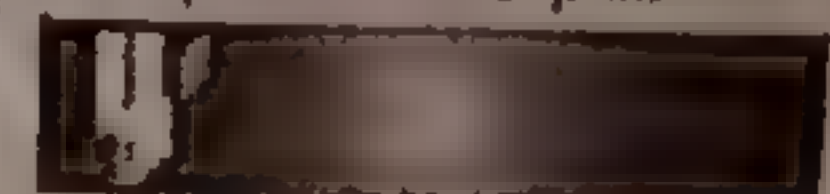


15.00, 16.00(вых.), 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00. Информационно-развлекательный канал: 0.10-9.00, в выходные: 0.10-10.00. От первого лица: 13.30. Персона Грата: 15.30. "Открытая студия". Информационно-аналитический канал: 18.10-20.00. Этот день: события и мнения: 12.00, 16.00.
9.10 "Дом 7, подъезд 4". 9.30 Детский остров. 10.10 Переписные истины. 10.20 Здравствуйте. 10.30, 21.30 Музыкаль-



Ежедневно: "Вести": 0.00, 1.00, 2.00, 3.00, 4.00, 5.00, 6.00, 7.00, 8.00, 9.00, 10.00, 11.00, 12.00(вых.), 13.00, 14.00,

23.00 Это НБА.
23.30 "Овод". Художественный фильм. 2-я серия.



8.13, 9.02, 11.14, 12.55, 13.54, 18.13, 20.01 Зеленая волна.
6.00, 7.30 Настроение.
8.50 Газетный дождь.
9.05 "Однажды у нас вырастут крылья".
10.10 Квадратные метры.
10.40 Петровка, 38.
11.00 События. Время московское.
11.15 Телемагазин.
11.30 "Петербургские тайны".
12.35 Телеканал "Дата".
13.30 Деловая Москва.
14.00 События.
14.15 "Инспектор Кестер". Сериал.
15.20 Экспо-новости.
16.30 Идущие вперед.
16.55 Москва Бориса Жутовского.
17.25 Двойной портрет.
18.00 События.
18.15 "Инопланетяне". Мультсериал.
18.35 "Образы Голливуда". Док. фильм.
19.00 "Ступени славы". Худ. фильм. 6-я серия.
19.30 Блок-шот.
19.50 Пять минут деловой Москвы.
20.05 Слушается дело.
21.05 "Американцы в ГУЛАГе". Части 1-я и 2-я.
22.00 События.
22.45 Времечко.
23.15 "Операция "Возмездие".
0.10 25-й час. События.
0.30 Петровка, 38.
0.50 Телебукмекер.
1.05 Открытый проект.
2.00 Синий троллейбус.

ки, припустите еще 10 минут.

Консомэ

Необходимые продукты: 4 л воды, 1 кг говядины, потроха 4 кур, овощи для бульона (200 г моркови, 125 г репы, 100 г лука-порея, 60 г пастернака, 1 веточка сельдерея). Положить в кастрюлю мясо и потроха, залить холодной водой, довести на слабом огне до кипения. Снять пену, положить связанные вместе овощи, очищенные и вымытые, посолить. Варить 3,5 часа на слабом огне. Снять жир с остывшего бульона. Подавать горячим или холодным.

Суп в горшочке

Необходимые продукты: 1,5 л консомэ, 100 г моркови, 100 г репы, 100 г лука-порея, 60 г сливочного масла, 100 г капусты, 100 г мяса птицы, 100 г говядины, 18-20 хлебных сухариков, соль, перец. Очистить и вымыть все овощи. Вырезать из моркови и репы специальными ножом маленькие шарики. Нарезать порей кубиками, капусту - тонкими полосками. Положить в кастрюлю сливочное масло и тушить в нем все овощи в течение 1 часа 20 мин. Посолить, поперчить. Залить все консомэ. Положить в каждый горшочек несколько кубиков говядины и птицы. Залить готовым супом, распределив так же и овощи. Сухарики подать отдельно.

Буйабесс

Необходимые продукты: 2 кг свежей рыбы, по возможности разных сортов, 5-6 столовых ложек растительного масла, 2 луковицы, 2 помидора, немного зеленого лука, 2 стебелька тимьяна, 5 стебельков петрушки, 1 лавровый лист, 1-2 дольки чеснока, небольшая сухая корочка апельсина, немного хорошего белого вина, соль, перец.

Рыбу очистить, вымыть, отрезать плавники, головы, хвосты (мелкую рыбешку оставить целиком), разделить на части (желательно удалить кости). Лук нарезать крупными кольцами и обжарить в растительном масле, добавить нарезанные дольками помидоры, зеленый лук, петрушку, тимьян, лавровый лист, растолченный чеснок и корочку от апельсина. Все слегка потушить, затем добавить хвосты, головы, плавники и рыбу с более плотным мясом (угорь, палтус), посолить и залить водой так, чтобы вся рыба была покрыта. Поставить на сильное пламя, чтобы вода быстро закипела и варить 7-8 минут. Затем добавить рыбу с более мягким мясом и варить еще 7 минут. Буйабесс варить не более 15 минут. Снять суп с огня, добавить хорошего белого вина, крепко поперчить и поставить на совсем маленькое пламя на 5 мин. Рыбный бульон процедить сквозь сито, положить в него поджаренные или свежие ломтики хлеба и разлить суп по тарелкам. Рыбу подать отдельно на подогретом блюде. Посыпать зеленью петрушки.

Хакусаи суп

Необходимые продукты: 6-8 листьев китайской капусты, 4-8 кусочков бекона, 1-2 бульонных кубика, соль и черный перец, 800 мл воды.

Нарезать капусту и бекон кусочками длиной 15-20 мм, опустить все в кипящую воду, после 20-30 минут варки добавить 1-2 бульонных кубика. Все готово!

Ведущая рубрики Виктория АРЖАНУХИНА

РАДИО РОССИИ

САРАТОВ

на волне 4,22м (71,09МГц)
7.10 «ДОБРОЕ УТРО, ГУБЕРНИЯ!» Информационно-публицистический выпуск.
18.10 Новости.
18.20 «ТЫ ПОМНИШЬ, ТОВАРИЩ». Говорят и пишут ветераны войны и труда.

МОСКВА

Ежедневно: "Вести": 0.00, 1.00, 2.00, 3.00, 4.00, 5.00, 6.00, 7.00, 8.00, 9.00, 10.00, 11.00, 12.00(вых.), 13.00, 14.00,

15.00, 16.00(вых.), 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00. Информационно-развлекательный канал: 0.10-9.00, в выходные: 0.10-10.00. От первого лица: 13.30. Персона Грата: 15.30. "Открытая студия". Информационно-аналитический канал: 18.10-20.00. Этот день: события и мнения: 12.00, 16.00.
9.10 "Дом 7, подъезд 4". 9.30 Детский остров. 10.10 Переписные истины. 10.20 Здравствуйте. 10.30, 21.30 Музыкаль-

ная Европа. 10.50 Астрологический прогноз. 11.10 Окно в кино. 11.30 Э.Сетон-Томпсон. "Джек-боевой конек". Рассказ. 12.30 Домашняя академия. 13.10. 20.10 Т.Полякова. "Все в шоколаде". 14.10, 21.20, 23.10 Музыка. 14.30, 20.30 Гармония контрастов. 15.10 Ловушка для подрастающих. 16.30 Литературная аптека. 17.10 Две Руси. 17.30 Средний класс. 17.40 Бритмаг. 21.10 Голос надежды. 22.10 Вся музыка мира. 23.20 Астрологический прогноз. 23.30 Музыка без слов.

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ



ОВЕН. Овны на этой неделе начнут претворять свои далекоидущие планы в жизнь. Кто-то задастся целью изменить многое вокруг себя, кто-то решит переменить место работы. Но всех Овнов объединяет одно - все ринутся в бой, снося многое на своем пути. Посмотрите вокруг себя, возможно, вам действительно нужно что-то изменить, но стоит ли отказываться от всего? В конце концов в вашей жизни не все было так уж и ужасно.

ТЕЛЕЦ. Вас потянет развлекаться. Позабыты важные дела, весеннее солнышко настраивает на романтический лад. Венера, активизировавшаяся в вашем гороскопе, придаст всем представителям знака шарм, неотразимость и привлекательность. Возможно, именно на этой неделе вы встретите человека своих грез.

БЛИЗНЕЦЫ. Близнецов на этой неделе будет очень просто обмануть. А дело в их феноменальной доверчивости, которая на этой неделе будет сопровождаться забывчивостью и рассеянностью. Вот такая гремучая смесь. Будьте внимательны и перепроверяйте все документы, иначе можете нарваться на крупные неприятности.

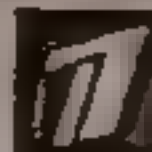
РАК. Всю неделю будете на высоте. Вами станут восхищаться, вы поразите окружающих своей смекалкой и эрудированностью. Лучшее время, чтобы реализовать свои планы - середина недели. Но на этом Раки не остановятся и захотят научиться еще чему-нибудь. Именно сейчас звезды советуют вам пойти на языковые курсы, ваша память и сообразительность помогут вам все быстро усвоить.

ЛЕВ. Лев, как царственное животное, будет выше суеты и со снисхождением станет наблюдать за забавными событиями, изредка принимая в них участие. Ближе к середине недели во Львах проснется тяга ко всему прекрасному, захочется посетить музей или театр, не отказывайте себе в этой маленькой прихоти. В любви возможны незначительные разлады и мелкие ссоры.

ДЕВА. Девы полны энергии и энтузиазма, особенно это будет заметно в начале недели. К ее середине пылу да жару поубавится из-за не слишком хорошего самочувствия. В эти дни постарайтесь больше бывать в спокойной обстановке и не перенапрягаться. Почему бы не устроить себе праздничный ужин при свечах? Ах, праздника никакого нет? А разве это так уж и важно?

ВЕСЫ. Вывести из равновесия Весы очень непросто, но если это случится, кое-кому может не поздоровиться. В целом неделя спокойная, если не считать мелких малозначащих недоразумений. В любви установится полное взаимопонимание, в семье - тишь да гладь. На работе могут начаться перестановки, но вас лично это мало коснется.

СКОРПИОН. С самого начала недели Скорпионы начнут доказывать окружающим, чего они на самом деле стоят. Неразбериха и путаница, возникшие в понедельник, только усилят это желание. Кое на кого Скорпиончики даже затаят обиду. Не стоит так воспринимать людей, которые не делают вам ничего плохого. Станьте терпимее, и люди к вам станут относиться иначе.



ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Семейные узы". Сериал.
10.15 Космос: 9 минут до неба. "Жизнь в невесомости".
10.45 Слабое звено.
11.35 Смак.
11.50 Библиомания.
12.00 Новости.
12.15 "Чтобы помнили...". Ефим Копелян.
12.55 Е.Копелян в фильме "Самые первые".
15.00 Новости.
15.15 "Американский хвост".
15.45 Что да как.
16.00 "Убойная сила-3: Предел прочности".
17.00 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости.
18.25 Док. детектив. "Черная сотня. Дело 2001 года".
19.00 "Семейные узы". Сериал.
20.00 Поле чудес.
21.00 Время.
21.35 Еременко отец и сын в боевике "Сын за отца".
23.05 Самые первые в фильме "Звездный отряд".
23.50 Другое время.
0.35 "СОЛЯРИС".
Фантастический фильм по одноименному роману С.Лема. Солярис - планета, материализующая сознание землян, привлекая сюда для проведения исследований. В основе фильма - размышление о космосе, Земле, человеке, совести, жизни, смерти и ответственности перед будущим. Режиссер - А.Тарковский. СССР, 1972

РТР
САРАТОВ

5.50 Факты минувшего дня.
6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
6.10 Православный календарь.
6.15, 7.30 Семейные новости.
6.25, 8.10 Дежурная часть.
6.30 Афиша.
6.40, 8.30 Дорожный патруль.
6.50, 7.50, 8.50 "Утренний эфир".
7.10 Экспертиза РТР.
7.20 Национальный доход.

0.05 М.Гибсон и Т.Тернер в фантастическом фильме "БЕЗУМНЫЙ МАКС. ЗА ПРЕДЕЛАМИ КУПОЛА ГРОМА". В городе Батертауне правит коварная властительница Энтити. Для укрепления своей власти она пытается использовать Макса, бывшего полицейского, потерявшего семью и друзей, а также непревзойденного мастера дорожных схваток. Режиссеры - Дж.Миллер, Дж.Оппенгейм. США, 1985

2.10 "Полетят ли русские к звездам?". Док. фильм.

3.10 Юбилейный творческий вечер поэта Н.Е.Палькина.

4.10 "Театральная площадь". А.Н.Островский. "На всякого мудреца довольно простоты". Видеомонтаж спектакля московского театра под руководством О.Табачкова.

6.00 Концерт Маргариты Алавердян.

8.05 Новости культуры.

8.30 "Штоккингер". Сериал.

9.17 Р.Штраус. Концерт для валторны с оркестром.

9.35 Отечество и судьбы. Строгановы.

10.15 Романтика романа.

10.40 "Ах, у психов жизнь". Док. фильм.

11.45 "Эпизоды". Анатолий Адоскин.

12.30 Новости культуры.

12.50 Вместе с Фадеем.

13.05 Чем живет Россия.

13.20 Культурная революция.

14.15 "Уроки русского". А.П.Чехов. "Моя жизнь".

14.30 "Страсти по-итальянски". Сериал.

15.30 Архитектурная галерея.

15.45 Власть факта.

16.00 Новости культуры.

16.10 "Неожиданные каникулы". Сериал.

16.30 "Сказка о царе Салтане". Мультфильм.

17.05 Сенсация! Сенсация! Сенсация...

17.35 "Ах, у психов жизнь". Док. фильм.

18.30 Новости культуры.

18.45 "Юрий Гагарин. Легенда и человек". Док. фильм.

19.15 Вся Россия.

19.30 "Созвездие Гагари-

15.00 "Избранник судьбы". Музыкальная комедия.

17.00 "Лавина". Фильм-катастрофа.

19.00 Т.Роббинс в триллере "ЛЕСТНИЦА ИАКОВА".

Джейкоб Сингер, раненный во Вьетнаме, возвращается в Нью-Йорк. Терзаемый воспоминаниями о сыне и ужасах войны, Джейкоб постепенно теряет контроль над реальностью. Дело принимает еще более мрачный оборот, когда он узнает, что его товарищи по оружию страдают от сходных галлюцинаций. Режиссер - Э.Лайн. США, 1990

21.30 "Альффонс". Комедия.

23.30 "Цейтнот". Триллер.

6.00 Белый попугай.

6.30 "МЭШ".

7.00, 17.30 "Пауэр рейнджеры, или Могучие рейнджеры".

7.30, 17.05 "Мир Бобби".

8.00, 16.40 "Ферма чудища".

8.30, 16.15 "Секретные материалы псов-шпионов".

9.00, 13.00, 16.00 24.

9.15 "Самолет летит в Россию". Комедия.

11.30 Телемагазин.

12.00 "Каннибалы". Док. фильм.

13.15 "Агентство". Сериал.

13.50 "Зона тьмы". Сериал.

14.50 "Азazel".

17.55 "Чертенок".

19.00 24.

19.30 Семь.

19.35 Два вопроса.

19.45 Ювента-клуб.

20.00 "Симпсоны".

20.30 К.Дуглас в мистическом боевике "ЯРОСТЬ". Питер отдыхал на Ближнем Востоке с сыном Робинсом. Неожиданно сына похитили. Питер обратился к девушке-экстрасенсу. То, что узнал Питер, долгое время никак не укладывалось у него в голове...

Режиссер - Б.Де Пальма. США, 1978

23.05 "Леди Бомж". Сериал.

0.10 "Как затопили "Мир". Док. фильм.

0.45 Метро.

1.00 В. Абриль в комедии "РЕЙКЬЯВИК-101". Испанка приезжает в Исландию к подруге, матери главного героя. Когда парни...

17.00 "Удивительные странствия Геракла".

18.00 Скрытая камера.

18.30 Полное мамаду!

19.00 Музыкальный календарь.

20.00 "Человек-невидимка".

21.00 У.Снайпс, П.Суэйзи в комедии "ВОНГ ФУ. С БЛАГОДАРНОСТЬЮ ЗА ВСЕ. ДЖУЛИ НЬЮМАР". Сразу два трансвестита, Вида и Ноксима, получают почетный титул "Леди-бой". Победителей приглашают в Голливуд для участия в очередном конкурсе... Режиссер - Б.Кидрон. США, 1995

23.30 Добрый вечер.

7.00, 11.30, 15.00 БиорИТМ.

7.30 ru zone.

8.30 Культовые женщины в музыке.

9.30 Star Трэк.

10.00 Концертный зал MTV.

10.30 Русская 10-ка.

14.00 Факультет.

14.30 Стоп! Снято!

18.00 Музыкальный ФАSONG.

19.00, 20.30 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.

19.15 Найтмэн.

20.10 Fashion review.

20.50 "На исходе дня". Мелодрама.

23.00 Чудаки.

23.30 БиорИТМ.

23.45 Папарацци.

0.00 News Блок Weekly.

0.30 party zone.

1.30 БиорИТМ.

7.00 Утро на "7 ТВ".

7.45, 8.45, 9.45, 10.45, 13.45, 16.45, 19.55, 22.45 Новости спорта.

9.00 "Вечный зов". 2-я серия.

10.15 Мировая кухня.

11.00 Это НБА.

11.45 Неделя НХЛ.

12.15 Нокаут.

12.45, 21.00 Профессионалы ринга.

14.00, 17.35 Звезды мирового футбола.

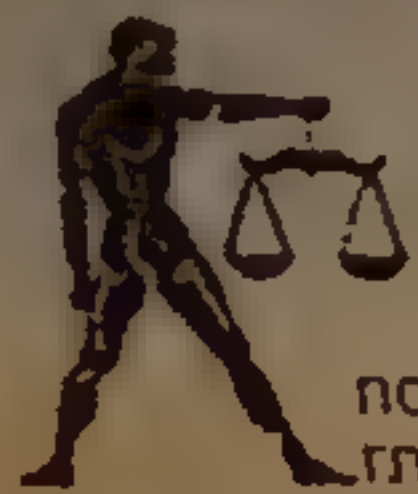
14.15 Киокушинкай каратэ.

15.00 Кикбоксинг. "Большой турнир Роттердама".

17.00 Мультфильмы.

17.45 Играйте и выигрывайте!

17.50 Фитбол.



ВЕСЫ. Вывести из равновесия Весы очень непросто, но если это случится, кое-кому может не поздоровиться. В целом неделя спокойная, если не считать мелких малозначащих недоразумений. В любви установится полное взаимопонимание, в семье - тишь да гладь. На работе могут начаться перестановки, но вас лично это мало коснется.

СКОРПИОН. С самого начала недели Скорпионы начнут доказывать окружающим, чего они на самом деле стоят. Неразбериха и путаница, возникшие в понедельник, только усилят это желание. Кое на кого Скорпиончики даже затаят обиду. Не стоит так воспринимать людей, которые не желают вам ничего плохого. Станьте терпимее, и люди к вам потянутся.



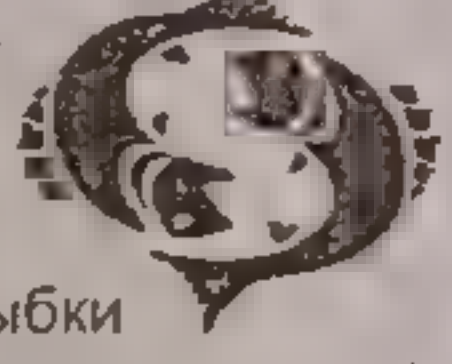
СТРЕЛЕЦ. На этой неделе покоя Стрельцам не видать. В вас будут нуждаться, ваши знания и умения окажутся востребованными. Вы сможете установить новые полезные знакомства, благодаря которым карьера начнет стремительно взлетать вверх. Однако на начало недели не планируйте крупные покупки, равно как не рекомендуется подписывать никаких важных бумаг. Лучше потянуть время.

КОЗЕРОГ. Прямо с начала недели начните искать новые источники доходов. Последние две недели несколько пошатнули ваш бюджет, поэтому побочный приработок сейчас будет как нельзя кстати. И не хватайтесь за первое попавшееся предложение. Вам стоит дотошно изучить все условия и все требования, прежде чем ставить где-либо свою подпись.



ВОДОЛЕЙ. На этой неделе Водолеям стоит посвятить себя дому - все основные события недели развернутся именно здесь. Начало недели лучше всего подходит для покупок, если вы задумали обзавестись какой-то необходимостью в хозяйстве вещь, лучше сделать это именно в начале недели. Выходные дни - не лучшее время для выяснения отношений, сейчас рекомендуется быть тише воды и ниже травы...

РЫБЫ. У Рыбок наступает пора весеннего безрассудства. Они как в омут с головой уйдут в чувства, и ничто не сможет их оттуда извлечь, разве что любимый человек заставит поволноваться. В этом случае бедные Рыбки ополчатся на весь мир, превратившись в раков-отшельников. Не стоит переживать, все проходит. И вы снова будете счастливы и любимы.



РАДИО РАТОВ

- 5.50 Факты минувшего дня.
- 6.00, 7.00, 8.00, 9.00 Вести.
- 6.10 Православный календарь.
- 6.15, 7.30 Семейные новости.
- 6.25, 8.10 Дежурная часть.
- 6.30 Афиша.
- 6.40, 8.30 Дорожный патруль.
- 6.50, 7.50, 8.50 "Утренний эфир".
- 7.10 Экспертиза РТР.
- 7.20 Национальный доход.
- 7.25 Вести-спорт.
- 7.40, 8.40 Пролог.
- 8.15 Мусульмане.
- 9.10 "Засекреченный космос". Док. фильм.
- 10.10 Новая "Старая квартира".
- 11.00 Вести.
- 11.20 "Санта-Барбара".
- 12.05 Сам себе режиссер.
- 13.00 Что хочет женщина.
- 13.30 "Золотые ворота". Театр народной музыки "Балаган".
- 14.00 Вести.
- 14.25 "Возвращение в Эдем". Сериал.
- 15.25 "Дикий ангел". Сериал.
- 16.20 "FM и ребята". Сериал.
- 17.00 Вести.
- 17.20 Воробей.
- 17.30 "Здорово живешь!". Программа о здоровом образе жизни.
- 18.00 "Губерния". Информационная программа.
- 18.35 Экспромт.
- 18.50 "Комиссар Рекс".
- 19.50 Спокойной ночи, малыши!
- 20.00 Вести.
- 20.35 Вечерние новости.
- 20.55 К.Лавров, А.Роговцева, И.Смоктунковский и А.Попов в фильме "Укрощение огня".

- 15.30 Архитектурная галерея.
- 15.45 Власть факта.
- 16.00 Новости культуры.
- 16.10 "Неожиданные каникулы". Сериал.
- 16.30 "Сказка о царе Салтане". Мультфильм.
- 17.05 Сенсация! Сенсация! Сенсация...
- 17.35 "Ах, у психов жизнь". Док. фильм.
- 18.30 Новости культуры.
- 18.45 "Юрий Гагарин. Легенда и человек". Док. фильм.
- 19.15 Вся Россия.
- 19.30 "Созвездие Гагарина...". Скрещение времен и судеб.
- 20.05 "Универ". Экспериментальная молодежная программа.
- 20.40 Авто-Маркет.
- 21.00 Информационно-публицистический канал.
- 21.30 Новости.
- 22.00 Т.Ли Джонс, Э.Хэч в фильме-катастрофе "ВУЛКАН". Сдвиги земной коры приводят к образованию гигантского озера лавы в центре Лос-Анджелеса. Если представитель службы спасения и сейсмолог не смогут найти способ остановить потоки лавы, город погибнет. Режиссер - М.Джексон. США, 1996.
- 23.40 "Гагаринское поле". Телефильм.
- 0.00 Новости культуры.
- 0.25 Музыкальная программа.
- 8.00 Победоносный голос верующего.
- 8.30 "Добро пожаловать в Вул-Вул". Комедия.
- 10.30 "Самый желанный мужчина". Комедия.
- 12.30 "Там, где сердце". Мелодрама.

- Неожиданно сына похитили. Питер обратился к девушке-экстрасенсу. То, что узнал Питер, долгое время никак не укладывалось у него в голове... Режиссер - Б.Де Пальма. США, 1978.
- 23.05 "Леди Бомж". Сериал.
- 0.10 "Как затопили "Мир". Док. фильм.
- 0.45 Метро.
- 1.00 В. Абриль в комедии "РЕЙКЬЯВИК-101". Испанка приезжает в Исландию к подруге, матери главного героя. Когда парень уже собирается в нее влюбиться, выясняется, что они с матерью - любовники. Режиссер - Б.Кормакур. Исландия, 2000.
- 6.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
- 8.50 "Тайны следствия".
- 10.25 Своя игра.
- 11.10 Внимание, розыск!
- 12.20 "Еще люблю, еще надеюсь...". Худ. фильм.
- 14.00, 16.00 Сегодня.
- 14.25 Продолжение следует...
- 15.15 Пепси-чарт.
- 16.30 "Бандитский Петербург".
- 17.40 Алчность.
- 18.40 Криминал.
- 19.00, 22.00 Сегодня.
- 19.35 Свобода слова.
- 21.10 Криминальная Россия.
- 22.45 Дж.Фостер в фантастическом фильме "КОНТАКТ". С отдаленной звезды Вега на Землю приходит сообщение, принятое доктором Элеонорой Аррозой. По мере того, как человечество объединяется в своей попытке декодировать сигнал, людьми в равной степени овладевают и надежда, и страх. Режиссер - Р.Земекис. США, 1997.
- 1.45 Кома.
- 7.00 Мультфильмы.
- 7.30, 13.30, 19.30 Телеком. Новости.
- 8.00 "Бeverly Хиллз 90210".
- 9.00, 15.00 "Приключения Вуди и его друзей".
- 9.30 "Человек-невидимка".
- 10.30 Худ. фильм "Запретный танец".
- 13.00 "Морк и Минди".
- 14.00 "Частный детектив Магнум".
- 15.30 "Джонни Браво".
- 16.00 "Супермен".
- 16.30 "Скуби и Скрэппи".

- 9.00 "Вечный зов". 2-я серия.
- 10.15 Мировая кухня.
- 11.00 Это НБА.
- 11.45 Неделя НХЛ.
- 12.15 Нокаут.
- 12.45, 21.00 Профессионалы ринга.
- 14.00, 17.35 Звезды мирового футбола.
- 14.15 Киокушинкай каратэ.
- 15.00 Кикбоксинг. "Большой турнир Роттердама".
- 17.00 Мультфильмы.
- 17.45 Играйте и выигрывайте!
- 17.50 Футбол. Чемпионат России. "Торпедо" - "Спартак".
- 20.00 Планета Футбол.
- 20.30 "220 вольт". Мир экстрима.
- 22.00 Дела футбольные.
- 22.30 Спорт-выбор.
- 23.00 ГОЛмания.
- 23.30 "Овод". 3-я серия.
- 0.35 Музыка на "7 ТВ".
- 7.00 Блок-шот.
- 8.13, 9.02, 11.14, 12.55, 13.54, 18.13, 20.01 Зеленая волна.
- 6.00, 7.30 Настроение.
- 8.50 Газетный дождь.
- 9.05 "Однажды у нас вырастут крылья".
- 10.00 Российские тайны: расследование ТВЦ.
- 10.40, 0.30 Петровка, 38.
- 11.00 События.
- 11.15 Телемагазин.
- 11.30 "Петербургские тайны".
- 12.35 Телеканал "Дата".
- 13.30 Деловая Москва.
- 14.00 События.
- 14.15 "Инспектор Кестер".
- 15.20 Путь к себе.
- 16.30 "Синеглазка". Мультфильм.
- 16.45 "Портрет Незнакомки". Н.С.Королева.
- 17.20 "Версты". Путешествие в Россию.
- 18.00 События.
- 18.15 "Инопланетяне". Мультсериал.
- 18.35 "Образы Голливуда". Док. фильм.
- 19.00 "Ступени славы". Худ. фильм. 6-я серия.
- 19.30 Киноафиша.
- 19.50 Пять минут деловой Москвы.
- 20.05 Дж.Уинкотт в боевике "Смертельный удар-2".
- 22.00 События.
- 22.45 Времечко.
- 23.20 P.S. Интервью с Евгением Примаковым.
- 23.45 Поздний ужин.
- 0.10 25-й час. События.
- 0.50 Русский век.
- 1.30 К.Сазерленд в детективе "Искушение".

РАДИО РОССИИ

САРАТОВ

на волне 4,22м (71,09МГц)
7.10 «ДОБРОЕ УТРО, ГУБЕРНИЯ!» Информационно-публицистический выпуск.
18.10 Новости.
18.20 «В ПЯТНИЦУ ВЕЧЕРОМ, ПОСЛЕ ШЕСТИ».

МОСКВА

Ежедневно: "Вести": 0.00, 1.00, 2.00, 3.00, 4.00, 5.00, 6.00, 7.00, 8.00, 9.00, 10.00, 11.00, 12.00(вых.), 13.00, 14.00, 15.00, 16.00(вых.), 17.00,

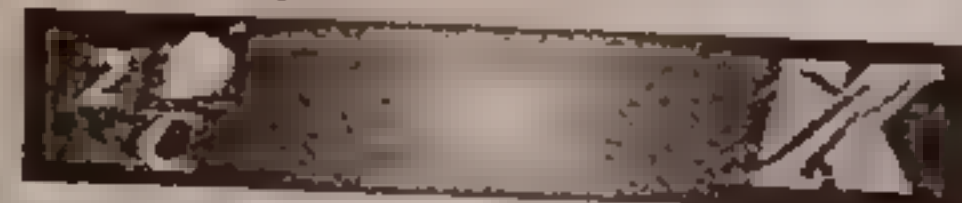
18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00. Информационно-развлекательный канал: 0.10-9.00, в выходные: 0.10-10.00. От первого лица: 13.30. Персона Грата: 15.30. "Открытая студия". Информационно-аналитический канал: 18.10-20.00 (кр.вых.). Этот день: события и мнения: 12.00, 16.00 (кр.вых.). 9.10 Поиск. 9.30 Детский остров. 10.10 Ваш адвокат. 10.20 Здравствуй. 10.30, 21.30 Посиделки у Елены. 10.50 Астрологический прогноз. 11.10 Проспект

энтузиастов. 11.30 Э.Сетон-Томпсон. "Джек-боевой конек". Рассказ. 12.30 Домашняя академия. 13.10, 20.10 Т.Полякова. "Все в шоколаде". 14.10 Музыка. 14.30, 20.30 Пушкинские хроники. 15.10 С русского на русский, или Кстати сказать. 16.30 Пять с плюсом. 17.10 Музыка в тесном кругу. 17.30 Облака. 17.50 Христианский календарь. 21.10 Голос Ислама. 22.10 Экзотика. 23.10 Музыка. 23.20 Астрологический прогноз. 23.30 Музыка без слов.

1 ОРТ

6.45 Д.Харатьян в фильме "Водитель автобуса". 1-я серия.
8.00 Новости.
8.10 КОАП.
8.35 Следствие ведет Колбков.
8.55 Слово пастыря.
9.10 Играй, гармонь любимая!
9.50 Библиомания.
10.00 Новости.
10.10 Смехопанорама.
10.45 Смак.
11.05 Док. детектив. "Черная сотня. Дело 2001 года".
11.35 В мире животных.
12.15 Здоровье.
12.55 "Тайны отца Даулинга".
13.50 "Тайны забытых побед". "Байконур. Причал Вселенной".
14.35 Дисней-клуб: "Микки Маус и его друзья".
15.00 Новости.
15.10 Валерий Меладзе. Лучшие песни.
16.25 Г.Бурков и Л.Чурсина в фильме "Убийство свидетеля".
18.00 Вечерние новости.
18.20 Шутка за шуткой.
19.05 Форс-мажор.
19.50 Кто хочет стать миллионером?
21.00 Время.
21.30 "Кадриль". Комедия.
23.10 А.Шварценеггер и Б.Нильсен в фантастическом боевике "РЫЖАЯ СОНЯ". Злодеи похищены волшебный талисман, окропленный кровью бывших владельцев. Теперь мир может спасти только прекрасная воительница, которая должна найти и уничтожить талисман. А помочь в этом ей может преданный, бесстрашный друг. Режиссер - Р.Флайшер. США, 1985
0.55 Веселые ребята в комедии "Остряки".

деле снайпера Голубчика просто подставили. Те же люди затем вытаскивают его из тюрьмы, чтобы сделать из Голубчика палача... Режиссер - В.Сергеев. Россия, 1997
2.05 "Формула-1". Гран-при Сан-Марино.



10.10 "Дикие животные". "День рождения".
10.35 Мой цирк.
11.05 "Ветер в ивах". Мультфильм.
12.05 Бабушкины рецепты.
12.20 ГЭГ.
12.35 "Начальник Чукотки". Худ. фильм.
14.30 Новости культуры.
14.45 Графоман.
15.10 "XX век. Избранное". "Ильф без Петрова".
*15.50 Мультфильм.
РТР 16.00 Футбол. Чемпионат России. "Локомотив" (Москва) - "Динамо" (Москва). Прямая трансляция со стадиона "Динамо".
18.10 Прогулки по Бродвею.
18.35 Сферы.
*19.15 "Ретроспектива". Сценарист Валерий Виноградский. "Был Духов день".
*20.00 Авто-маркет.
*20.20 Юбилейный творческий вечер поэта Н.Е.Палькина.
*21.30 "Губерния. Семь дней". Информационно-аналитическая программа.
22.00 А.Н.Островский "Попечители". Телеспектакль.
*0.20 Музыкальная программа.

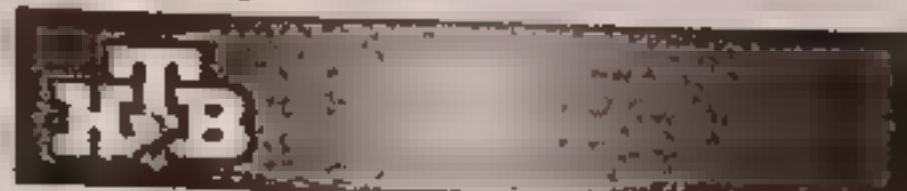


8.30 "Девочка ищет отца". Киноповесть.
10.30 "Лавина". Фильм-катастрофа.
12.30 "Лестница Иакова". Драма.
15.00 "Альфонс". Комедия.
17.00 "Хозяйка озера". Триллер.

евик.
21.00 "Крокодил". Триллер.
23.30 "ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ВУП-ВУП". Криминальная комедия. Американец

ных местной военной тюрьмы. Вот только заключенный - очаровательная женщина с весьма свободолобивой натурой... Режиссер - Д.Хоппер. США, 1992

22.55 "Космический пришелец". Боевик.
1.15 Найди свою территорию.
1.40 Музканал.

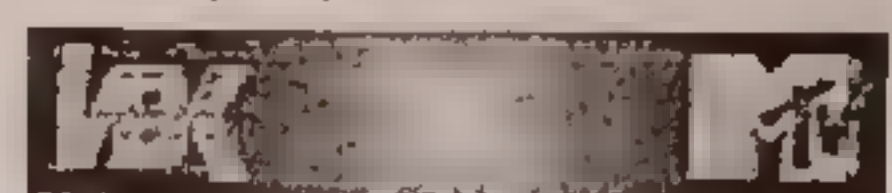


8.00 Сегодня.
8.15 Улица Сезам.
8.35 "Зеркало, зеркало-2". Сериал.
9.25 Без рецепта.
10.00, 12.00 Сегодня.
10.15 Криминал.
10.45 Женский взгляд.
11.20 Квартирный вопрос.
12.25 "Код "Омега". Остро сюжетный фильм.
14.25 Путешествия натуралиста.
15.05 Своя игра.
16.00, 19.00 Сегодня.
16.25 Профессия — репортер.
16.55 Продолжение следует...
17.55 "Неизвестная планета". Сериал.
19.45 "Агент национальной безопасности III".

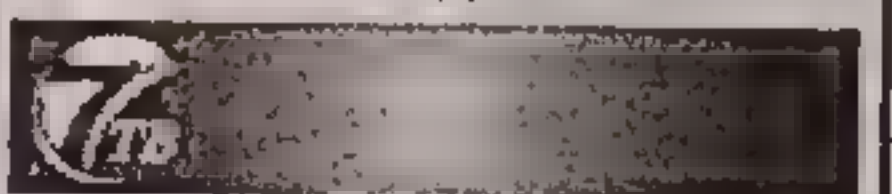
20.55 Дж.Чан в комедийном боевике "РАЗБОРКА В БРОНКСЕ". Полицейский из Гонконга приезжает в США к своему дяде. Однако предприимчивый родственник переехал, не сказав племяннику ни слова, а заодно и продал свой магазинчик красивой китайке, забыв сказать, что тот "обложен" бандитами... Режиссер - С.Тонг. Гонконг, 1994

22.55 "Звездные врата". Сериал.
23.50 Все сразу!
0.30 М.Мастрояни в комедии "ГОРОД ЖЕНЩИН". Эротические сновидения стареющего ловеласа, искаженные грезы увядающей феминистки в калейдоскопе озорных и ироничных наблюдений великого кинемастера. Режиссер - Ф.Феллини. Италия-Фран-

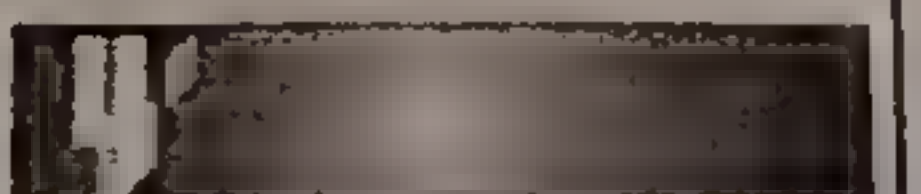
родной город, из которого когда-то бежал от карточных долгов. Здесь живут его мать, его брат, не забывший старых обид, и покинутая жена, которая теперь живет с преуспевающим бизнесменом криминального толка... Режиссер - С.Содерберг. США, 1995



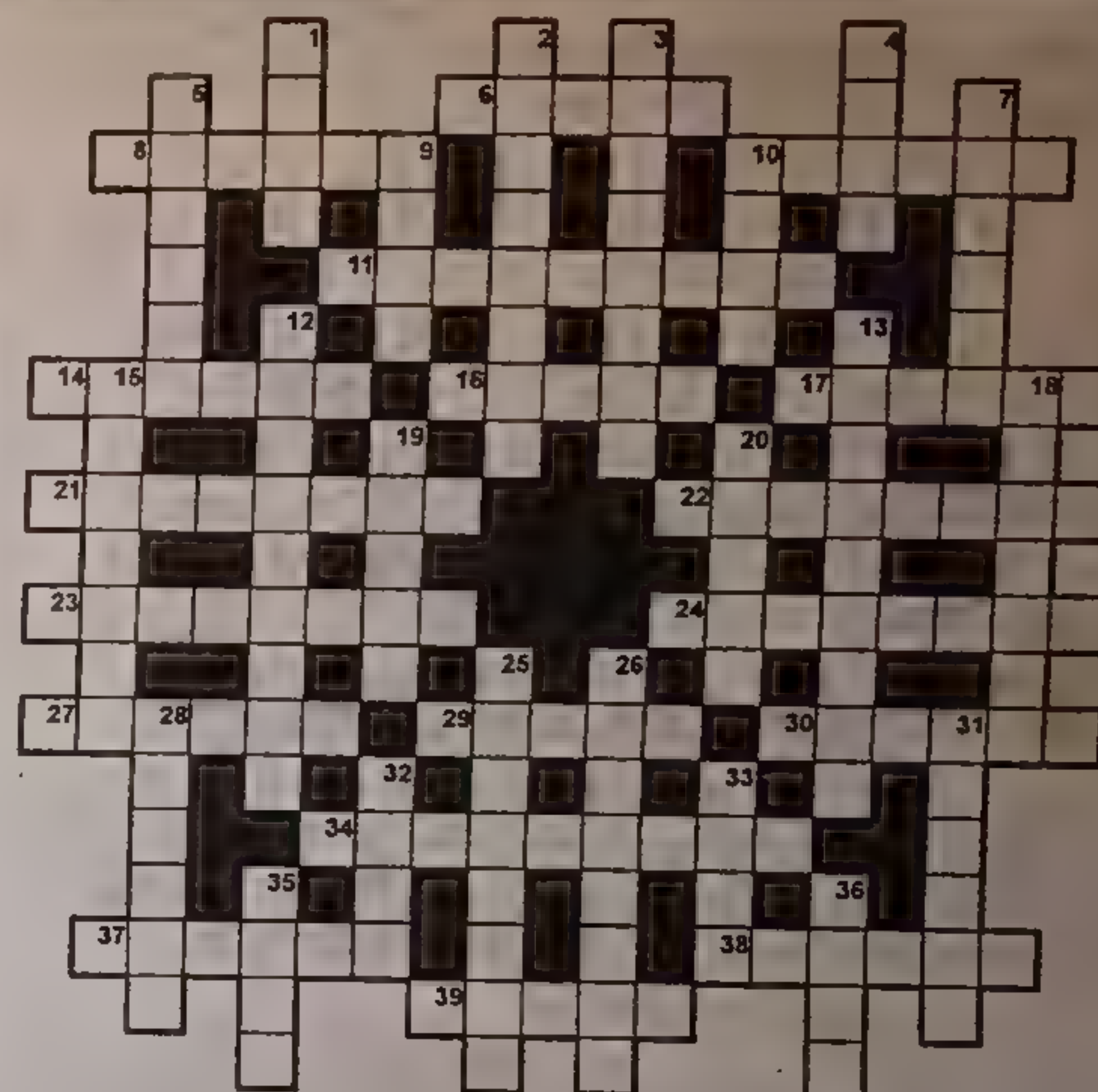
7.00 ru zone.
8.00 MTV Extra.
9.00 NewA ВидеоАктив.
10.00 Celebrity Death Match.
10.30 Стоп! Снято!
11.00 Украинская 20-ка.
12.00 New Блок Weekly.
12.30 Правило Буравчика.
14.00 Стоп! Снято!
16.00 Каприз.
18.00 Музыкальный FaSONG.
19.15 Долина кукол.
19.45 Короткометражный х/ф.
20.13 Патруль ДПС.
20.30 ТЕЛЕОБЪЕКТИВ.
21.00 "Арлетт". Комедия.
23.00 MTV Extra.
0.00 hard zone.
1.00 MTV Extra.



10.05, 17.00, 0.50 Музыка на "7 ТВ".
10.15, 20.05 Мультфильмы.
10.45, 13.45, 16.45, 19.50, 22.45 Новости спорта.
11.00 Фильм-сказка "Жар-птица".
12.45 Планета Футбол.
13.15 ГОЛмания.
14.00 Шоу футбольной Европы.
15.00 "220 вольт". Мир экстрима.
15.30 "Путешествие мсье Перришона". Худ. фильм.
17.15 Дела футбольные.
17.50 Играйте и выигрывайте!
18.00 Футбол. Чемпионат России. "Крылья Советов" - "Зенит".
20.30 Футбол. Чемпионат Англии.
23.00 Чемпионат Испании.



КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 6. Повесть А. Куприна. 8. Город "Юморины". 10. Что обычно готовят в кокотнице? 11. Один из метровой сотни. 14. "Как однажды Жак-звонарь городской сломал фонарь". Цвета какого природного явления означают начальные буквы слов? 16. В исламе: одежда из 2-х кусков белой ткани. 17. Розово-красная пудра для лица. 21. В Зодиаке, с клешнями, но не Рак. 22. Простейший прибор для проверки горизонтальности поверхностей. 23. Украшение на елку. 24. Сказочный конек, натворивший множество чудес. 27. Фальшивомонетчик в повести А. Чехова "В овраге". 29. Сплав железа с никелем. 30. "... из будущего" - веселая отечественная российская фантастика. 34. Сила, присваивающая себе право творить бесправие. 37. Прелюдия конца. 38. Город и река в Московской области. 39. Состояние человека, не умеющего занять себя.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Денежная единица Кубы. 2. Летучее насекомое, которое на своих "двоих" ходило на базар за самоваром. 3. Освещение, о котором говорят: как у негра в желудке. 4. Она остается после костра. 5. И писатель Лимонов, и поэт Асадов. 7. Музыкальный интервал в 3 ступени. 9. Полудрагоценный камень цвета воронова крыла. 10. Вся-Разновидность сэндвича, всегда падающая маслом вниз. 15. Распродажа по ценам, "завышенным" самими покупателями. 18. Столица скифского государства. 19. Чем становится лицо, если человек - скотина! 20. Огнеупорный кирпич, твердой бумаги. 28. Птица, "тоскующая в малиннике" (песен.). 31. Черепная головоломка. 32. Спортивный снаряд. 33. Город, сокровища которого не давали покоя Генриху Шлиману. 35. Атмосферные осадки. 36. Полный облом.

и уничтожить талисман. А помочь в этом ей может преданный, бесстрашный друг. Режиссер - Р.Флайшер. США, 1985

0.55 Веселые ребята в комедии "Острые".

ТРК САРАТОВ

6.55 Диалоги о рыбалке.
7.25 "Повелитель зверей".

Сериал.
8.15 Папа, мама, я — спортивная семья.

9.00 "Дюймовочка". Мультфильм.

9.30 Золотой ключ.

9.50 Здоровье и жизнь.

10.30 Доброе утро, страна!

11.05 Сто к одному.

12.00 "Наука и техника".

13.05 "Дружная семейка". Комедийный сериал.

13.40 "Ха". Маленькие комедии.

14.00 Вести.

14.20 "Следствием установлено". Детектив.

*16.00 "Губерния. Семь дней". Информационно-аналитическая программа.

*16.30 Секундомер.

*16.45 "Любовь моя — романсы". Лариса Луста.

*17.10 "Ума палата". Брейн-марафон (Дети).

18.00 Моя семья.

18.55 Аншлаг.

20.00 Вести.

20.25 Зеркало.

21.00 Дж.Чан в боевике "ШАНХАЙСКИЙ ПОЛДЕНЬ". Лучший боец китайской императорской гвардии Чон Уэнг прибывает на Дикий Запад, чтобы отыскать и спасти из лап международных злодеев наследную принцессу Пей-Пей. Режиссеры - Т.Дэй, Д.Мендел. США, 2000

23.10 А.Абдулов в триллере "ШИЗОФРЕНИЯ". Герой получает большой срок за случайное убийство генерала на охоте. На самом

Киноповесть.
10.30 "Лавина". Фильм-катастрофа.
12.30 "Лестница Иакова". Драма.
15.00 "Альфонт". Комедия.
17.00 "Хозяйка озера". Триллер.

19.00 "Русский киллер". Боевик.

21.00 "Крокодил". Триллер.

23.30 "ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ВУП-ВУП". Криминальная комедия. Американист Тедди, промышляющий контрабандой австралийских белых какаду, после неприятностей в Нью-Йорке снова отправляется в австралийскую глубинку, где оказывается в коммуне невообразимых люмпенов под названием "Вуп-Вуп"...

Режиссер - С.Эллиот. Австралия-Англия, 1997

REN TV НСТ

7.15 "Программа защиты свидетелей". Док. фильм.

8.15 В гостях у Тофика.

8.30 "Русалочка". Мультсериал.

9.00 "Тик-герой".

9.30 "Джин-Джин из страны Пандаленд".

10.00 "Симпсоны".

11.00 "Баффи".

12.00 Щедрое лото.

13.00 24.

13.15 Мир спорта глазами "Жиллетт".

13.40 "О возвращении забыть". Военно-приключенческий фильм.

15.30 Очевидец.

16.00 Маленькая политика.

17.00 "Человек-паук".

17.50 "Марш Турецкого-2". Сериал.

19.00 Семь.

19.05 Найди свою территорию.

19.30 "Ее звали Никита".

20.30 Т.Беренджер, Э.Эленяк, У.Макнамара, в комедии "КОНВОИРЫ". Двое военнослужащих должны отконвоировать в другой город одного из заключен-

Гонконг, 1994.
22.55 "Звездные врата". Сериал.
23.50 Все сразу!
0.30 М.Мастройяни в комедии "ГОРОД ЖЕНЩИН". Эротические сновидения стареющего повелеса, искаженные грезы увядающих феминисток в калейдоскопе озорных и ироничных наблюдений великого киномастера. Режиссер - Ф.Феллини. Италия-Франция, 1979

ТРК САРАТОВ

7.00 Худ. фильм для детей "Золотой гусь".

8.20 Мультфильм "Тайна далекого острова".

9.00 Телеком. Новости.

9.30 "Ква-ква гвардия".

10.00 "Табалуга".

10.30 "Пуччини".

10.45 "Ник и Перри".

11.00 "Как дела у Мими!".

11.30 "Зак и секретные материалы".

12.00 Худ. фильм "Вонг Фу. С благодарностью за все. Джули Ньюмар".

14.30 Давайте жить отлично.

15.00 Мировой реслинг.

16.00 Комедийный квартет.

16.30 Знай наших!

17.00 СВ-шоу.

17.30 Полное мамаду!

18.00 Телеком. Новости.

18.15 Муз. календарь.

18.30 Шоу-бизнес.

19.00 Сделай мне смешно.

19.30 Молодожены.

20.00 "Зена - королева воинов".

21.00 Худ. фильм "Фактор хаоса".

23.30 Осторожно, модерн-2.

0.00 "ТАЙНЫ ЧУЖОЙ ДУШИ". Драма. Майкл Чамберс возвращается в

15.30 "Путешествие мсье Перришона". Худ. фильм.
17.15 Дела футбольные.
17.50 Играйте и выигрывайте!

18.00 Футбол. Чемпионат России. "Крылья Советов" - "Зенит".

20.30 Футбол. Чемпионат Англии.

23.00 Чемпионат Испании.

ТРК САРАТОВ

7.35 "Москва на все времена".

8.05 Отчего, почему!

9.00 "Универ". Молодежная программа. "Киноафиша". Программа о кино.

9.45 Православная энциклопедия.

10.10 Как вам это нравится?!

10.40 Телебукмекер.

11.00 События.

11.15 Городское собрание.

11.50 Фильм-сказка "Три толстяка".

13.25 "Мир дикой природы".

14.00 События.

14.20 Денежный вопрос.

14.35 Антимония.

15.10 "Высокая горка". Мультфильм.

15.35 "На страже порядка".

17.30 Особая папка.

18.00 "Универ". Молодежная программа. "Киноафиша". Программа о кино.

19.05 "Мужская работа".

20.00 Постскрипtum.

21.05 Ф.Нуаре в комедии "Откройте, полиция!".

23.15 События.

23.30 ХОРОШО, БЫКОВ.

23.40 Мода pop-stop.

0.10 "Московская налоговая." Концертная программа.

1.05 П.Ньюман в фильме "Буффало Билл и индейцы, или Урок истории сидящего быка".

самоваром. 3. Освещение, в котором горит Лимонов, и поэт Асадов. 7. Музыкальный интервал в 3 ступени. 9. Полудрагоценный камень цвета воронова крыла. 10. Всякий хлеб в зерне или на корню. 12. Пирамидный прораб. 13. Разновидность сэндвича, всегда падающая маслом вниз. 15. Распродажа по ценам, "завышенным" самими покупателями. 18. Столица скифского государства. 19. Чем становится лицо, если человек - скотина! 20. Огнеупорный кирпич. 25. Врожденное бессознательное чувство. 26. Коробка из твердой бумаги. 28. Птица, "тоскующая в малиннике" (петвердой бумага). 31. Черепная головоломка. 32. Спортивный снаряд. 33. Город, сокровища которого не давали покоя Генриху Шлиману. 35. Атмосферные осадки. 36. Полный облом.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 13

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Мечта. 6. Искра. 8. Молот. 9. Ильинский. 11. Скат. 13. Пояс. 14. Охра. 15. Кукша. 17. Жена. 19. Александрия. 20. Азов. 21. Аксон. 22. Анис. 23. Вера. 27. Корт. 29. Сантиметр. 31. Юнона. 32. Тумба. 33. Горис.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Лежак. 2. Мари. 3. Змей. 4. Сотня. 6. Ильф. 7. Арка. 10. Неоклассицизм. 12. Терракота. 13. Племянник. 14. Обида. 15. Кукла. 16. Алдан. 18. Атлас. 24. Елена. 25. Гнет. 26. Дева. 28. Разин. 29. Стан. 30. Рога.

Поиск в Интернете: www.fair.ru

РМС КОМПЬЮТЕРЫ

ПЛЮС Офисная техника

Расходные материалы

Обучение в

«Учебном центре РМС»

➤ Оператор-пользователь ПЭВМ

➤ Администрирование Windows NT

➤ Программирование баз данных Delphi 4-5; Web-дизайн

➤ Подготовка бухгалтеров ПЭВМ

➤ Курсы пользователей ПЭВМ для детей школьного возраста

410040, г.Саратов Пр. 50 лет Октября, 110а

тел/факс: (845-2) 34-01-57, 48-41-63, 34-04-24

E-mail: rms@renet.ru, rms@4c.ru, www.rmsplus.ru

РАДИО РОССИИ

САРАТОВ

на волне 4,22м (71,09МГц)

10.10 «УТРЕННИЕ ВСТРЕЧИ».

18.10 «ВСТРЕЧА». Субботнее радиокафе.

ВОЛГА

на волне 4,13м (72,62МГц)

11.30 «ОРАНЖЕВЫЙ КВАРТАЛ». Музыка в нашей жизни. В программе:

— У фонтана нашей молодости.

— Аллея классики.

— Гостиница "Зарубежье".

— Площадь молодежи.

МОСКВА

Ежедневно: "Вести": 0.00, 1.00, 2.00, 3.00, 4.00, 5.00, 6.00, 7.00, 8.00, 9.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00. Информационно-развлекательный канал: 0.10-10.00. От первого лица: 13.30. Персона Гра:

9.10 Пустословица. 9.20 Зарубежный калейдоскоп. 9.30 Здоровье. 10.10 В ГЦКЗ "Россия". 10.30 Детский остров. 11.10 Диалоги о культуре. 12.10 Блистательный Петербург. 12.30 Пресс-клуб. 13.10 А.Слаповский.

кий. "Висельник". Спектакль. 14.10 Вирази времени. 15.10 Школа для родителей. 15.20 Обзор еженедельных изданий. 15.30 Классика в полчаса. 16.10 Парламентская неделя. 16.30 Квадраслов. 17.10 Шуршалочка. 17.30 Чемпионат России по футболу. 18.10 Без политики. 19.10 "История любви". 1. 19.30 Когда я вернусь. 20.10 Музейные тайны. 20.30 Охранная грамота. 21.10 Встреча с песней. 22.10 С доставкой на дом. 23.10 Бесконечное при-

ЛИНОЛЕУМ **СИНТЕРОС**
ОПТОМ **СИНТЕЛОН**
от 64 руб./м²
тел. факс: 52-31-15

МАГАЗИН АВТО АККУМУЛЯТОРЫ МОТО

Реализует В РОЗНИЦУ
и ОПТОМ
ЗАЛИТЫЕ, ЗАРЯЖЕННЫЕ
Форма оплаты любая

ЦЕНЫ НИЖЕ РЫНОЧНЫХ!

52-26-21

Угол Шелковичная и Б. Садовая, 149 А

1. 6ст - 190 тм
2. 6ст - 132 ам
3. 6ст - 90 ам
4. 6ст - 75 ам
5. 3ст - 215 А
6. 6ст - 55А и 55 ам
7. 6ст - 60 А и 60 ам
8. 6мст - 9 и 3 мт-18



Ул. Шелковичная

пейджер экономит
затрат на мобильную связь

60%

КОМПЛЕКТ

ВМЕСТЕ ЛУЧШЕ

КОМПЛЕКТ
4-х СТРОЧНЫЙ ПЕЙДЖЕР
СЕРВИС-КАРТА
10 ЧАСОВ ИНТЕРНЕТ

В ПОДАРОК ОТ ПРОВАЙДЕРА
"РАДИОСЕРВИС МОБИЛ"

В ЛУЧШИХ
САЛОНАХ
СВЯЗИ

РАДИОСЕРВИС МОБИЛ



990 РУБЛЕЙ

РАДИОСЕРВИС МОБИЛ
КОММУНИКАЦИОННАЯ КОМПАНИЯ

Саратов, Бабушкин взвоз, Т.оф. 301, т. 733-332,
Балаково т. 47461, Балашов т. 33092, www.rsm.ru

ОРТ

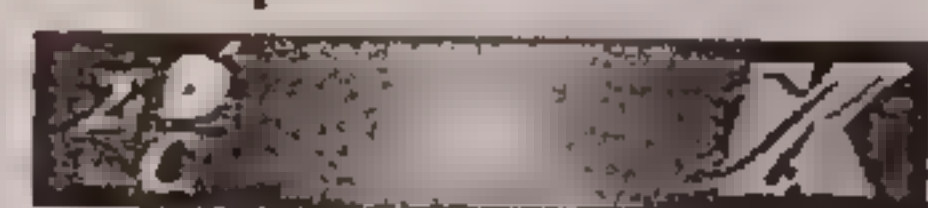
- 6.45 "Водитель автобуса".
2-я серия
8.00 Новости.
8.10 Служу России!
8.40 Дисней-клуб: "Детеныши джунглей".
9.05 Утренняя звезда.
9.50 Библиомания.
10.00 Новости.
10.10 Непутевые заметки.
10.30 Пока все дома.
11.05 Спасатели. Экстренный вызов.
11.40 Клуб путешественников.
12.20 "Тайны отца Даулинга".
13.15 Сами с усами.
13.50 Умницы и умники.
14.15 Сокровища Кремля.
14.35 Дисней-клуб: "Микки Маус и его друзья".
15.00 Новости.
15.10 "Дама с попугаем". Комедия.
17.05 Живая природа. "Царство русского медведя".
18.00 Вечерние новости.
18.15 "Фабрика грез на земле любви". Спецрепортаж.
18.25 КВН-2002.
20.40 Э.Мерфи в комедии "ЧОКНУТЫЙ ПРОФЕССОР". Профессор биологии Шерман Кламп влюбился и решил похудеть. Той же ночью он отправился к себе в лабораторию, где уже давно работал над уникальным средством для похудения, и, не задумываясь, принял тройную дозу непонятного вещества. Режиссер - Т.Шедьяк. США, 1996

22.30 Времена.

23.45 Д.Гловер, К.Клайн, С.Мартин в драме "БОЛЬШОЙ КАНЬОН". У любого человека есть свой ангел-хранитель. Им вполне может оказаться обыкновенная женщина в бейсболке, в последнюю секунду оттащившая тебя от проносяще-

В.Алентова в фильме "Сын за отца...".
20.00 Вести.
21.10 Аншлаг.
22.10 П.Суэйзи в боевике "ЧЕРНЫЙ ПЕС". Дальнобойщик Джек Круз только что вышел из тюрьмы и находится под полицейским надзором. Однако обстоятельства вынуждают его ради благополучия жены и ребенка согласиться на перевозку левого груза. Режиссер - К.Хукс. США, 1998

23.55 Спорт за неделю.
0.15 "Формула-1". Гран-при Сан-Марино.



- 10.10 "Дикие животные". "Пикник".
10.35 Перепутовы острова.
11.00 "Похищенный". Мультфильм.
12.05 Недлинные истории.
12.20 1001 рассказ о кино.
12.50 "Ищу человека". Худ. фильм.
14.30 Новости культуры.
14.45 Магия кино.
15.10 "Пейзаж с можжевельником". Мультфильм.
15.50 "Четырнадцатилетние. Рожденные в СССР". Док. фильм.
17.20 "В мире танца". "Нарцисс". Док. фильм.
18.05 Кинопанорама.
18.50 Беседы о православной вере.
19.10 Фильм Д.Лунькова "Фильм о фильме".
20.00 Послесловие к матчу "Шинник" (Ярославль) - "Сokol" (Саратов).
21.30 Новости.
22.00 Е.Яковлева в мелодраме "ВОСПИТАНИЕ ЖЕСТОКОСТИ У ЖЕНЩИН И СОБАК". У женщины украли любимую собаку. Не видя других путей, она решает мстить обидчикам... Режиссер - И.Селезнева. Россия, 1992
0.20 Музыкальная программа.

фильм.
8.00 1/52.
8.15 Семь.
8.30 "Русалочка".
9.00 "Тик-герой".
9.30 "Джин-Джин из страны Пандаленд".
10.00 "Футурама".
11.00 "Баффи".
12.00 "Ее звали Никита".
13.00 24.
13.15 Военная тайна.
13.45 "Трактир на Пятницкой". Детектив.
15.50 Очевидец.
16.25 "Агентство". Комедийный сериал.
17.00 "Человек-паук".
17.50 "Марш Турецкого-2".
19.00 Соседи.
19.30 "Операция "Тушенка". Комедия.
21.55 Телетузики.
22.05 Р.Де Ниро, Х.Бонем

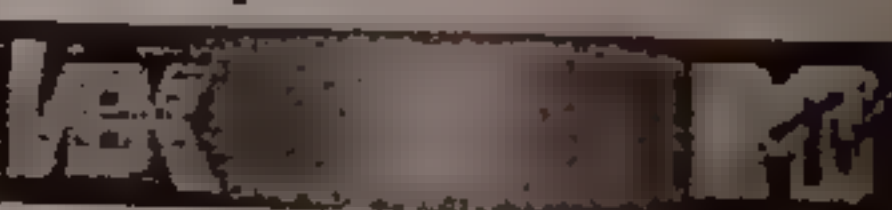
Картер, К.Брана в фильме "ФРАНКЕШТЕЙН". 1794 год. Роберт Уолтон, мореплаватель и исследователь, корабль которого замерз во льдах на пути к Северному полюсу, встречает в ледяной пустыне Виктора Франкенштейна, спасающегося от Чудовища, и тот рассказывает ему свою историю, начавшуюся в 1773 году в Женеве. Рожденный из небытия смерти для адских мук жизни монстр начинает мстить своему создателю. Режиссер - К.Брана. США, 1994

0.55 "Секретные материалы".
1.55 "Альфред Хичкок представляет".
2.30 Ночной музыкальный канал.

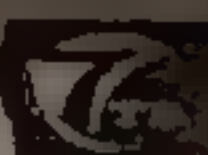


- 8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
8.20 Улица Сезам.
8.40 Пепси-чарт.
9.30 Ох, уж эти дети!
10.15 "Агент национальной безопасности III".
11.25 Криминальная Россия.
12.25 "Акселератка". Комедия.
14.10 Вкусные истории.

- 10.30 "Пучки".
10.45 "Ник и Перри".
11.00 "Няня-мумия".
11.30 "Зак и секретные материалы".
12.00 Худ. фильм "Фактор хаоса".
14.30 Филимонов и компания.
15.00 "Срочно в номер".
16.00 "18 колес правосудия".
17.00 "Андромеда".
18.00 Саратовское Времечко.
18.30 Гость в студии Саратовского времечка.
19.00 Первое свидание.
20.00 "Зена - королева воинов".
21.00 Ж.-П.Бельмондо в комедии "ОГРАБЛЕНИЕ". В костюме клоуна Гримм обчищает хранилище самого надежного банка в Монреале. Преступник берет тридцать заложников и, пока полиция ломает голову над мотивами его странного поведения, предпринимает попытку скрыться вместе с деньжищами. Режиссер - А.Аркади. Канада-Франция, 1985
23.30 Худ. фильм "Последний жулик".



- 7.00 ru zone.
8.00 MTV Extra.
10.00 "Итак, 80-е". Часть 2.
11.00 Hit List Италия.
12.00 Shift парад.
12.30 Русская 10-ка.
13.30 Сводный чарт.
14.30 Star Трэк U 2.
15.00 Каприз.
18.00 Музыкальный ФасONG.
18.55 "Знахарь". Мелодрама.
20.50 "В джазе только девушки". Комедия.
23.00 MTV Extra.



- 10.05, 23.50 Музыка на "7 ТВ".
10.15 Кабум Казум.
10.45, 13.45, 16.45 Новости

РАДИОСЕРВИС МОБИЛ
 ООО "РАДИОСЕРВИС МОБИЛ"
 г.Саратов, Бабушкин взвоз, 1, оф. 301, т. 733-332,
 Балаково т. 47461, Балашов т. 33092, www.rsm.ru

Автомобильный и бытовой пылесос
"ШМЕЛЬ"
всего за 550 руб.
 от официального дилера
Омского завода электроприборов
 тел.: **64-90-95**

СПЕЦОДЕЖДА
постельные принадлежности

- Костюмы камуфлированные от 150 руб.
- Халаты рабочие (бел., черн.) от 58 руб.
- Перчатки х/б 6 руб.
- Перчатки с ПВХ 7,8 руб.
- Рукавицы брезентовые 14 руб.
- Рукавицы с ПВХ 6,5 руб.
- Обувь кирзовая в ассортименте.
- Ткани в ассортименте.
- Полотно нетканое: шир. 1 м. - 14 руб./м.
 шир. 1,6 м. - 18 руб./м.
- Полотно вафельное 9 руб./м.
- Полотенца махровые от 25 руб./м.
- Матрацы: 1 сп - 230 р. 1,5 сп - 300 р. 2 сп - 450 р.
- Подушки 90 руб.
- Одеяла 1,5 сп: ватные от 270 руб.
 синтепоновые от 250 руб.
 п/шерстяные от 300 руб.

96-23-93
96-22-56

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
 Свои вопросы и предложения
 направляйте на пейджер "Орбиты"
 (оператор "Радиосервис МОБИЛ")
 тел. Саратов 733-777 или 088
 Энгельс 66-777, 66-500
 Балаково 55-777
 Балашов 36-777
 Вольск 22-777
 Ртищево 23-777

США, 1998
 22.30 Времена.
 23.45 Д.Гловер, К.Клайн,
 С.Мартин в драме
"БОЛЬШОЙ КАНЬОН".
 У любого человека есть
 свой ангел-хранитель. Им
 вполне может оказаться
 обыкновенная женщина
 в бейсболке, в послед-
 ннюю секунду оттащив-
 шая тебя от проносяще-
 гося перед твоим носом
 автобуса. Или чёрноко-
 жий автомеханик, риск-
 нувший своей жизнью и
 закрывший тебя своей
 грудью от жаждущей
 крови вооруженной шпа-
 ны. Люди и их спасители
 мистическим образом
 связаны между собой.
 Режиссер - Л.Каздан.
 США, 1991

ТРК
 РАТОВ
 6.20 "Волшебная лампа
 Аладдина". Фильм-сказка.
 8.05 Папа, мама, я —
 спортивная семья.
 8.50 Русское лото.
 9.40 ТВ Бинго шоу.
 10.20 Доброе утро, стра-
 на!
 10.55 Сам себе режиссер.
 11.50 Городок.
 12.25 П.Виппаджо в коме-
 дии "Фантошцы против всех".
 14.00 Вести.
 14.20 Парламентский час.
 15.05 Диалоги о животных.
 16.00 Вокруг света.
 16.50 ТВ Бинго новости.
 16.55 Бенефис Ефима Шиф-
 рина.
 18.10 Н.Еременко-ст., Н.Ере-
 менко-мл., В.Гостюхин и

21.30 Новости.
 22.00 Е.Яковлева в мелодраме
"ВОСПИТАНИЕ ЖЕСТО-
КОСТИ У ЖЕНЩИН И
СОБАК". У женщины ук-
 рали любимую собаку. Не
 видя других путей, она
 решает мстить обидчи-
 кам... Режиссер - И.Се-
 лезнева. Россия, 1992
 0.20 Музыкальная программа.

ТВ
 8.00 Жизнь в слове.
 8.30 "Цейтнот". Триллер.
 10.30 "Хозяйка озера". Трил-
 лер.
 12.30 "Девочка ищет отца".
 Киноповесть.
 14.30 "Русский киллер". Бо-
 евик.
 17.00 "Повелитель времени".
 Фантастика.
 19.00 "Карен МакКой - это
 серьезно". Боевик.
 21.00 Л.Хенриксен в триллер
"БЕРМУДСКИЙ ТРЕУ-
ГОЛЬНИК". В Тихом оке-
 ане обнаружено странное
 судно без единого челове-
 ка на борту. Вскоре выяс-
 няется, что это - знамени-
 тый океанский лайнер "Ко-
 рона Куин", пропавший при
 загадочных обстоятельствах
 в Бермудском треугольнике
 в 1972 году. Пытаясь раз-
 разобраться в происходящем,
 на борт корабля высажива-
 ются журналисты и экспер-
 ты... Режиссер - К.МакИн-
 тайр. США, 1997

23.30 "Крокодил". Триллер.
 7.00 "Каннибалы". Док.

ТВ
 8.00, 10.00, 12.00 Сегодня.
 8.20 Улица Сезам.
 8.40 Пепси-чарт.
 9.30 Ох, уж эти дети!
 10.15 "Агент национальной
 безопасности III".
 11.25 Криминальная Россия.
 12.25 "Акселератка". Коме-
 дия.
 14.10 Вкусные истории.
 14.25 Служба спасения.
 15.00 Своя игра.
 16.00 Сегодня.
 16.25 Профессия — репор-
 тер.
 16.45 Я и моя собака.
 17.40 Женский взгляд.
 18.15 Очная ставка.
 18.45 Шоу Елены Степанен-
 ко.
 19.45 "Агент национальной
 безопасности III".
 21.00 Намедни.
 22.15 Куклы.
 22.35 "Звездные врата-2".
 Сериал.
 23.30 М.Китон, Дж.Дэвис в
 комедии **"ЛИШЕННЫЕ**
ДАРА РЕЧИ". Он и она -
 спичрайтеры, создатели
 предвыборных речей для
 двух конкурирующих по-
 литиков. И они влюбляют-
 ся друг в друга без памя-
 ти... США, 1994
 1.40 Журнал Лиги чемпио-
 нов.
 8.00 Один в кубе.
 8.30 Отражение.
 9.00 Телеком. Новости.
 9.30 "Утки в городе".
 10.00 "Флиппер и Лопака".

15.00 Каприз.
 18.00 Музыкальный ФаSONG.
 18.55 "Знахарь". Мелодрама.
 20.50 "В джазе только де-
 вушки". Комедия.
 23.00 MTV Extra.

7
 10.05, 23.50 Музыка на "7 ТВ".
 10.15 Кабум Казум.
 10.45, 13.45, 16.45 Новости
 спорта.
 11.00 Фильм - детям "Золо-
 тые часы".
 12.10, 20.45 Мультфильмы.
 12.45 Шоу футбольной Ев-
 ропы.
 14.00 Футбол. Чемпионат
 Испании.
 16.00 Футбол. Чемпионат
 России. Обзор седьмого
 тура.
 17.00 "Очарованный стран-
 ник". Худ. фильм.
 18.50 Играйте и выигрывайте!
 18.55 Футбол. Кубок Анг-
 лии. "Мидлсбро" - "Арсе-
 нал". 1/2 финала.
 21.00 Империя спорта.
 22.00 Футбол. Кубок Анг-
 лии. "Фулхэм" - "Челси".
 0.00 НХЛ. "Детройт Ред
 Уингз" - "Сент-Луис Блюз".

7
 7.30 "Москва на все времена".
 8.00 Отчего, почему!
 9.45 Полевая почта.
 10.15 Наш сад.
 10.35 Лакомый кусочек.
 11.00 Московская неделя.
 11.25 Деловая лихорадка.
 11.45 "Первый троллейбус".
 Худ. фильм.
 13.25 Юрий Степанов в про-
 грамме "Приглашает Борис
 Ноткин".
 14.00 События.
 14.15 Программа "21-й ка-
 бинет".
 14.45 Алфавит.
 16.25 "Чисто английское
 убийство".
 18.20 Магия.
 19.05 "Мужская работа".
 20.00 Момент истины.
 21.05 Детектив "Гладиатор
 по найму".
 22.55 События.
 23.05 Спортивный экспресс.
 23.40 Деликатесы.
 0.10 Золотая фишка.
 1.05 "Через границу". Худ.
 фильм.

РАДИО РОССИИ

МОСКВА

Ежедневно: "Вести": 0.00, 1.00,
 2.00, 3.00, 4.00, 5.00, 6.00, 7.00,
 8.00, 9.00, 10.00, 11.00, 12.00,
 13.00, 14.00, 15.00, 16.00,
 17.00, 18.00, 19.00, 20.00,
 21.00, 22.00, 23.00. Информа-
 ция-развлекательный канал:
 0.10-10.00. От первого лица:
 13.30. Персона Грата: 15.30.
 10.10 Детский остров. 10.30 Как ку-
 рица лапой. 11.10 Неизвестная пла-
 нета. 11.30 Мир за неделю. 12.10
 Вести про музыку. 12.30 Домашняя

академия. 13.10 "Великие Петер-
 буржцы". Н.В.Гоголь. 14.10 Русский
 музей. 14.30 Деловой клуб. 14.45
 Средний класс. 14.50 Однажды.
 15.10 Рабочий момент. 15.20 Музы-
 ка. 15.30 Люди. События. Идеи.
 16.10 Вирази времени. 17.10 Окно
 в кино. 17.20 Коллекционер. 17.30
 Театр в лицах. 18.10 Юбилейный
 концерт Т.Гвердцители. 19.10 "Ис-
 тория любви". Ч. 2. 19.30 Книжное
 обозрение. 20.10 Канал "Невский
 проспект". 21.10 Большой приз.
 22.10 С доставкой на дом. 23.10
 Доктор Блюз.

ЗМЕИНЫЙ ВИРУС

Кроме известных нам венерических заболеваний, часто встречаются случаи инфекций второго порядка. И их насчитывается до тридцати наименований, а сама инфекция передается при половом контакте. К ним относятся: хламидиоз; лиоплазмоз; уреаплазмоз; острокишечные кондиломы (бородавки); генитальный герпес и т.д.

Сегодня мы расскажем лишь об одном из этих заболеваний, которое может быть спровоцировано простым герпесом, считается наиболее распространенным и которым страдает более 70% всего населения планеты. Правильное название его - герпес крадущийся.

Раньше считалось, что это болезнь неопасна. И только недавние исследования доказали, что частые рецидивы герпеса в период беременности могут привести к инфицированию плода в 10% случаев, а при его возникновении непосредственно перед родами в 40-60%. А это чревато различными серьезными осложнениями для ребенка. Слово «герпес» происходит от греческого «герпейн» - ползти («герпетон» - змея). Гиппократ назвал герпесом ползущие, изъязвляющие кожные поражения.

Вирус герпеса был выделен только в 1924 году. Он имеет сложную структуру. Герпес, или простой пузырьковый лишай, возникает при лихорадочных заболеваниях. Локализуется он обычно на губах и крыльях носа в виде мелких пузырьков с прозрачным содержимым на воспаленном основании. Высыпанию пу-

зырьков предшествует небольшой зуд или жжение кожи, иногда озноб, недомогание. Через 7-10 дней пузырьки сохнут в корочку, которая затем отторгается, оставляя после себя нестойкие розовые или коричневые пятна. Заболевание имеет рецидивирующий характер. Герпес на губах часто бывает показателем недостатка в организме железа. Путей передачи вируса герпеса от человека к человеку немало. Это и поцелуи в губы, и общая посуда, полотенца; передается он и воздушно-капельным путем.

Попадая на гениталии (чаще всего, во время полового акта), вирус становится возбудителем уже иного, генитального герпеса. Сейчас наблюдается значительный рост заболеваемости половым герпесом. Он протекает как с типичными клиническими проявлениями, так и в скрытой форме, характеризующейся периодами внезапной резкой слабости, зудом, а также обострением уретрита. Но несмотря на то, что это может быть спровоцировано герпесом простым, вирус у него, так сказать, свой. И протекает генитальный герпес куда тяжелее: высыпания на слизистой половых органов, на внутренней стороне бедер очень болезненные. На болезнь наслаиваются чисто психологические проблемы: люди стесняются рассказать об этом своим близким, да и визит к врачу оттягивают до последнего момента. Между тем существует лечение по специальной схеме. И хотя по степени опасности его иногда сравнивают с сифилисом и гонореей, прогнозы лечения

герпеса более скромны. Не нужно падать духом, а начинать лечиться. Тем более сегодня выбор противогерпетических препаратов в аптеках достаточно широк. Это и английский «Зовиракс», и венгерский «Виролакс», и индийский «Цикловир». Этими препаратами лучше пользоваться при первых признаках дискомфорта, а не тогда, когда уже болезнь запущена. Ведь лечение герпетической инфекции - длительный и кропотливый процесс, и полный курс его лечения следует проводить под наблюдением врача.

Большую опасность это заболевание, конечно, представляет для беременных женщин, и не следует забывать об этом, так как у каждого второго младенца, рожденного от инфицированной матери, бывают поражены герпесом кожа и слизистые. Без своевременного лечения каждый второй ребенок гибнет. И самое тяжелое, что может принести герпес - это одновременное поражение печени, легких, кожи, надпочечников новорожденного. Следуя из вышесказанного, каждый для себя должен сделать соответствующие выводы и не запускать болезнь, при первых его симптомах и проявлениях лучше обратиться сразу к врачу. И все же хочется отметить, что в большинстве случаев все начинается с лихорадки на губах. Она свидетельствует о снижении иммунитета. Поэтому, если у вас хоть раз на губах появлялись лихорадочные высыпания, скорее всего, вы носитель вируса герпеса. А это уже повод для посещения врача.

В. СМЕРНОВА
«Псковская правда»

ЛЕЙКОПЛАКИЯ

Мне всего 33 года и у меня обнаружили лейкоплакию. Я слышала, что ее приравнивают к раку?

Ирина, г.Москва

Сразу хотим успокоить нашу читательницу, лейкоплакия - это не рак, это доброкачественное новообразование. Однако если заболевание не лечить, возможно перерождение его в онкологическое. Особенно опасны те случаи, когда наряду с типичными клетками пораженные участки содержат атипичные.

Лейкоплакия (leukoplakia) - дословно переводится, как белая пластинка. При заболевании поражаются слизистые оболочки: шейки матки, наружных половых органов, языка, щек, дна полости рта, почечной лоханки и т.д. Образующиеся опалесцирующие или молочно-белые пластины представляют собой ороговевшие уплотнения кожного эпителия слизистой оболочки.

Чаще всего встречается лейкоплакия шейки матки. Ею страдают как молодые женщины (детородного возраста), так и женщины старшего возраста. Опасность заболевания в том, что оно, как правило, себя никак не проявляет - ни ухудшения самочувствия, ни боли. На сопутствующие бели женщины, как правило, мало обращают внимания. Насторожить может небольшая кровоточивость при половых контактах, но она наблюдается далеко не всегда. Выявляется заболевание при осмотре, поэтому хотя бы раз в год следует посещать гинеколога.

Заподозрив лейкоплакию, врач проводит комплексное обследование. Обязательно берется мазок и проверяется микрофлора, с помощью специальной аппаратуры исследуется состояние эпителия шейки матки, влагалища, проводятся цитологические и морфологические исследования. Как правило, лейкоплакия наблюдается на фоне снижения иммунитета. Пациенту желательно пройти диспансеризацию, так как лейкоплакия часто сопутствует

РАКИ С ДИМЕДРОЛОМ

Аллергия - шутка довольно неприятная, но все-таки не смертельная. Однако из всякого правила есть свои исключения. Обычный ответ организма на внедрение аллергена - покраснение кожи, сыпь, зуд, небольшие отеки. Но если быстро и сильно начинает опухать лицо, губы, язык - немедленно вызывайте «скорую». Отек может перейти на горло и начнется удушье, с которым лекарства из домашней аптечки могут не справиться.

Самая грозная аллергическая реакция - анафилактический шок.



5. САМЫЕ ЯДОВИТЫЕ аллергены попадают в организм с укусом перепончатокрылых - пчел, ос и шмелей. Поэтому размахивать руками у них перед носом не только невежливо, но и опасно для здоровья. И лучше в их присутствии не есть сочных фруктов и не пить сладких напитков - ведь они летят на запах и могут нечаянно и вас принять за что-то съедобное.

Панацеи от аллергических заболеваний пока нет, но создано немало эффективных

РАКИ С ДИМЕДРОЛОМ

Аллергия - шутка довольно неприятная, но все-таки не смертельная. Однако из всякого правила есть свои исключения. Обычный ответ организма на внедрение аллергена - покраснение кожи, сыпь, зуд, небольшие отеки. Но если быстро и сильно начинает отекать лицо, губы, язык - немедленно вызывайте "скорую". Отек может перейти на гортань и начнется удушье, с которым лекарства из домашней аптечки могут не справиться.

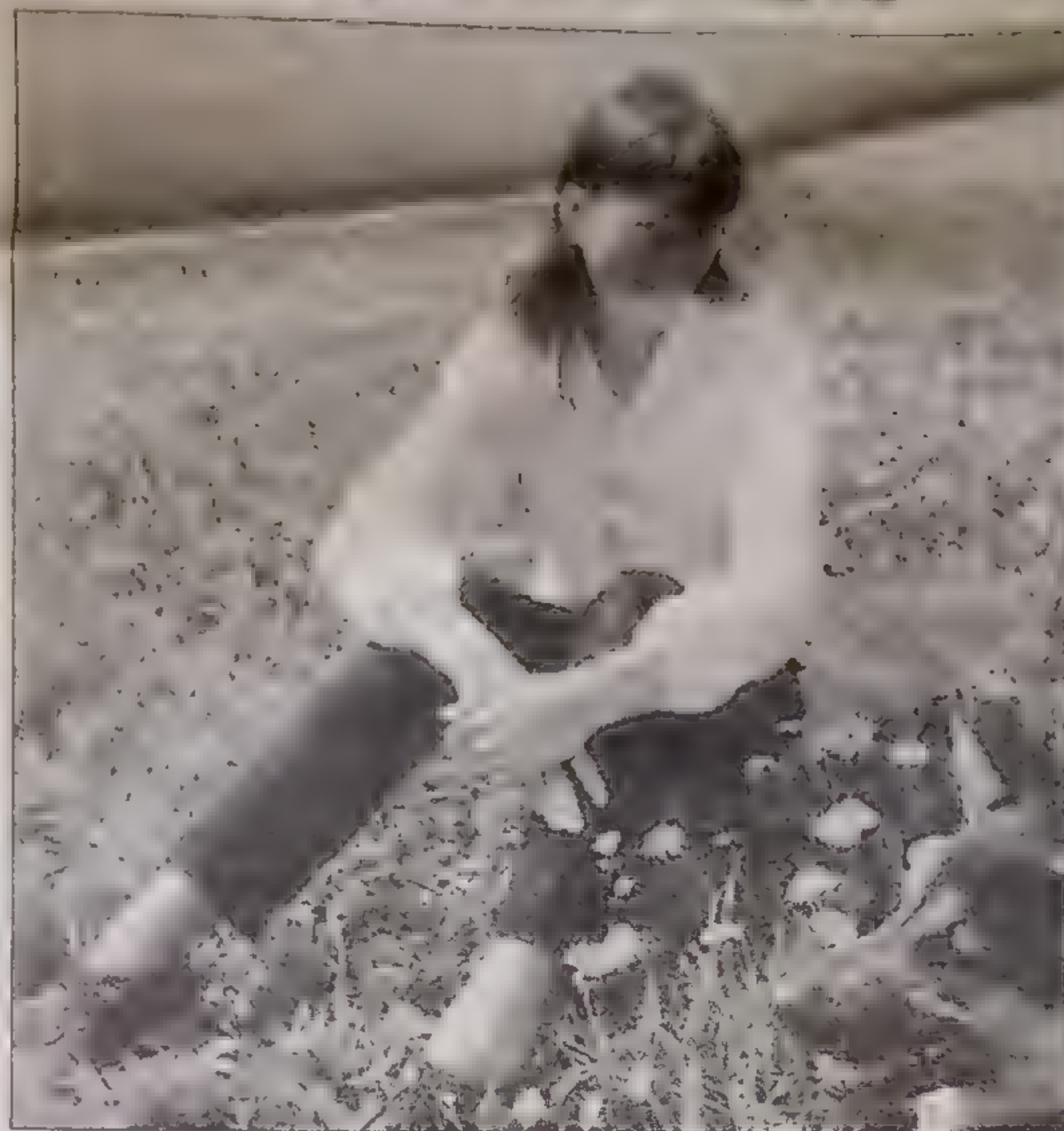
Самая грозная аллергическая реакция - анафилактический шок. К местным симптомам присоединяется резкая слабость, обморочное состояние, страх смерти, возможны тошнота и боль в животе. Такая реакция иногда бывает на введение пенициллина - и это еще ничего, по крайней мере, врач где-то поблизости, а также на ужаление пчелы или осы. В этом случае быстро извлеките пчелиное жало (осы жала не оставляют) и наложите холод для замедления всасывания яда. Противоаллергический препарат (любой, какой есть) надо дать немедленно и тут же вызвать "скорую".

Иммунная прослойка человека так изрядно ослабла, поизносились и измочалились, а количество чужеродных агентов в природе так возросло, что 10 процентов россиян сделали к сегодняшнему дню уже законченными аллергиками, а все остальные - потенциальными.

Аллергенов вокруг видимо-невидимо, и они так и норовят в нас проникнуть - через нос, рот, глаза и кожные покровы.

Наиболее существенные аллергены для удобства можно подразделить на 5 больших групп.

1. САМЫЕ ОБЫКНОВЕННЫЕ: пыльца цветущих растений - главная причина большинства сезонных ринитов (насморков) и конъюнктивитов. В России сейчас у многих аллергия на березу, а также на клен, ольху, тополь, иву, вяз и липу. Аллергическую пыльцу распространяют и некоторые злаки (пшеница, овес, рожь, тимopheвка, мятлик) и даже сорняки (одуванчик, лебеда, полынь, крапива, амброзия). Разница в том, что деревья алергизируют людей главным образом весной, с начала апреля до июня, а злаки и сорняки - в течение всего лета.



2. САМЫЕ ВКУСНЫЕ - пищевые аллергены: яйца (чаще белок), коровье молоко, клубника, морковь, орехи, мед, шоколад, апельсины и вообще любые оранжевые и красные фрукты и овощи. Отдельной колонной идут дары моря - рыба, раки, крабы, креветки, устрицы и мидии; поэтому яства экзотической морской кухни надо пробовать очень осторожно, маленькими порциями.

Алергизирующим действием могут обладать и всевозможные красители, ароматизаторы, сгустители, консерванты и прочие добавки, применяемые при изготовлении долгонепортящихся продуктов в красивых импортных баночках, бутылочках, тубиках и т.п.

Пищевая аллергия - одна из "прелестей" раннего детского возраста, с годами она нередко притупляется или даже совсем исчезает. Но иногда остается и даже может переходить с одних продуктов на другие.

3. САМЫЕ БЛИЗКИЕ аллергены - те, за которыми не надо далеко ходить, потому что они у нас под боком: домашняя пыль, частицы шерсти, перхоти, слюна домашних животных, стиральные порошки, моющие и чистящие

средства, лаки, краски и прочая бытовая химия.

А в постельном белье любит заводиться пылевой клещ - паразит, не видимый невооруженным глазом. Здесь он находит себе пищу - чешуйки слущенного эпителия нашей кожи.

Родные аллергически настроенного человека должны каждый день проводить в доме влажную уборку и не реже 2 раз в неделю проветривать простыни. Желательно также почаще выбивать на воздухе подушки с одеялами и избавиться от всего лишнего, что только пыль собирает. И конечно, никаких кошек, собак и хомячков. Даже от аквариума лучше отказаться: сухой корм для рыбок - сильный аллерген.

4. САМЫЕ ИСКУССТВЕННЫЕ аллергены - это лекарственные препараты, чаще других вызывающие к себе повышенную чувствительность и индивидуальную непереносимость: пенициллин, сульфаниламиды, анальгин, аспирин, витамины B₁ и B₆. И вообще, если у вас была необычная реакция на какое-то лекарство, обязательно говорите об этом каждому врачу, с которым имеете дело - терапевту, хирургу, стоматологу, офтальмологу и т.д.

5. САМЫЕ ЯДОВИТЫЕ аллергены попадают в организм с укусами перепончатокрылых - пчел, ос и шмелей. Поэтому размахивать руками у них перед носом не только невежливо, но и опасно для здоровья. И лучше в их присутствии не есть сочных фруктов и не пить сладких напитков - ведь они летят на запах и могут нечаянно и вас принять за что-то съедобное.

Панацеи от аллергических заболеваний пока нет, но создано немало современных, эффективных и достаточно безопасных лекарств. Это - антигистаминные препараты II поколения: кларитин, семпрекс, зиртек;

- нестероидные противовоспалительные средства: интал, задитен, тайлед;

- глюкокортикостероидные назальные аэрозоли: ринокорт, синтарис, фликсоназе.

Выбрать наиболее подходящее средство не так просто, и пусть это за вас сделает врач-аллерголог. Занимающийся самолечением рискует ошибиться. Знаете ли вы, к примеру, что такие известные противоаллергические препараты I поколения, как димедрол, супрастин и тавегил, могут вызвать вялость и сонливость, снизить остроту внимания и быстроту реакций? Приняв один из них, лучше не садиться за руль. Кроме того, эти препараты усиливают действие алкоголя, и, выпив всего граммов 100 - 150, можно оказаться в состоянии тяжелого алкогольного опьянения.

Один из самых действенных и перспективных способов лечения и профилактики аллергии - гипосенсибилизация. Сначала с помощью специальных проб выявляют аллерген, а затем его начинают постепенно, в очень малых дозах вводить в организм, как бы приучая его к этому аллергену. Курс лечения длительный, гипосенсибилизация требует большого терпения, но оно бывает вознаграждено стабильным результатом.

По врачам-аллергологам ходил Дмитрий КУБРАКОВ "СОБЕСЕДНИК"

Историче может небыло кон-кратично то, при пчеловод-тот так она находится дале-ко не всегда. Выявляется заболе-вание при осмотре, поэтому хотя бы раз в год следует посещать гинеколога

Заподозрив лейкоплакию, врач проводит комплексное обследо-вание. Обязательно берется ма-зок и проверяется микрофлора, с помощью специальной аппарату-ры исследуется состояние эпите-лия шейки матки, влагалища, проводятся цитологические и морфологические исследования. Как правило, лейкоплакия наблю-дается на фоне снижения имму-нитета. Пациенту желательно пройти диспансеризацию, так как лейкоплакия часто сопутствует другим заболеваниям.

Например, лейкоплакию могут спровоцировать гормональные нарушения при неполадках в эн-докринной системе или длитель-ные и хронические воспалитель-ные процессы половых органов, вызванные наличием патогенной флоры (кандиды, хламидии, го-нококки и др.). Причиной заболе-вания могут быть многочисленные аборты, выкидыши и т.д.

Для успешного лечения лей-коплакии очень важно правильно установить первопричину заболе-вания.

Например, если лейкоплакии сопутствуют "поломки" менстру-ального цикла, возникшие вслед-ствие эндокринных нарушений (дисбаланс половых гормонов), то лечение целесообразно про-водить одновременно с восста-новлением месячных.

При лечении лейкоплакии мно-гие специалисты отдают пред-почтение криотерапии. Это "кри-охирургический" метод. С помо-щью низких температур вызыва-ют некроз патологически изме-ненных тканей, а образующиеся на их месте ранки очень быстро заживают. В последнее время все реже используют электрокоа-гуляцию и химические средства. Доказана неприемлемость ис-пользования таких биостимулято-ров, как сок алоэ, масло облепи-хи и т.д. Эти средства увеличи-вают длительную способность клеток эпителия шейки матки и тем самым усугубляют болезнь. А при наличии аномальных кле-ток это может привести к пере-рождению в злокачественную опухоль.

Ни в коем случае не следует заниматься самолечением. Лей-коплакия - заболевание не про-стое, и если его вдруг обнару-жат, надо сразу приступить к ле-чению.

И.В. Редникова, врач "Мир здоровья"

22 ЯЙЦА НА ЗАВТРАК

Всемирная организация здравоохранения в 1990 году пришла к выводу, что для того, чтобы защитить человека от болезней, следует потреблять холестерин в количестве, не превышающем 300 мг. Да, вред холестерина общезвестен. Но, может быть, излишне интенсивная борьба за снижение холестерина приводит к развитию других болезней? Утверждали, например, что люди с низким содержанием холестерина в крови более склонны к развитию рака. В последние годы эта точка зрения не получила подтверждения врачей. Низкий холестерин в крови был не причиной рака, а одним из его ранних проявлений.

Появлялись сообщения, что ограничение жира и холестерина в рационе приводит к нарушениям психики, развитию агрессивности. Большинство врачей считают эти данные недостаточно обоснованными. Тем не менее нужно учитывать неодинаковую реакцию людей на изменение питания. Так, в 1993 году Р. Морган и соавторы доказали: у людей старше 70 лет низкий холестерин в крови связан с депрессией, тогда как в более молодом возрасте этого нет. Не менее интересен

Я стараюсь покупать продукты, не содержащие холестерина, - ведь всем известно, что он может привести к атеросклерозу. Но недавно прочитала в газете, что дефицит холестерина тоже опасен для здоровья. Так все же - вреден холестерин или полезен?
Н. ИСАЧЕНКО, Саратов.

эксперимент по влиянию жира на здоровье: две группы добровольцев получали сначала 40% калорий рациона в виде жира, а затем части из них жир ограничили до 20%. Именно в этой группе возросли показатели раздражительности и агрессивности. О вреде холестерина обычно вспоминают в пожилом возрасте, однако первые признаки атеросклероза закладываются в молодости. Поэтому нужно тщательно следить за своим рационом.

Какие же продукты лучше потреблять с осторожностью? Постоянно идут споры о яйцах. Одни врачи утверждают, что в них холестерин уравновешен лецитином, а потому менее опасен, другие полностью учитывают вклад яиц в суточную нагрузку холестерином. У каждой точки зрения есть свои аргументы. Ученые обследовали студентов, у родственников которых не было повышения холестерина в крови. Молодые люди ежедневно потребляли по 3, 7 и даже 14 яиц,

и это не вызывало повышения холестерина. Тем не менее существуют люди, чувствительные к холестерину - у них его поступление с пищей сильно сказывается на содержании в крови. Поэтому рекомендация врачей потреблять 1 яйцо в 2 дня не лишена оснований, хотя для некоторых людей она излишняя. Известен, например, житель Великобритании, съедавший на протяжении 15 лет по 25 крутых яиц ежедневно и сохранивший эластичность кровеносных сосудов и нормальный уровень холестерина в крови.

Но ограничивая продукты, содержащие холестерин, нужно помнить о том, что они же служат источниками витаминов А, Д и Е. При низкожировом питании этих витаминов может оказаться недостаточно. В Великобритании, например, лет 10 - 15 назад в целях предупреждения болезней было рекомендовано давать детям в возрасте 2 - 5 лет полуснятое молоко, а после 5 лет - сня-



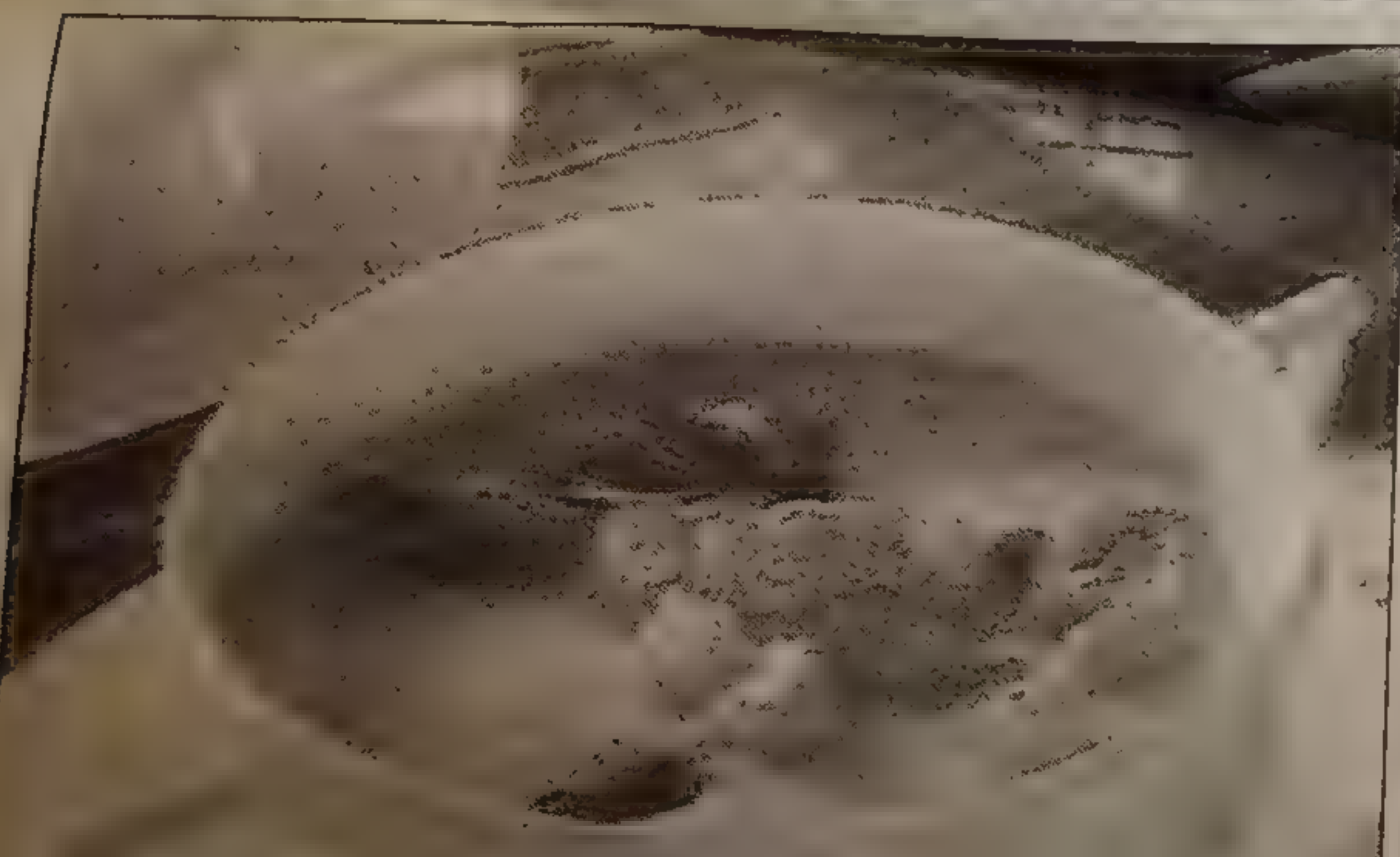
тое. Компенсировать обеднение молока витаминами А и Д при удалении жира можно лишь используя витаминные препараты или иные продукты, содержащие эти витамины. Проще с витамином Е: он содержится в растительных маслах, где холестерин вообще нет, но много полиненасыщенных жирных кислот, защищающих от атеросклероза.

Следует учесть, что в развитие атеросклероза наряду с холестерином свой вклад вносит жир, особенно, насыщенные животные жиры. Это касается не только ви-

димого жира (сало, масло и т.д.), но и невидимого, присутствующего в вареной колбасе, сосисках, сардельках, молочных и других продуктах. Развитию атеросклероза способствует и недостаток витамина В₆ и фолиевой кислоты, а также поступление с кофе некоторых жирорастворимых веществ.

Виктор КОНЫШЕВ,
доктор медицинских наук.

ХАРЧИ - ЛУЧШИЕ ВРАЧИ



нии является следствием плохого питания: нехватки в пище цинка, витамина В₆ и марганца.

● **НЕДОСТАТОК ЦИНКА У ДЕТЕЙ.** Слабый аппетит, замедленный рост, а также желание грызть и лизать металлические предметы могут указывать на нехватку цинка в организме детей. Когда таким детям начинали давать цинк, проявления вскоре исчезали.

● **ЦИНК И АЛКОГОЛЬ.** Алкоголь снижает уровень цинка в крови. Недостаток цинка, вызванный алкоголем, имеет поистине фатальные последствия, особенно для молодого организма. От труднозаживаемых язв можно вылечиться с помощью цинка быстрее, если перестать

ЕСЛИ ГРУСТНО, ПОПЕРЧИТЕ...

- Слышал, что некоторые продукты питания поднимают настроение. А какие именно?

Игорь ИВАНОВ, гор. Фурманов.

На первое место специалисты ставят острый перец. Считается, что натуральный ингредиент, который предают ему остроту, стимулирует нервные окончания во рту, вызывая ощущение жжения. В ответ на это мозг выделяет эндорфины - естественные вещества, убивающие боль, благодаря чему повышается настроение. Чем больше перца вы едите, тем спокойнее себя чувствуете.

Кроме того, совершенно точно доказано, что полный отказ от мяса приносит больше вреда, чем пользы. У вегетарианцев может возникнуть дефицит железа в организме, из-за чего появляется чувство усталости и портится настроение.

Для улучшения настроения рекомендуется шоколад. При этом одни специалисты считают, что многие сладкие углеводы, содержащиеся в нем, оказывают благотворное влияние на настроение, другие полагают, что роль стимуляторов в данном случае играют кофеин и подоб-

ХАРЧИ - ЛУЧШИЕ ВРАЧИ



Еще древние говорили: "Вначале желудок, а потом уже - науки, искусство, любовь!" Известно, что организм человека состоит из углеводов (2 процента), жиров (15 процентов), белка (20 процентов), воды (55 процентов), витаминов (менее 1 процента) и минеральных субстанций. Поэтому питаться следует так, чтобы поддерживать эти пропорции, определенные природой. Именно из перечисленных составляющих организм "сооружает" для себя мощную защиту от непрошенных гостей - болезней.

Какие же элементы и витамины содержатся в тех или иных продуктах питания, какие функции они выполняют против возможных недугов? Начнем с элемента ЦИНК.

История использования цинка в медицине прослеживается уже в третьем тысячелетии до н.э. Известно, что цинковые мази использовались пять тысяч лет назад для лечения ран в Египте.

Недостаток этого элемента в организме ведет к атеросклерозу, циррозу печени, новообразованиям, недугам сердца и другим болезням.

В начале шестидесятых годов доктор А.С. Просад обнаружил в селении, расположенном в дельте Нила, много отупевших, низкорослых, апатичных мужчин, с кожей, покрытой сыпью, с недоразвитыми половыми органами. Считалось, что причиной всего

этого является наследственность и способа исправить это нет. Но доктор Просад стал лечить больных солями цинка - причем не применяя других медикаментов - и получил прекрасные результаты. Молодые его пациенты развивались психически, физически и в половом отношении в соответствии с нормами.

● **ЦИНК И КОСТИ.** Многочисленные исследования подтвердили, что цинк необходим для формирования костей. И он необходим особенно в раннем периоде развития ребенка.

● **ЦИНК И ЭПИЛЕПСИЯ.** Цинк является одной из субстанций, нехватка которых может стать поводом для эпилепсии.

● **ЦИНК И ВИТАМИН А.** В сообщении доктора Дж.К. Смита и его коллег, опубликованном в 1973 году, сказано: "Цинк является условием движения витамина А из печени в кровь, и если цинка не хватает, то дополнительный прием витамина А не увеличивает его содержание". Поэтому даже большие дозы витамина А при лечении ожогов или других болезней, вызванных его недостатком (например, "куриная слепота"), не могут помочь. Этот витамин без присутствия цинка не может покинуть печень и вместе с кровью достичь больных тканей или органов.

● **ЦИНК И ШИЗОФРЕНИЯ.** Определенная форма шизофре-

нии является следствием плохого питания: нехватки в пище цинка, витамина В₆ и марганца.

● **НЕДОСТАТОК ЦИНКА У ДЕТЕЙ.** Слабый аппетит, замедленный рост, а также желание грызть и лизать металлические предметы могут указывать на нехватку цинка в организме детей. Когда таким детям начинали давать цинк, проявления вскоре исчезали.

● **ЦИНК И АЛКОГОЛЬ.** Алкоголь снижает уровень цинка в крови. Недостаток цинка, вызванный алкоголем, имеет поистине фатальные последствия, особенно для молодого организма. От труднозаживаемых язв можно вылечиться с помощью цинка быстрее, если перестать пить.

● **ЦИНК И ПРОСТУДА.** Цинк проявляется противовирусные и антитоксические свойства. Цинк и витамин С стали называться чудесными средствами против катара и многих вирусных заболеваний.

● **ЦИНК, КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ.** Надоедливые прыщики, порой годами беспокоящие пациентов, можно ликвидировать цинком. Больным, утратившим обоняние и вкус, все это было возвращено при помощи препаратов цинка. Труднозаживающие раны и ожоги заживают быстро и без осложнений благодаря именно цинку. Этот элемент помогает при лечении анемии, ревматизма, артрита, а также язвы желудка и гипертрофии простаты.

Норма потребления цинка - 60 мг в день.

СОДЕРЖАНИЕ ЦИНКА В ПРОДУКТАХ, мг/кг:

270 - 600 - устрицы;
130 - 202 - пшеничные отруби, овсяные хлопья, проростки пшеницы;
75 - 140 - грибы;
20 - 50 - хлеб из цельной пшеничной муки, овсяная мука, ячменная мука, какао, желток яйца, мясо кроликов и цыплят, орехи, горох, фасоль;
30 - 85 - печень говяжья и большинство рыб;
8 - 20 - лук, чеснок, консервы рыбные и мясные;
2 - 8 - ягоды, овощи, кофе;
0,25 - яблоки, апельсины, лимоны, фиги, мед.
(На основании зарубежных источников).

Подготовил Евгений БУКОВСКИЙ, член Ассоциации народных целителей России. "Калининградская правда"

ЕСЛИ ГРУСТНО, ПОПЕРЧИТЕ...

- Слышал, что некоторые продукты питания поднимают настроение. А какие именно?

Игорь ИВАНОВ, гор. Фурманов.

На первое место специалисты ставят острый перец. Считается, что натуральный ингредиент, который придает ему остроту, стимулирует нервные окончания во рту, вызывая ощущение жжения. В ответ на это мозг выделяет эндорфины - естественные вещества, убивающие боль, благоприятно влияющие на настроение. Чем больше перца вы едите, тем спокойнее себя чувствуете.

Кроме того, совершенно точно доказано, что поликислоты не приносят больше вреда, чем пользы. У вегетарианцев может возникнуть дефицит железа в организме, из-за чего появляется чувство усталости и портится настроение.

Для улучшения настроения рекомендуется шоколад. При этом одни специалисты считают, что многие сладкие углеводы, содержащиеся в нем, оказывают благотворное влияние на настроение, другие полагают, что роль стимуляторов в данном случае играют кофеин и подобные ему вещества.

... ЧТОБЫ НЕ НАВРЕДИТЬ

Поговорим о растительной пище. Ведь овощи и фрукты не только помогают нам справиться с недугами, насыщают организм и выводят из него шлаки, но и могут иногда навредить. Чтобы этого не произошло, надо знать, как печень и почки реагируют на них.

Грибы плохо перевариваются и поэтому противопоказаны при заболеваниях пищеварительной системы, печени, почек.

Сок белокочанной капусты обладает сильным желчегонным действием. Его полезно пить для профилактики гастрита и язвенной болезни желудка (по половине стакана три раза в день перед едой в течение 2-3 недель). Хранят его при температуре не выше 2 градусов С не более суток.

Картофель полезен при заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы. Однако тем, кто страдает ожирением или диабетом, надо есть его поменьше. Сок сырых клубней картофеля в народной медицине используют при заболеваниях желудка с повышенной кислотностью. Вымытый, досуха вытертый картофель протирают вместе с кожурой через мелкую терку, сок отжимают вместе с крахмалом. Пьют только свежеприготовленный сок по половине стакана три раза в день натощак.

Морковь полезна при запорах, заболеваниях печени, почек, почечнокаменной болезни. Но она противопоказана при обострении язвенной болезни желудка и колитах.

Свекла вареная и ее отвар обладают слабительным и мочегонным свойствами.

Тыква (мякоть) улучшает деятельность кишечника при запорах, усиливает мочеотделение.

Редька, редис улучшают пищеварение. К тому же редька обладает мочегонным и желчегонным свойствами, а также способствует выведению из организма излишков холестерина. Однако эти овощи нельзя употреблять при язвенной болезни желудка, гастритах, заболеваниях печени, почек, а также при подагре.

Лук возбуждает аппетит, но при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, почек его надо исключить из меню.

Чеснок подавляет процессы гниения и брожения в желудке и кишечнике, усиливает мочеотделение.

Хрен усиливает выделение соляной кислоты, действует мочегонно. Но он противопоказан людям, страдающим гастритами, язвенной болезнью желудка, болезнями кишечника, почек, печени.

Петрушка (корень) рекомендуется как диетическое средство при мочекаменной болезни, а также как мочегонное и ветрогонное. Она способствует растворению песка и камней в почках и мочевом пузыре. Противопоказана при острых заболеваниях почек.

Укроп действует мочегонно, послабляюще, желчегонно.

Нина НЕНАЙДЕНКО. "Рабочий край"

Здоровье потребителя

ЗА ЖИЗНЬ НАДО БОРОТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО СО СМЕРТЬЮ, НО И С ДОКТОРАМИ

Не знаю, как врачи, а вот закон пациента любит. Например, вы можете потребовать возмещения морального ущерба, не только если вам при ОРЗ прописали пурген, но даже если вам нахамили в приемном покое. В любом случае больница обязана вам выплатить компенсацию за моральный ущерб. А если вы еще докажете на суде, что, к примеру, язва, которую вы пришли лечить, образовалась у вас после сильного стресса от хамства медперсонала, то просто озолотитесь. Спасать от справедливого наказания врачей сможет только отсутствие у вас свидетелей и диктофонной записи.

По закону врач обязан рассказать вам, чем грозит его осмотр или вмешательство. Каждая процедура должна быть четко описана в вашей медицинской карте, за вашей подписью под словом «согласен».

Если вас положили на операцию, вы имеете право на облегчение боли. Если с вас за это потребуют деньги - платите, но обязательно сохраните чек.

Скрупулезно сохранив чеки за все, что вам пришлось купить на свои деньги за время пребывания в нашем «бесплатном» стационаре, можно начинать разборки с врачами. После лечения вы собираете все КОПИИ чеков и посылаете главврачу с требованием оплатить их. Если вас посылают далеко и надолго - обращайтесь в суд.

«Каждый пациент, как написано в законе, имеет право на качественную медпомощь». То есть если вам не нравится, как вас лечат (например, от геморроя вам прописали шунтирование), начинайте вопить о помощи, и желательно погромче. Лучше сигнализировать бесплатно медицинскому адвокату из страховой компании, телефон которой записан на вашем страховом полисе. И если экспертиза докажет, что шунтирование - не новое слово в лечении геморроя, а ошибка врача, страховая компания научит вас, как убедить главврача возместить ущерб, или поможет написать заявление в суд.

Можно и не звонить в страховую компанию, а сразу подать в суд. Так поступают большинство наших с вами граждан. Практика показывает, что две трети таких дел пациенты выигрывают.

С приходом на российские просторы демократии многое в системе медицинского обслуживания изменилось. Так, например, если ваши родственники считают, что у вас окончательно «потекла крыша», а вы нет, отправить вас в психбольницу может только суд. Гарантирует это вам статья 101 УК РФ («Принудительное лечение в психиатрическом стационаре специализированного типа может быть назначено лицу, которое по своему психическому состоянию требует постоянного наблюдения»).

Что делать, если вашего родственника лечили так хорошо, что он умер? Самое главное - не допускайте вскрытия тела в этом медицинском учреждении. Вы вправе требовать независимой экспертизы.

Единственное, на что вы не имеете права у нас в стране, - это эвтаназия (добровольный уход из жизни при неизлечимом заболевании).

Кроме возмещения морального вреда и материального ущерба, врач может быть наказан уголовно:

Статья 109 УК - неосторожное убийство больного во время обследования, лечения и т.д. грозит врачу сроком заключения до 5 лет.

Статья 120 - за принуждение пациента отдать орган или кожу для пересадки врача посадят на 4 года.

Статья 123 - проведение аборта лором, окулистом, нянечкой, медсестрой, соседкой или другим лицом, не имеющим специального высшего медицинского образования, наказывается штрафом от 100 до 200 минимальных размеров оплаты труда или исправительными работами на срок от 1 до 2 лет.

Статья 124 - до трех лет тюрьмы врачу, который не помог человеку, попавшему в аварию либо упавшему посреди улицы с сердечным приступом.

Статья 125 - гарантирует врачу минимум штраф, а максимум арест на 3 месяца за беспомощного больного, брошенного в опасности.

Александр БУКРЕЕВ.
«Комсомольская правда»

НЕ ПЕЙТЕ САХАРОСОДЕРЖАЩИЕ ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ

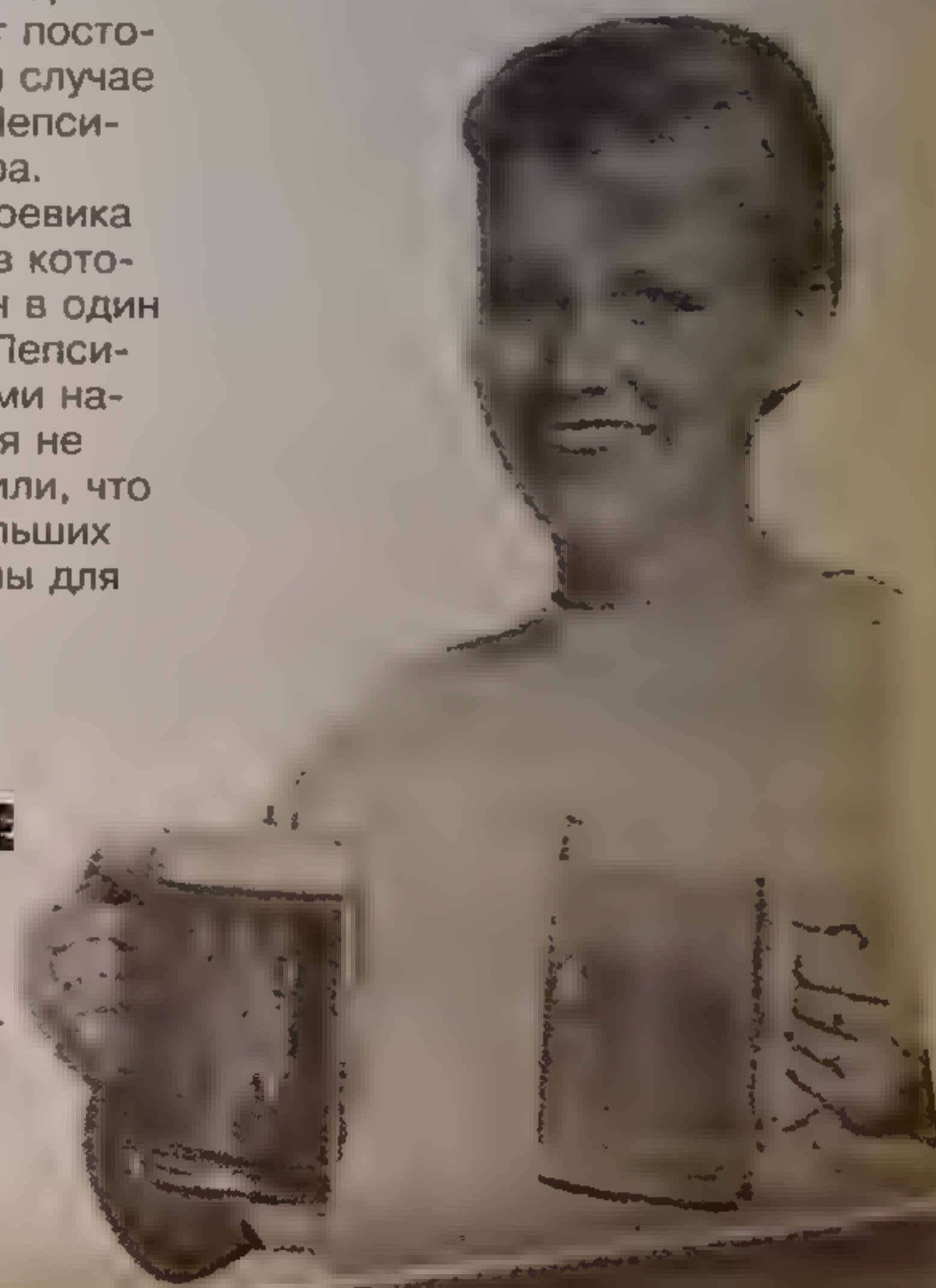
Вы, наверно, обратили внимание, какую масштабную рекламу с обещанием множества призов развернули на нашем рынке «Кока-кола» и «Пепси». С чего бы это? А дело в том, что спрос на эти напитки на Западе стремительно падает: они весьма калорийны, а сахар в их составе провоцирует постоянную жажду. В лучшем случае «у них» пьют «Коку» и «Пепси-лайт», то есть без сахара. Вспомните эпизод из боевика «Один шанс на двоих», в котором Бельмондо и Делон в один голос требуют в кафе «Пепси-лайт». Но и облегченными напитками тоже увлекаться не стоит - медики установили, что сахарозаменители в больших количествах небезвредны для здоровья.

НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ ПИВОМ

В жаркие дни спрос на пиво резко возрастает, а напрасно. Пиво вызывает повышенное потоотделение. Кроме того, медики недавно установили, что пиво препятствует выводу из

организма мужчины образующихся там в небольшом количестве женских гормонов - вот почему у тех, кто злоупотребляет этим напитком, возникает так называемый пивной живот. Но сие открытие вовсе не означает, что от пива стоит отказаться вообще. Но одно дело - пара бутылочек вечером и совсем другое - упиваться целый день.

«Слово»



ТРИКЛОЗАНОВЫЕ

ЛОВУШКИ

ДЛЯ НАРОДА

Общество хотят посадить на триклозановую «иглу»?

Все мы неоднократно видели телерекламу мыла «Сейвгард». Слоган с коря-

ПЕРХОТЬ: ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ПОРОЧНОМУ КРУГУ

«Опять перхоть!» - многим приходилось с досадой произносить эту фразу, знакомую по рекламе. Однажды появившись, перхоть имеет свойство возвращаться. Откуда она берется, почему появляется снова?



Проще справиться с грибами. Для этого есть несколько весьма активных веществ. Но это решение будет паллиативным. Со временем, когда Питиропорум овале снова расплодится на коже, обильно удобренной салом, с головы опять посыпется белый пух. Людям, страдающим перхотью, этот замкнутый цикл хорошо знаком: сначала шампунь помогает справиться с перхотью, но потом «белый пух» появляется снова.

Ритинат цинка, но в активированной форме. Именно поэтому препараты «Скин-кап» зарегистрированы как лекарство. Сульфид селена входит в состав шампуня «Сульсен» и сульфенового мыла. К сожалению, оба этих средства в последнее время с прилавков в России исчезли.

Клотримазол является классическим противогрибковым средством, используемым не только в шампуне, но и во многих лекар-

Можно и не звонить в страховую компанию, а сразу подать в суд. Так поступают большинство наших с вами граждан. Практика показывает, что две трети таких дел пациенты выигрывают.

больного, брошенного в опасности.

Александр БУКРЕЕВ.
"Комсомольская правда"

вызывает повышение потоотделение. Кроме того, медики недавно установили, что пиво препятствует выводу из

ТРИКЛОЗАНОВЫЕ ЛОВУШКИ

ДЛЯ НАРОДА

Общество хотят посадить на триклозановую "иглу"?

Все мы неоднократно видели телерекламу мыла "Сейвгард". Слоган с корявой рифмой "Сейвгард" и вы на защите семьи" уже навяз на зубах... И все больше и больше людей, клюнув на эту рекламную удочку (ценою в десятки тысяч долларов), покупают себе (и семье), в общем-то, недешевое мыло "Сейвгард".

Только защита ли это? Скорее, нападение! Нападение на нас, на потребителей! Триклозан, являющийся основой этого мыла, убивает вредные бактерии (тут реклама не солгала!), но он с таким же стопроцентным эффектом убивает и полезные бактерии кожи человека - мощным "напалмовым" потоком он разрушает всю микрофлору кожи!

А что же дальше?

Дальше - страшно. Кожа, лишенная из-за мыла "Сейвгард" защищающей ее микрофлорой пленки, становится практически беззащитной перед действительно опасными бактериями. И вот тогда-то помочь здоровью может и в самом деле лишь... мыло "Сейвгард". Круг замкнулся. Посмотрите: этот механизм - один к одному соответствует действиям наркоторговцев, "толкающих" очередную партию своего "товара".

Так не стоит ли задуматься перед тем, как купить это мыло в красивой зеленой или синей упаковке с изображенным щитом?

Фактографический материал мне предоставлен старшим научным сотрудником Института биохимии и генетики Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова (ММА) Ларисой Литунанеску.

Юрий СТОЦКИЙ-СЫЧ
"Слово"

ПЕРХОТЬ: ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ПОРОЧНОМУ КРУГУ

"Опять перхоть!" - многим приходилось с досадой произносить эту фразу, знакомую по рекламе. Однажды появившись, перхоть имеет свойство возвращаться. Откуда она берется, почему появляется снова?



Все дело в жирных волосах. Перхоть не является самостоятельным заболеванием, это просто один из симптомов себорейного дерматита головы. А главный признак этого недуга - повышенная жирность кожи и волос. Микроскопические грибки Питириспорум овале, обитающие на нашей коже, очень любят кожное сало. На нем они растут как на дрожжах. Когда грибов становится много, они способствуют образованию перхоти. Продукты жизнедеятельности грибов склеивают отмирающие клетки кожи в большие хлопья, которые мы и называем перхотью.

Механизм образования перхоти понятен: больше кожного сала - больше корма для Питириспорум овале - больше грибов - больше перхоти. Возникает порочный круг, разорвать который теоретически можно в двух местах. Или уменьшив выработку кожного сала, или сократив поголовье грибов.

Первое решение более радикальное, но на практике оно чревато серьезными последствиями. Избыток сала образуется под влиянием мужских гормонов андрогенов. Уменьшить их количество можно, но это повлечет за собой сдвиги в эндокринной системе, более серьезные, чем сама перхоть. Избавившись таким путем от перхоти, можно потерять либидо или стать импотентом.

Проще справиться с грибами. Для этого есть несколько весьма активных веществ. Но это решение будет паллиативным. Со временем, когда Питириспорум овале снова расплодится на коже, обильно удобренной салом, с головы опять посыпется белый пух. Людям, страдающим перхотью, этот замкнутый цикл хорошо знаком: сначала шампунь помогает справиться с перхотью, но потом "белый пух" появляется снова.

Разорвать этот замкнутый круг раз и навсегда нельзя, но надирать его периодически не просто можно, но и нужно. Собственно, в этом и есть смысл лечения перхоти. Специалисты его разбивают на два этапа. На первом грибок наносится сокрушающий удар. Для этого нужно весьма энергично и часто пользоваться шампунем или каким-то другим средством против перхоти. На втором этапе достаточно контролировать поголовье грибов на невысоком уровне. Для этого пользуются шампунем 1-2 раза в неделю, а иногда и реже. Похожую схему лечения вы можете найти в инструкции к шампуням, зарегистрированным как лекарства - "Скин-капу", "Низоралу", "Фридерму". Косметическими шампунями против перхоти обычно рекомендуют пользоваться постоянно, иногда ежедневно. Об этом нам постоянно напоминает реклама "Хед энд шоулдерс".

Отечественные дерматологи широко рекомендуют средства против перхоти, содержащие следующие компоненты: пиритионат цинка, сульфид селена и классическое противогрибковое средство клотримазол. Присмотревшись к этикеткам популярных средств против перхоти, вы найдете эти вещества в их основе. Например, клотримазол есть в составе шампуня-лекарства "Низорала", а пиритионат цинка - в "Хед энд шоулдерс", "Пантине про-ви", "Фридерм цинке" и некоторых других шампунях против перхоти. В составе шампуня и геля "Скин-кап", используемых для лечения перхоти, содержится тот же пи-

ритионат цинка, но в активированной форме. Именно поэтому препараты "Скин-кап" зарегистрированы как лекарство. Сульфид селена входит в состав шампуня "Сульсен" и сульфенового мыла. К сожалению, оба этих средства в последнее время с прилавков в России исчезли.

Клотримазол является классическим противогрибковым средством, используемым не только в шампуне, но и во многих лекарственных препаратах, предназначенных для лечения грибковых инфекций.

Цинк, поступающий в грибок из молекулы пиритионата, тоже оказывает прямое противогрибковое действие, вмешиваясь в ферментные системы грибка. Точно так же он может блокировать излишне активное деление клеток кожи, которое очень типично для перхоти. Но, к сожалению, цинк очень плохо расстается с молекулой пиритионата и поступать в достаточных количествах в клетки кожи может только из активированных молекул.

Есть еще несколько компонентов - пироктона оламин, климбазол и некоторые другие, которые используются против перхоти. Но, как нам сообщили в Центральном кожно-венерологическом институте, в России пока нет большого опыта в их применении.

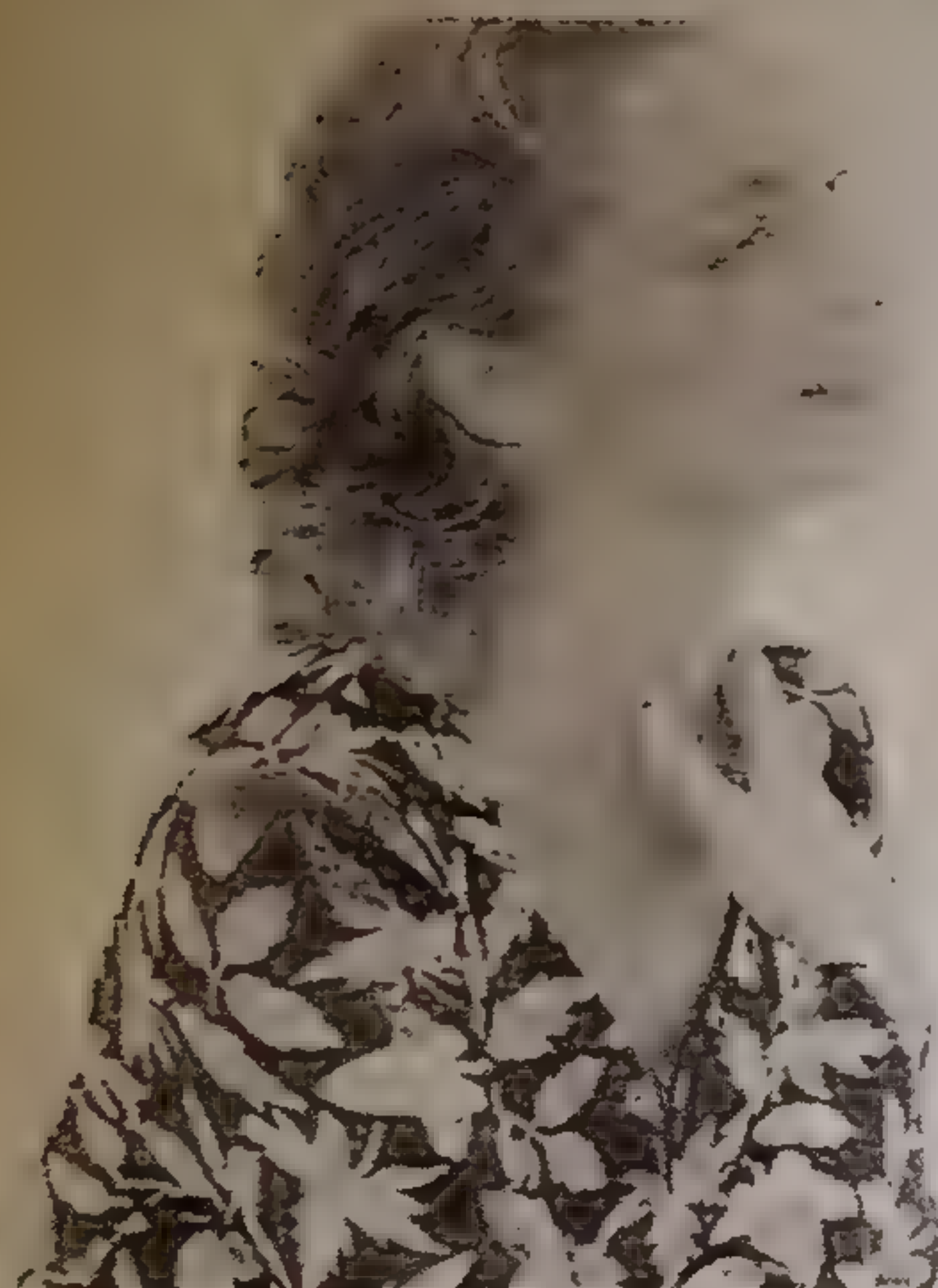
Перхоть относится к тем состояниям, которые игнорировать не стоит. И не только по эстетическим соображениям. Во-первых, она может прогрессировать, усугубляя тяжесть себорейного дерматита, вплоть до воспаления волосистой части головы. В такой ситуации косметические шампуни оказываются явно слабыми. Для эффекта необходимы лекарства или в виде шампуней, или в виде гелей и растворов. Лечить перхоть в такой ситуации должен только врач. Кроме того, перхоть с себореей способствует выпадению волос. И если вам жалко расставаться со своей шевелюрой, надо бороться с перхотью и с повышенной сальностью кожи и волос.

СРЕДСТВА ОТ ПЕРХОТИ

Название шампуня	Активное вещество
КОСМЕТИЧЕСКИЕ ШАМПУНИ	
"Хед энд шоулдерс"	цинка пиритионат
"Пантин про-ви" против перхоти	
"Вош энд гоу" против перхоти	
"Кризан" от перхоти	
"Шаума" против перхоти	климбазол
ШАМПУНИ-ЛЕКАРСТВА	
"Низорал"	пироктона оламин
"Скин-кап"	клотримазол
"Фридерм цинк"	активированный пиритионат цинка
ДРУГИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ФОРМЫ	
"Скин-кап", гель	цинка пиритионат
Сульфеновое мыло	активированный пиритионат цинка
	сульфид селена

ЖАЛУЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

РАССКАЗЫ О ПЛОХОМ САМОЧУВСТВИИ ПОМОГАЮТ БОРОТЬСЯ С БОЛЕЗНЯМИ



Довелось мне как-то услышать разговор двух дамочек. Одна жаловалась, что ей никак не удастся разговорить любимого. А другая, не долго думая, взяла да и поделилась собственным опытом. «Расспроси его о прошлом, - говорит, - Пусть расскажет, чем болел и как страдал».

Вот это совет! Точно в цель. Подавляющее большинство жителей земли не просто любят, обожают обсуждать тему собственного здоровья. Иначе говоря, жаловаться. Причем мужчины в этом нелегком деле лидируют на всем пространстве от Северного до Южного полюса. Как только они начинают говорить о собственном здоровье, от традиционной мужской сдержанности и немногословности не остается и следа. Может, именно поэтому мужики сильнее и крепче, чем представительницы слабого пола?

Нет, это не фантастика и не игра вообра-

жения. Последние исследования американских психологов ясно доказывают: описание собственных страданий существенно влияет на здоровье человека. Как? Конечно же, положительно. Почему? Это пока абсолютно не ясно. Есть только научно установленный факт: самочувствие хронических астматиков и больных ревматоидным артритом заметно улучшается, если они получают возможность красочно и подробно живописать свои страдания.

Да что там больные! Абсолютно здоровым людям, и тем, как оказалось, полезно немного попричитать на тему собственного здоровья. В ходе эксперимента была создана контрольная группа. В нее вошли практически здоровые люди, которым в качестве профилактической меры «прописывалось» периодически излагать свои жалобы. И что же? «Подопытные» стали реже обращаться к врачам. Они уверяли, что в последнее время почувствовали себя гораздо лучше, чем раньше. Конечно, это можно было бы объяснить простым самовнушением и гипнозом. Но что тогда делать с результатами лабораторных анализов? А их беспристрастные цифры неизменно указывали на некоторое улучшение в показателях функционирования иммунной системы.

Есть нечто символическое в том, что на пороге нового тысячелетия человечество не только рвется с родной планеты в глубины космоса, но пристально вглядывается в самое себя. Люди, их воля и их жизнь - вот главная загадка современности, над расшифровкой которой придется потрудиться и в XXI веке.

Исследования американских ученых заставляют думать, что до недавнего времени традиционная наука все-таки неправильно оценивала связь между духом и телом человека. Точнее, совсем недооценивала ее. Хотя... исследователи, кажется, имели кое-какое представление о той силе, с которой столкнулись. Иначе как объяснить, что свои жалобы пациенты излагали не лично врачу-экспериментатору, а писали на бумаге. Психологам давно известно, что люди, которым в силу профес-

сии или жизненных обстоятельств приходится сталкиваться с нервными, издерганными собеседниками, и сами в конце концов лишаются необходимой стабильности. «Нельзя быть вешалкой для чужих проблем! - предупреждали раньше опытные люди. - Иначе эти проблемы станут притягиваться к вам, как магнитом». Сегодня врачи вторят им: «Не позволяйте посторонним людям перегружать вашу психику рассказами о болезнях. Это может оказаться опасно для вас!»

Выходит, для больного один проникновенный рассказ о здоровье заменяет таблетку? Или, может, целую дюжину инъекций? Споры о важности психологических методов для лечения обычных заболеваний теперь, без сомнения, разгорятся с новой силой. К сожалению, пока совсем неясно, почему описание собственных страданий оказывает положительное терапевтическое действие. К тому же потребуются провести серьезные исследования, чтобы выяснить, как долго после очередной жалобы будет продолжаться улучшение здоровья. Однако как минимум два аспекта не вызывают сегодня никаких сомнений. Во-первых, стало абсолютно ясно, что стрессы играют немаловажную роль при протекании астмы и ревматоидных артритов. А во-вторых, не дожидаясь окончания исследовательской работы, мы с вами можем воспользоваться плодами этого научного открытия. Прочь ложный стыд! Не останавливайте себя, если вы чувствуете потребность рассказать кому-либо о плохом самочувствии. Помните, это не просто слова, а необходимое лекарство. Причем не только для души, но (что особенно важно) и для тела. Ну а тем щепетильным натурам, которые боятся нарушить покой и здоровье близких, можно посоветовать вести дневник. Правда, исследователи пока что не установили, обладает ли медицинским эффектом такая пассивная жалоба. Может, поставим эксперимент на себе?

Елена ВОЛОДИНА
«СЕМЬЯ»

ПРАВЫЙ И ЛЕВЫЙ СТРЕСС

Нетрудно представить ситуацию, когда на вас навалились все напасти сразу - хочется плакать, вы раздражены. Просто ужас! На лицо все симптомы стресса, состояния особенно нежелательного во время беременности. Как с ним справиться? Вот что рекомендуют английские психологи.

Прежде всего определите, какая половина мозга реагирует на ваш стресс. При этом имейте в виду, что правая сторона отвечает за чувства и мечты, а левая - за логику и факты. Когда стресс обосновался в правой части вашего мозга, вы испытываете тоску, разочарование и чувство озабоченности, эмоционально ошеломлены. В таких случаях необходимо переключаться на любую умственную деятельность (например, разгадывание кроссвордов), которая не требует эмоционального напряжения. Таким образом вы отключите правую часть своего мозга. Когда же от стресса страдает левая половина головного мозга, вы испытываете постоянное напряжение, усталость, не можете сосредоточиться. Дайте отдых этой части мозга и послушайте классическую музыку, лирические песни. Займитесь вязанием, шитьем, просто помечтайте.

«Губернские новости»

ЕСТЬ ЛИ

ТЕЛЕФОННЫЕ ТАЙНЫ

Опытные менеджеры умеют по первому слову телефонного разговора...

всем пространстве от Северного до Южного полюса. Как только они начинают говорить о собственном здоровье, от традиционной мужской сдержанности и немногословности не остается и следа. Может, именно поэтому мужики сильнее и крепче, чем представительницы слабого пола?

Нет, это не фантастика и не игра вообра-

диционная наука все-таки неправильно оценивала связь между духом и телом человека. Точнее, совсем недооценивала ее. Хотя... исследователи, кажется, имели кое-какое представление о той силе, с которой столкнулись. Иначе как объяснить, что свои жалобы пациенты излагали не лично врачу-экспериментатору, а писали на бумаге. Психологам давно известно, что люди, которым в силу профес-

сией и характером приходится вести дневник. Правда, исследователи пока что не установили, обладает ли медицинским эффектом такая пассивная жалоба. Может, поставим эксперимент на себе?

Елена ВОЛОДИНА
"СЕМЬЯ"

классическую музыку, лирические песни. Займитесь вязанием, шитьем, просто помечтайте.

"Губернские новости"

ЕСТЬ ЛИ У ВАС НЕВРОЗ?

Отмечайте только те явления,
которые бывают у вас не реже 1 раза неделю.

- | | |
|---|----|
| 1 раздражительность | 2 |
| 2 поверхностный сон | 1 |
| 3 затрудненное засыпание | 2 |
| 4 пробуждение значительно раньше обычного | 2 |
| 5 пониженное настроение | 2 |
| 6 безразличие ко всему | 3 |
| 7 головная боль | 2 |
| 8 головокружение | 2 |
| 9 общая слабость | 2 |
| 10 повышенная утомляемость | 2 |
| 11 плаксивость | 3 |
| 12 боль в сердце | 2 |
| 13 сердцебиение | 2 |
| 14 неприятные сновидения | 2 |
| 15 страх чего-то | 2 |
| 16 внутреннее напряжение | 3 |
| 17 пониженный аппетит | 2 |
| 18 ожидание чего-то плохого | 3 |
| 19 страх одиночества | 3 |
| 20 страх темноты | 2 |
| 21 страх езды в транспорте | 2 |
| 22 страх смерти | 3 |
| 23 страх заболеть | 3 |
| 24 жизнь близких безразлична | 5 |
| 25 движения ваши замедлены | 3 |
| 26 нежелание жить | 5 |
| 27 желание прервать жизнь | 10 |
| 28 ощущение приглушенности звуков | 3 |
| 29 приглушенность чувств | 3 |
| 30 мир в серых красках | 5 |
| 31 замедленное течение мыслей | 3 |
| 32 трудно сосредоточиться | 3 |
| 33 затруднение запоминания | 3 |
| 34 ухудшение памяти | 3 |
| 35 снижение секс-желаний | 4 |
| 36 наплыв мыслей против воли | 4 |
| 37 не хочется ничего делать | 3 |
| 38 отчуждение всех родных | 4 |
| 39 ощущение отчуждения всех | 5 |

Суммируйте полученные баллы. Если вы набрали: от 5 до 15 баллов, то у вас невроз легкой степени; от 16 до 30 баллов - невроз средней степени; более

31 балла - невроз тяжелой степени.

Невроз легкой степени тяжести - не исключено, что вы заполнили анкету недостаточно внимательно или имеете о своем здоровье слишком хорошее мнение. Если эти два момента исключаются, то у вас есть еще резервы. Но если вы будете продолжать прежний образ жизни, то они начнут стремительно уменьшаться. Необходимо обратить внимание на организацию вашего труда и отдыха. Ежедневно 10-15 минут желательнее заниматься аутогенной тренировкой, делать прогулки по 20-30 минут. После еды необходимо принимать микстуру Павлова, одну из настоек из трав - пиона, боярышника, пустырника, валерианы, пассифлоры. Старайтесь тратить 15-30 минут на утреннюю гимнастику. Возможно применение физиотерапии. Лечение в течение 2 - 4 недель. В ряде случаев имеет смысл прием сосудистых и ноотропных препаратов ("витаминов для мозга").

Невроз средней степени тяжести - вы уже давно не занимались своим здоровьем. Вероятно, все ваши силы расходятся на сверхдобросовестное выполнение своих обязанностей. Для вас необходим еженедельный отдых в течение нескольких часов с получением максимального количества положительных эмоций (хорошая книга, интересный фильм, длительная прогулка в парке или в лесу, приятная компания). Ситуация заставляет относиться более строго к себе: к своему здоровью, к самооценке и к пониманию собственного ме-

ста в жизни. Лечение должно быть медикаментозным: общеукрепляющим и успокаивающим - в течение 4-х недель, а затем тонизирующим и улучшающим мозговое кровообращение - еще 4 недели. Первый этап лучше всего проходить в условиях кардиологического или неврологического отделения, отделения неврозов при различных клиниках.

Невроз тяжелой степени - ваше состояние на грани психического срыва. Если стрессовая обстановка в основном на работе и если нет возможности пройти стационарное лечение, то лучше на 2 - 3 недели взять отпуск. Если стресс дома, то лучше уехать куда-нибудь - к родным, в санаторий или профилакторий, на курорт. Следует задуматься о значительных производственных или семейных переменах. Длительность вашего лечения - от 3 до 6 месяцев, и только врач, психиатр или психотерапевт, может его провести. Если вы не хотите идти на прием в психоневрологический диспансер, то посетите в неофициальном порядке квалифицированного врача и обязательно пройдите курс медикаментозного лечения, так как еще немного, и вы станете пожизненным пациентом психиатра.

"Эскулап, панацея и другие"



ТЕЛЕФОННЫЕ ТАЙНЫ

Опытные менеджеры умеют по первому слову телефонного абонента мгновенно составить о нем достаточно точное представление. И это неудивительно: от того, насколько они умеют угадывать личность своего клиента, зависит их материальное благополучие. Но для большинства людей незнакомый голос из телефонной трубки звучит, как эхо из "черной дыры". Итак, давайте учиться распознавать людей по ту сторону телефонного кабеля.

Снимая трубку, человек обязательно обозначает свое присутствие и внимание. И все это делают по-разному. "Алё" говорят люди с достаточно высоким интеллектом, доброжелательные, деловые, с хорошо развитым чувством юмора. У них крепкая нервная система, поэтому вывести их из себя назойливыми звонками довольно трудно.

Совсем по-другому ведут себя люди, привыкшие говорить более жесткое и прерывистое "алло". Они более закрытые в общении, с ними нужно разговаривать спокойно и немногословно - только по сути. Ваши суета и щебетание могут вызвать раздражение. Однако до грубости они, как правило, не опускаются, будут терпеть вас до последнего, хотя о продолжении деловых отношений вам, скорее всего, придется забыть. Если в слове "алло" вы уловили оттенок буквы "у" на конце - вы имеете дело с человеком манерным, даже истеричным. Женщины бальзаковского возраста, не утратившие стремления вызывать восхищение у мужчин, часто пользуются этим словом, чтобы показать всем свою утонченность: от "аллоу" до "hello", по их мнению, один шаг.

"Слушаю!" - ответит человек педантичный, сухой, привыкший снимать трубки в государственных учреждениях. Если вы захотите испытать его нервы и не отзоветесь, второе "слушаю!" уже будет на пару тонов выше, а третье вызовет настоящую гневную бурю на той стороне телефонного провода. С такими людьми стоит разговаривать как бы снизу вверх, подчеркнуто уважительно, тогда они покровительственно и снисходительно выполнят вашу просьбу. Самые яркие представители этого типа личности могут отвечать, употребляя свою фамилию, например: "Иванов слушает!", как будто "Царь идет!" Тут уж вам придется изрядно поклоняться, чтобы завоевать снисхождение. А ответ типа: "Квартира Ивановых" может свидетельствовать еще о вредности и ехидстве.

"Да!" - говорит само за себя. Сам того не осознавая, человек дает вам понять, что на все согласен. Если "да" отвечает женщина, не теряйте времени на телефонный разговор, просто условьтесь о встрече. Телефонное "да" говорит о неторопливости, уравновешенности, доверчивости и слабине в характере. Однако люди этого типа могут быть очень пугливы, поэтому действуйте напористо, но очень доброжелательно и терпеливо. Здесь у вас большие шансы добиться своего.

"Говорите!" - безусловная грубость. Человек даже не утруждает как-то обозначить свое присутствие, но немедленно требует этого от вас. Не тратьте времени на расшаркивание: ваше "здравствуйте" тут неуместно. Берите тот же тон - и вперед. Только в этом случае у вас есть шанс добиться своего.

Ну а теперь, вооружившись психологическими знаниями, смело идите к телефону и звоните себе спокойно.

Ольга СЕЛИВЕРСТОВА
"Мир новостей"

ДИАТЕЗ У ДЕТЕЙ

Из года в год растет число людей, страдающих аллергическими заболеваниями. И хотя современная медицина имеет в своем арсенале достаточное количество так называемых противоаллергических препаратов, иногда бывает полезно вспомнить старые забытые рецепты.

Давно известен способ лечения детского диатеза, нейродермита с помощью яичной скорлупы. Этот способ можно применять при всех заболеваниях, протекающих с участием аллергического компонента. Итак: вымытое яйцо сварить вкрутую, остудить и снять с него скорлупу. Удалить изнутри пленку, скорлупу подсушить на воздухе и измельчить в ступке до состояния муки. Для лечения диатеза у ребенка необходимо взять измельченной скорлупы на кончике ножа, положить в столовую ложку и сверху выжать сок лимона (пока не прекратится шипение). Полученную смесь добавлять в пищу 1-3 раза в день. В зависимости от возраста пациента доза яичной скорлупы может быть увеличена. Взрослым можно употреблять 1 чайную ложку скорлупы в день, разделив ее на 2-3 приема. Измельченную скорлупу хранят в чистой стеклянной посуде с закрытой крышкой, обязательно на холоде. Курс лечения яичной скорлупой составляет от одного до трех месяцев, в зависимости от характера и тяжести заболевания. Нежелательных осложнений при этом не наблюдается.

ПОЧЕМУ У ЭСКИМОСОВ СТОПРОЦЕНТНОЕ ЗРЕНИЕ?

Маленькие дети смотрят на мир ясными глазами, а к подростковому возрасту для многих ребят очки становятся неотъемлемой частью жизни. 15 процентов всех детских заболеваний - это болезни глаз. Отчего это происходит и можно ли этого избежать, решили спросить мы у глазного врача районной детской поликлиники, который каждый день обследует десятки детей. На вопросы редакции отвечает врач-офтальмолог поликлиники №15 ЭТЕРИЯ Манана Шотаевна.

- Назовите пять наиболее часто встречающихся заболеваний глаз у детей?

- На первом месте (около 50 процентов от общего числа), особенно в осенне-зимний период, стоят конъюнктивиты, то есть воспалительные процессы век и слезного аппарата. Заболеть ребенок может в любом возрасте, однажды пришлось лечить малыша сразу после роддома.

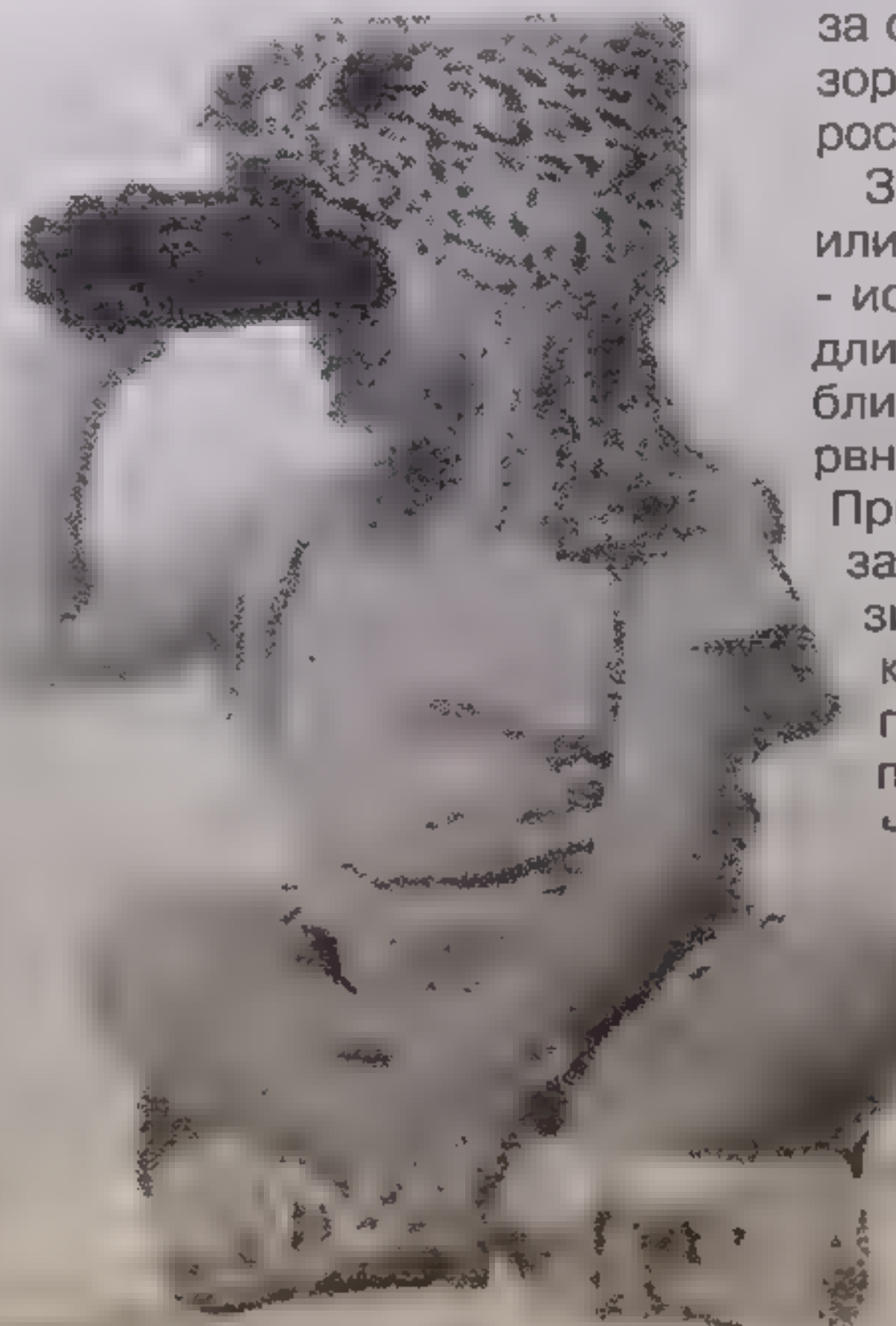
Далее - до 20 процентов - идут знакомые всем близорукость, дальнозоркость и астигматизм - так называемые аномалии рефракции. Был случай выявления сильной близорукости у 8-месячного младенца. Обычно же с этими проблемами обращаются школьники.

Третье место (10 процентов) занимают травмы. Также около 10 процентов составляют заболевания роговицы, глазного яблока и сетчатки. И 3 процента - это косоглазие.

- Какие основные причины вызывают заболевания глаз?

- Начать надо с наследственности. Учеными доказано, что такие болезни, как глаукома, катаракта, косоглазие, сильная близорукость, передаются по наследству, особенно по материнской линии. Могут повлиять

на зрение патология беременности или осложнения при родах. Влияют такие факторы, как перенапряжение глаз, недостаточная освещенность, неровная обстановка в семье. Много осложнений вызывается несвоевременным обращением к врачу. Дети на первом году жизни должны осматриваться офтальмологом до трех раз, в дальнейшем - не реже раза в



год, а при необходимости и чаще.

- Когда появляются чаще всего проблемы со зрением у детей, здоровых от рождения?

- Чаще всего через год-два после поступления малыша в школу «резерв» здоровья исчерпывается, и зрение начинает падать. Из-за большой нагрузки возникает переутомление глаз и, как следствие, проблемы с фокусировкой. Частый случай, когда острота зрения одного глаза снижается сильнее. У нас наблюдается около 10 детей, у которых один глаз видит всего 0,1 от нормы. Можно предположить, что это результат чтения лежа или неправильной посадки за столом. Часто усиление близорукости вызывается быстрым ростом ребенка.

Заметим, что близорукость, или миопия, бывает двух видов - истинной, когда изменяется длина глаза, и ложной. Ложная близорукость вызывается нервным напряжением ребенка.

При этом мышцы, отвечающие за фокусировку глаз, «вблизи» от напряженной работы как бы сжимаются и не могут полностью расслабиться при необходимости увидеть что-то на более дальнем расстоянии. Если это происходит в течение длительного времени, главные мышцы могут сохранить свое «полужатое» состояние, и ложная близорукость может перейти в истинную. Опасность близорукости



еще и в том, что чем больше миопия, тем сильнее увеличено глазное яблоко и тем выше вероятность отслойки сетчатки и других патологических изменений.

Напоследок замечу, что, по статистическим данным, за последние 50 лет доля близоруких людей по отношению к остальному населению постоянно растет.

- Что надо и чего не надо делать детям с плохим зрением?

- При любых занятиях, связанных с напряжением глаз (чтение или приготовление уроков), необходимо каждые 40 - 50 минут делать перерыв. Нужно, чтобы рабочее место ребенка было хорошо освещено - не менее 400 люкс. Кроме того, нужно узнать у лечащего врача, за какой партией должен сидеть ваш ребенок.

Надежда МИХАЙЛОВА
«Женское здоровье»

НЕ ВОСПИТЫВАЙТЕ ВУНДЕРКИНДА!

Мы смотрим на ребенка и пытаемся угадать, какая судьба его ждет. Он тянется к краскам? Будет художником. Легко добивается уважения сверстников? Станет президентом. Мы прочим детей в актеры, журналисты, великие астрономы и музыканты. Но проходят годы, и они становятся самыми обычными людьми. Что происходит? Почему вместе со счастливой,

гаты в мире. Кстати, в цивилизованных странах за ум платят. Если у человека есть ученая степень, это сразу отражается на минимуме его заработной платы.

- Вы участвовали в создании школы для одаренных детей в Москве. Скажите честно, кого в нашей жизни больше - понаблюдайте за детьми.

висимости от характера и тяжести заболевания. Нежелательных осложнений при этом не наблюдается.

катаракта, косоглазие, сильная близорукость, передаются по наследству, особенно по материнской линии. Могут повлиять

сохранить свое "полюсжатое" состояние, и ложная близорукость может перейти в истинную. Опасность близорукости

Надежда МИХАЙЛОВА
"Женское здоровье"

НЕ ВОСПИТЫВАЙТЕ ВУНДЕРКИНДА!

Мы смотрим на ребенка и пытаемся угадать, какая судьба его ждет. Он тянется к краскам? Будет художником. Легко добивается уважения сверстников? Станет президентом. Мы прочим детей в актеры, журналисты, великие астрономы и музыканты. Но проходят годы, и они становятся самыми обычными людьми. Что происходит? Почему вместе со счастливой, беззаботной порой детства пропадают, уходят наши таланты? Да и были ли они? Об этом мы сегодня беседуем с доктором психологических наук, профессором, академиком Российской академии образования Алексеем Михайловичем МАТЮШКИНЫМ.

- Вы не поверите, но одаренных людей на самом деле гораздо больше, чем принято думать. Их около пятидесяти процентов. Я имею в виду тех, кто наделен творческими способностями - в спорте, технике, в науке или искусстве. В детстве все они проявляли те или иные признаки одаренности - любознательность, стремление к совершенствованию в любимой области. Но эти сигналы не были вовремя замечены и развиты. Либо не хватило настойчивости и целеустремленности, либо родители и школа оставили талант без внимания. А бывает, жизнь поворачивается так, что человеку негде применить свои способности. Мне рассказывали об одном мальчике с удивительной, уникальной музыкальностью. Его родители пасли табуны лошадей. Понятно, что никаких музыкальных инструментов в юрте не было. Так он научился на тазиках играть, причем любые мелодии!

- Вы упомянули школу. Не кажется ли вам, что наша система образования нацелена на воспитание середнячка? Чтобы быть отличником, надо иметь высокие знания в самых разных науках. А талант - это исключительные способности в какой-то одной области.

- Существует так называемая универсальная одаренность. К тому же у ребенка, обладающего большим потенциалом, с возрастом могут меняться интересы. Например, увлекался сын зоологией, знал наперечет все виды и роды птиц и зверей. Потом его заинтересовало, как протекают процессы в живом организме. Понадобилась химия. И он выучил ее, уверяю вас, запросто выучит, потому что ему это интересно.

- Надо ли создавать какие-то специальные условия для одаренного ребенка?



- Сложный вопрос. С одной стороны, хорошо известно, что талант в оранжерейных условиях гибнет. Одаренному ребенку необходимо сравнивать себя с другими, участвовать в конкурсах и олимпиадах, чтобы заявлять о своих способностях. Но с другой стороны... Я знаю малышей, которые уже в детском садике сочиняют очень хорошие стихи. Причем делают это легко, произвольно. Только вот беда: мальчики и девочки в группе их не понимают, возмущаются, завидуют. Да и взрослые, бывает, не верят, что по дороге из дома в сад в детской головке родилось стихотворение. В итоге талантливый ребенок нередко испытывает психологический дискомфорт. Ему было бы гораздо проще, если бы он имел возможность общаться с такими же творческими, как и он сам, натурами.

- Каково отношение к талантам в мире?

- Принято считать, что талант

имеет генетическую природу, поэтому забота о рождении одаренного ребенка начинается с заботы о здоровье матери. В Швеции, например, есть Центр физического и психического здоровья Европы. Там за будущими мамами ведется наблюдение на всех уровнях: режим, питание, самочувствие. Если женщина не имеет необходимых условий для нормальной беременности, ей постараются создать их. Крупные, богатые страны, например США, менее озабочены сохранением генофонда. Они идут по другому пути: покупают, привлекают таланты со всего мира. То же делает Германия. И это понятно: забота о талантах - забота о благополучии страны. Америка за послевоенный период получила больше половины Нобелевских премий за науку. Не правда ли, это кое о чем говорит? Япония не имеет богатых природных ресурсов. Но какое там отношение к интеллекту! В результате она стала одной из самых бо-

гатых в мире. Кстати, в цивилизованных странах за ум платят. Если у человека есть ученая степень, это сразу отражается на минимуме его заработной платы.

- Ну Россия тоже не обделена способными людьми!

- Мы никогда ни с кем себя не сравнивали, поэтому трудно судить объективно. Если оценивать здоровье рождающегося поколения, в нашей стране будут очень низкие показатели. У меня вообще представление такое, что теперь за каждым нормальным ребенком надо особенно ухаживать, лелеять его. Лелеять! Иначе не избежать интеллектуальной катастрофы. Дети с отклонениями рождаются все больше, талантов - меньше. Мы сами разрушаем свой генетический потенциал. Я уже не говорю об экологии.

- Обычно так рассуждают медики, а не психологи.

- Биологическое здоровье - основа основ. На большую головку ничего не сочиняется и не придумывается. Это надо понять и на государственном, и на бытовом уровне. Хотите иметь одаренного ребенка - следите за здоровьем.

- Что еще нужно делать, чтобы заранее спрогнозировать рождение таланта?

- Ничего. Природа сама обо всем позаботилась. Она придумала любовь. Эмоциональная симпатия есть главная норма отбора. То есть, влюбляясь, мы подсознательно выбираем именно того партнера, союз с которым даст оптимальное потомство.

- А смешанные браки? Есть поверье, что дети, рожденные в них, всегда талантливы.

- Давайте рассуждать. В основе таких браков чаще всего лежит не просто любовь, а очень большое и сильное чувство. Это раз. Во-вторых, если близкородственные браки вредны, значит, отдаленные, межнациональные могут оказаться эффективны. Большое чувство плюс оригинальная генетическая комбинация... Да, в такой семье возможно рождение необычного ребенка. Но только возможно, а не обязательно.

- Вы участвовали в создании школы для одаренных детей в Москве. Скажите честно, кого в нашей жизни больше - по-настоящему талантливых ребят-шек или родителей с непомерными амбициями?

- Видите ли, в нашу школу по блату не поступишь. Нет смысла. Программа трудная, и примерно в четвертом классе мамы уже не могут решать задачки вместо своих детей. Получается не учеба, а мучение. Меня вообще многое удивляет. Вот выпускают книжки "Как воспитать вундеркинда?". Ради бога, не воспитывайте его! Никто не думает о последствиях. Это ужасно, когда семья "играет" в талантливого ребенка. Особенно этим грешат бабушки и дедушки. Они не задумываются, что в дальнейшем у большинства из этих детей жизнь оказывается сломана. Они семьи не имеют, им трудно найти друзей, установить контакт с коллегами на работе. Пусть дети будут живые. Не заучивайте их! Ребятишки по натуре исследователи. Вот и помогите им развить исследовательские качества, а не навешивайте ярлыки - гениальный, одаренный.

- И все же в истории человечества были моменты, когда талантливые люди вдруг появлялись в великом множестве. Это эпоха Возрождения в Европе, XVIII и Серебряный века в России. Говорят, на пороге нового тысячелетия ожидается новая волна русских гениев.

- У нас сегодня ценится не интеллект, а другие способности. Не думаю, что в такой атмосфере мы скоро дойдем до эпохи расцвета талантов. На них нет спроса. А ведь очень трудно совершенствовать свои способности ради... Чего? Высокой науки? Самого себя? Да еще при этом испытывать материальные трудности. Пока что мой прогноз неутешительный. Но если мы хотя бы на уровне семьи поймем, что наши способности во многом зависят от нас самих, это уже дает надежду.

"Семья"

ПРИЧИНЫ ЧАСТЫХ ОТЕКОВ НА НОГАХ

Нередко женщины жалуются на то, что к концу дня у них отекают ноги. Особенно это относится к тем, кто по долгу службы вынужден много времени проводить стоя. Наиболее подвержены отекам стопы и лодыжки ног, что вызвано в том числе и естественной причиной - земным притяжением. При отеках в тканях образуется жидкость. Это легко проверить, надавив пальцем на то место, где отек наиболее выражен, - там появится углубление, которое сохранится некоторое время.

Заболевания внутренних органов

Нередко причиной отеков ног бывают заболевания внутренних органов - например, болезни вен (хронический или острый тромбоз, варикозное расширение вен, флеботромбоз). При этих заболеваниях нарушается отток крови от стоп и повышается внутрикапиллярное давление. Отек в области голеностопного сустава может возникнуть вследствие сердечной недостаточности, которая способствует накоплению жидкости в тканях. При серьезных заболеваниях органов дыхания на сердце также создается большая нагрузка

- оно не может эффективно работать, кровь застаивается, повышается венозное давление, что приводит к отекам, в том числе и на ногах. При заболеваниях печени жидкость обычно сначала накапливается в области живота, а позже появляются отеки на ногах. При отеках ног, обусловленных заболеваниями внутренних органов, необходима помощь врача, однако некоторые меры вы можете предпринять и самостоятельно. Уменьшить отеки помогают бессолевая диета и снижение потребления жидкости. Полезно лежать, держа ноги приподнятыми под углом 30-40°, следует отказаться от гольфов и чулок с резинками. Не следует подолгу сидеть или стоять, а если уж приходится это делать, нужно время от времени двигать стопами и пальцами ног. Полезно носить специальные эластичные колготки, способствующие уменьшению отека.

Травматическое поражение

Отек может быть также следствием травмы голеностопного сустава. В этом случае нужно обязательно показаться врачу, который определит тип поврежде-

ния, сделав рентгеновский снимок и проверив подвижность ноги в голеностопном суставе. При переломах обычно накладывают гипсовую повязку. Если перелома нет, необходимости в этом не возникает - следует лишь обеспечить неподвижность сустава.

Полезно знать каждому

Вот несколько рекомендаций, придерживаясь которых можно несколько облегчить состояние больного, получившего травму ноги, до тех пор, пока ему не будет оказана квалифицированная медицинская помощь. Травмированную ногу необходимо держать приподнятой. К больному месту нужно приложить лед, завернутый в полотенце и полиэтиленовый пакет, оставив холод примерно на 30 минут. Если появилась опухоль, следует держать лед в течение нескольких часов, причем делать это лучше в следующем временном режиме: 30 минут - холод, затем 15-минутный перерыв. Впоследствии, если вы убедитесь, что перелома нет, можно начать накладывать теплые компрессы, но не раньше, чем



через сутки после получения травмы. Хорошо помогает также эластичный бинт. Учтите, повязка не должна быть слишком тугой - в противном случае она будет препятствовать нормальной циркуляции крови. Если кожа ниже повязки посинела или побледнела, значит, повязка наложена туго и ее следует ослабить. Примерно через 10 дней после травмирования голеностопный сустав возвращается к норме. Но полного заживления можно ждать лишь через 4 - 6 недель.

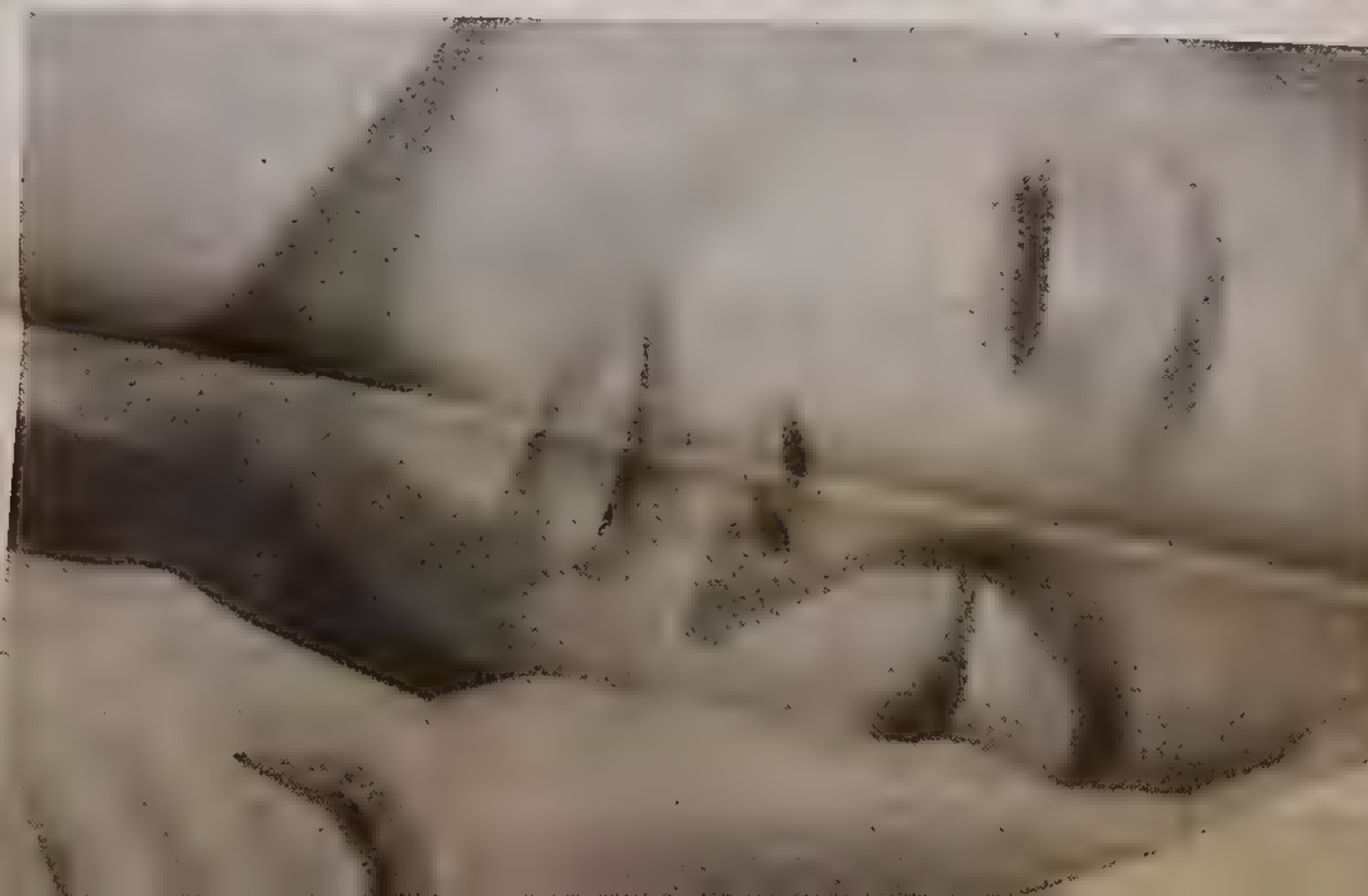
«Лиза»

УКРОЩЕНИЕ МИГРЕНИ

Тяжелый приступ мигрени всегда застает врасплох. Как быстрее облегчить боль, какую противомигренозную аптечку нужно иметь под рукой? Об этом рассказывает заведующая неврологическим отделением больницы Московского издательства «Пресса» Любовь Васильевна МАКАРОВА.

Первая фаза

Главное, как можно раньше уловить его начало. Ему обычно предшествуют предвестники. Женщина, страдающая мигренью, как правило, внимательно прислушивается к своему организму, поэтому их не пропустит. Предвестники у различных людей разные. Например, это немотивированное возбуждение или, наоборот, беспричинная депрессия. Непонятная бессонница или взрыв радостных эмоций. Может быть даже такая-то тяжелая тупая голо-



могает. Помогло кислое? Успокаивайте тошноту, попивая подкисленную воду небольшими глотками. На какое-то время это вполне может помочь.

Если началась рвота, продолжайте глотать ту же воду. Можно морс с клюквой или брусникой. А вот сладкое пить и есть не стоит. Если рвота частая, все равно глотайте подкисленную жидкость небольшими глотками, но не пытайтесь выпить залпом хотя бы полстакана, иначе вы сами будете ее провоцировать. Дело в том, что при мигрени наступает своеобразный временный паралич стенок желудка, поэтому большую дозу жидкости он не примет.

То же самое с едой. Обычно спрашивают: есть или не есть? Пищу в этом состоянии желудок тоже не принимает, даже самую вкусную. Так что не удивляйтесь, если он выбросит вчерашний суп, который так и не переварился. Постарайтесь пережить это время без еды. Кстати, если рвота не беспокоит, лучше ее вызвать искусственно, предварительно выпив два-три стакана воды. Можно повторить процедуру, па-

Первая фаза

Главное, как можно раньше уловить его начало. Ему обычно предшествуют предвестники. Женщина, страдающая мигренью, как правило, внимательно прислушивается к своему организму, поэтому их не пропустит. Предвестники у различных людей разные. Например, это немотивированное возбуждение или, наоборот, беспричинная депрессия. Непонятная бессонница или взрыв радостных эмоций. Может быть пару дней какая-то тяжелая тупая голова.

Потом у вас начинается что-то происходить со зрением. Оно явно ухудшается, вы плохо переносите даже обычный неяркий свет. А главное, появляется мелькание перед глазами.

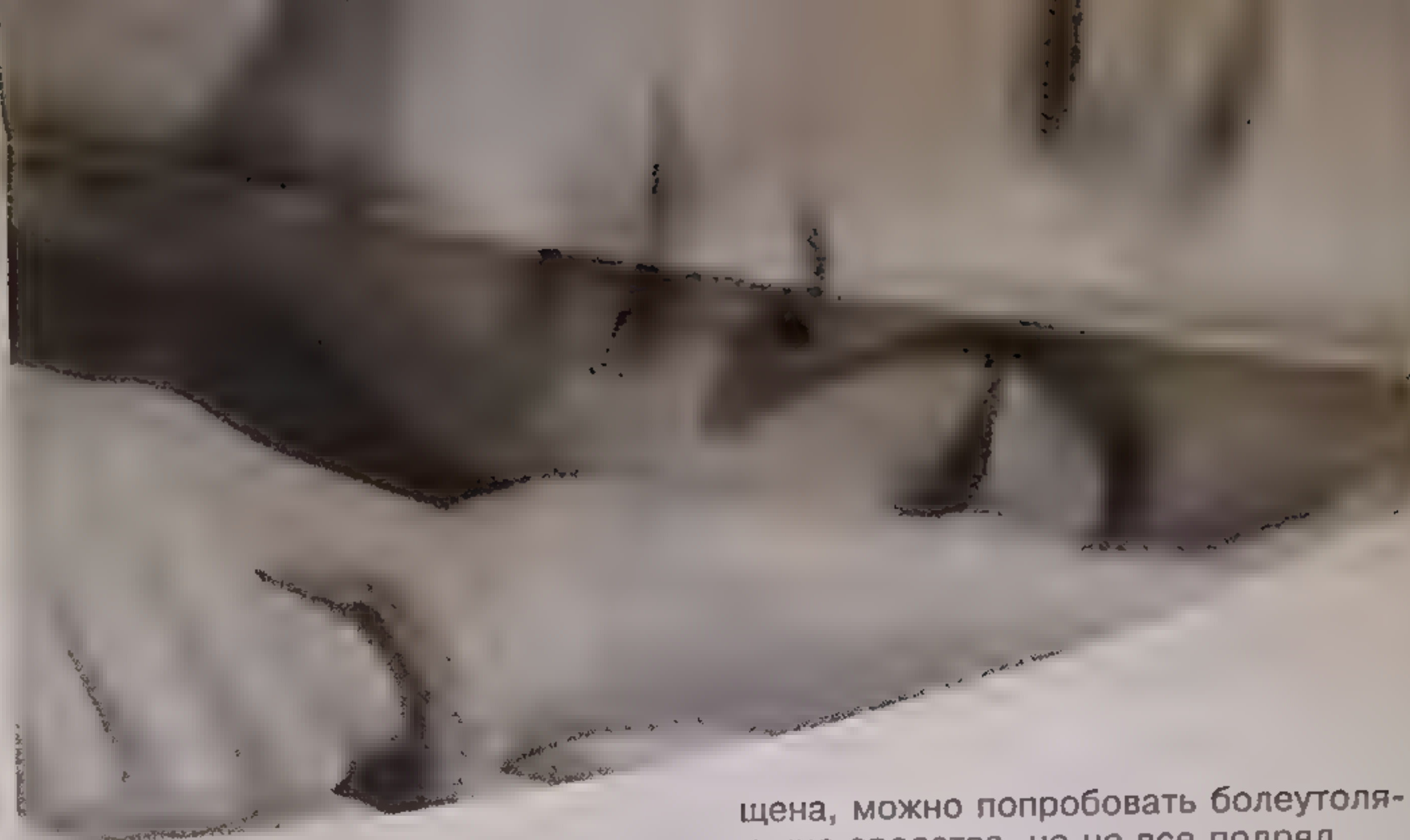
Кстати, этот момент, увлекшись, например, работой или интересной передачей, можно пропустить. И тогда помочь при атаке мигрени будет труднее.

Но будьте внимательны: вы имеете дело с первой фазой мигрени, когда начинается спазм внутричерепных сосудов и вместе с ним отек мозга. Если уловили момент - примите полтаблетки мочегонного, лучше диакарб. Он снижает внутричерепное давление. Лекарство примите с утра, иначе ночью придется вставать. А ночь вам нужна, чтобы как следует выспаться. Для этого в аптечке должен быть легкий транквилизатор или снотворное (например, реланиум, фенотепам, валиум в малой дозе). Возьмите четвертушку или половину таблетки, если вы не часто их принимали раньше.

Вторая фаза

Эти меры уже могут облегчить вам дальнейшее сопротивление болезни, когда, возможно, вам придется брать больничный лист. Во второй фазе мигрени начинается тяжелая пульсирующая головная боль, вызванная расширением сосудов. Боль чаще односторонняя, может захватить половину головы и шеи или только, скажем, висок. Вы ее можете также почувствовать над глазами, ниже глаз или даже в одной точке.

Если вы больная, как говорится, начинающая (90 процентов мигрени развивается в тридцатилетнем возрасте) или симптомы боли размыты, проверьте, что вам больше подходит - горячий или холодный компресс. Горячий больше подходит в первой фазе, в самом начале. А когда вы чувствуете пульсацию сосудов, скорее подойдет холодный.



Боль на этой стадии приглушить не просто. После компресса сделайте массаж лба, висков, головы от лба к затылку. Он должен быть осторожным, поскольку кожа головы болезненно чувствительна. Если помогал горячий компресс, перед массажем как следует согрейте руки. Если помогал холодный - охладите их под струей воды. Заодно мягко, круговыми движениями помассируйте запястья со стороны ладони.

При тяжелой мигрени больная напоминает восковую фигуру - она лежит, как правило, в течение всего приступа. Это охранительная реакция организма, потому что только максимальное расслабление по-настоящему облегчает боль. А вы еще при этом помогаете себе компрессами, массажем и приемами саморасслабления в полной тишине и при закрытых шторах.

Ваша цель - уснуть, поскольку после сна боль нередко уходит. Расслабьте мышцы лба, вокруг глаз, "уберите" морщинку между бровями. Расслабьте и челюсти, для этого надо чуть приоткрыть рот. В общем, это дается тренировкой и у многих получается настолько хорошо, что они сразу засыпают. Если сна нет, попробуйте сделать так: поднимайте глаза к потолку и смотрите на него, пока уставшие веки не начнут опускаться. И тут вы помогаете себе особым приемом: опускайте глаза при закрытых веках все ниже и ниже, до подбородка, до груди. И так до тех пор, пока полностью не наступят полное расслабление и сон. Но что делать, если вы поспали, а боль осталась? Более того, после расслабления она чувствуется особенно остро. Когда мигрень не запу-

щена, можно попробовать болеутоляющие средства, но не все подряд. Есть ряд препаратов, которые все же снижают боль. Это, как правило, аспирин, кодеин, аскофен, каффетин, кофеамин. Препараты давно знакомые, привычные, хороши тем, что улучшают микроциркуляцию крови, благотворно действуют на стенки сосудов. Аспирин несколько разжижает кровь, облегчая кровоток.

Третья фаза

Допустим, приступ продолжается. Правда, вы уже не чувствуете пульсации, боль разлитая, тупая, может захватить всю голову или даже прекратиться в одной половине и начаться в другой. Наступает отек стенок сосудов, что, кстати, бывает не всегда. Но если такое случается, вам придется помучиться еще сутки-другие.

Тут снова ваш помощник - аспирин и другие содержащие его препараты. И снова надо спать, чтобы все закончилось быстрее. Для этого, возможно, опять придется принять снотворное, чего совсем не стоит бояться. Боль рождает боль, так что ее надо обязательно снимать. А сон - отличный терапевт. Продолжайте также массаж, компрессы. Многие говорят, что им хорошо помогают ручные и ножные горячие ванны. Попробуйте и это.

Если мучает тошнота

Более чем у половины мигрень сопровождается тошнотой и рвотой. С ними тоже надо уметь справляться, иначе вы рискуете обезводить ваш организм. Как поступать в этом случае?

С появлением первых признаков тошноты поставьте возле себя два стакана - один с солоноватой, другой с кисловатой водой. Пробуйте, что лучше по-

стакана, иначе вы сами будете ее провоцировать. Дело в том, что при мигрени наступает своеобразный временный паралич стенок желудка, поэтому большую дозу жидкости он не примет.

То же самое с едой. Обычно спрашивают: есть или не есть? Пищу в этом состоянии желудок тоже не принимает, даже самую вкусную. Так что не удивляйтесь, если он выбросит вчерашний суп, который так и не переварился. Постарайтесь пережить это время без еды. Кстати, если рвота не беспокоит, лучше ее вызвать искусственно, предварительно выпив два-три стакана воды. Можно повторить процедуру, пациенты говорят, что помогает. Да и судя по ряду исследований, рвота также является охранительной реакцией.

После приступа

После того как приступ кончился, вы уже встаете, но вас еще основательно покачивает и мысли разбегаются, надо принять ряд мер для восстановления организма. Конечно, нужно полноценное, регулярное питание. Если принимали мочегонные средства, они вымыли из организма часть калия и кальция и почти полностью магний. Какие продукты содержат эти минеральные вещества, вы найдете ниже. Обратите внимание также на препараты, способные вызвать мигрень.

Медикаменты, провоцирующие мигрень

Нитроглицерин. При приеме в больших дозах

Кофеин. При синдроме привыкания

Эстроген. При приеме до начала климактерического периода

Индометацин. При длительном приеме

Кодеин. При синдроме привыкания

Гормональные противозачаточные средства. При длительном употреблении

Минеральные вещества и продукты, их содержащие

Калий. Брюссельская капуста, редис, белокочанная и цветная капуста, грейпфруты, петрушка, помидоры

Магний. Печень, арахис, петрушка, картофель, тыква, грецкие орехи, маслины, рыба, орехи, цельное зерно, бобы, горох, чечевица

Кальций. Яблоки, абрикосы, свекла, капуста, морковь, сыр, вишня, огурцы.

КРАСОТА СПАСЕТ МИР, А ПРИРОДА - КРАСОТУ ГОНИ МОРЩИНЫ С ШЕИ

Рецепты русских красавиц

С давних времен наши красавицы в летние месяцы умывались молоком, прикладывали к щекам тонкие огуречные ломтики. В деревнях водили по лицу теплым, только-только из-под курицы яйцом, «наматывая» на него веснушки. Словом, женщины на Руси, от простой крестьянки до столбовой дворянки, пользовались натуральной косметикой.

А какой пользуются сегодня? По статистике, каждая вторая женщина предпочла бы натуральную продукцию. Но это наше желание ни одна косметическая фирма удовлетворить не может, причина самая банальная: до сего дня никто точно не может определить, что такое натуральная косметика. Ведь ни один косметический препарат не может полностью состоять из природных составляющих.

А между тем, наши прабабушки оставили нам в наследство немало рецептов красоты, в основе которых - дары леса, поля, цветущего луга. Зелейники - так в старину на Руси называли тех, кто лечил травами и кореньями, использовали в косметических целях полынь, крапиву, хрен, кору ясеня и дуба, ягоды можжевельника, подорожник, листья и сок березы. А мед, молоко, настои трав составляли основу народной косметики.

Мята, например, обладает не только вкусовыми, но и ценнейшими целебными качествами. Ментол, который входит в состав эфирного масла, способен сужать расположенные на поверхности тела кровеносные сосуды и расширять сосуды внутренних органов. Кроме того, мята - хороший антисептик. Она оказывает благотворное действие на сухую, стареющую кожу. При раздражении и зуде обладает болеутоляющим и успокаивающим действием. Недаром в старину в «зеленых» лавках особой популярностью у красавиц пользовался «холодец» - настой перечной мяты. Это прекрасный лосьон для сухой кожи.

Столовую ложку измельченных листьев заливают стаканом кипятка, а затем процеживают. Из настоя можно приготовить кубики льда, которыми рекомендуется протирать утром лицо, шею и грудь после умывания. Это тонизирует кожу, разглаживает морщины, снимает раздражение.

Незаменим в косметике дуб. На вяжущем, противовоспалительном и антисептическом свойствах дубовой коры основано использование ее для косметических целей. В виде



полосканий отвар коры хорошо помогает при воспалительных процессах на слизистой оболочке рта, при стоматитах. Он укрепляет рыхлые кровоточащие десны. Поэтому отвар коры вводится в современные зубные пасты и эликсиры.

Как примочки и протирания отвары дубовой коры применяются при излишней потливости рук и ног, жирной коже. Готовится он так: в эмалированную кастрюлю кладут 10-20 г сухой, мелко измельченной коры дуба, заливают стаканом воды, закрывают крышкой и кипятят 30 минут на слабом огне, затем сразу процеживают через марлю, остаток коры отжимают и добавляют до 200 г кипяченой воды.

Такой отвар - не только сильное вяжущее и

кровоостанавливающее средство, укрепляющее десны, но им полезно также полоскать горло при ангинах.

Если у вас потеют руки или ноги, хорошо помогает обтирание 1-2 раза в день отваром дубовой коры, но кожу потом не вытирайте, а дайте ей обсохнуть. Этим же отваром можно делать ежедневные обливания, примочки или местные ванны при жирной себорее и при небольших ожогах.

При потливости под мышками употребляется для протирания более слабый отвар - из расчета 10 г коры на стакан воды.

«Спортивная жизнь России»

Шея выдает возраст женщины. Как сохранить ее молодой, советуют чешские косметологи.

1. Сядьте на пол, ноги согните. Руками обнимите колени, спину выпрямите так, чтобы лопатки соединились. Голову закиньте назад. Во время наклона сделайте вдох, вытягивая шею как можно больше. Повторите 10 раз.

2. Сядьте по-турецки, носки ног обхватите руками. Выпрямите спину. 1 - голову влево, 2-3 - еще дальше влево, 4 - исходное положение. Выполняйте по 4-6 раз в обе стороны.

3. Встаньте на колени, руками обопритесь об пол так, чтобы руки и бедра были под прямым углом к туловищу. Выполняйте круговые движения головой: 4 раза против часовой стрелки, 4 раза по часовой стрелке. Выполняйте упражнение в каждую сторону по 3-6 раз.

4. Лягте на живот, сплетенные пальцы рук положите на затылок, локти поднимите и отведите назад, лопатки соедините, лбом упритесь в пол. Откиньте голову назад, а руками старайтесь пригнуть ее вниз, вернитесь в исходное положение. Во время наклона делайте вдох. Выполняйте упражнение 8-10 раз.

5. Сядьте по-турецки, руки сожмите в кулаки, положите их одну на другую, упритесь кулаками в подбородок, локти поставьте перпендикулярно туловищу. Голову наклоните вперед, сильно опираясь на сопротивляющиеся руки. Сделав 4 наклона, отдохните. Повторите 6-8 раз, после каждого наклона делайте вдох.

«Витатрон»

КОРОЛЕВСКАЯ СТАТЬ

Походка таит в себе безграничные возможности. Движение - это танец, игра телом, демонстрация себя. Походкой можно соблазнить мужчину и, наоборот, сообщить ему о своей

какого бы размера она ни была, ее нужно показать. А теперь попытайтесь быть серой незамет-

Пятое правило. При движении плечи ровно плывут вперед. Будущим офицерам надо



кожи. Столовую ложку измельченных листьев заливают стаканом кипятка, а затем процеживают. Из настоя можно приготовить кубики льда, которыми рекомендуется протирать утром лицо, шею и грудь после умывания. Это тонизирует кожу, разглаживает морщины, снимает раздражение.

Незаменим в косметике дуб. На вяжущем, противовоспалительном и антисептическом свойствах дубовой коры основано использование ее для косметических целей. В виде

коры вводят в современные зубные пасты и эликсиры.

Как примочки и протирания отвары дубовой коры применяются при излишней потливости рук и ног, жирной коже. Готовится он так: в эмалированную кастрюлю кладут 10-20 г сухой, мелко измельченной коры дуба, заливают стаканом воды, закрывают крышкой и кипятят 30 минут на слабом огне, затем сразу процеживают через марлю, остаток коры отжимают и добавляют до 200 г кипяченой воды.

Такой отвар - не только сильное вяжущее и

помогает обтирание 1-2 раза в день отварами дубовой коры, но кожу потом не вытирайте, а дайте ей обсохнуть. Этим же отваром можно делать ежедневные обливания, примочки или местные ванны при жирной себорее и при небольших ожогах.

При потливости под мышками употребляют для протирания более слабый отвар - из расчета 10 г коры на стакан воды.

"Спортивная жизнь России"

ками в подбородок, локти поставьте перпендикулярно туловищу. Голову наклоните вперед, сильно опираясь на сопротивляющиеся руки. Сделав 4 наклона, отдохните. Повторите 6-8 раз, после каждого наклона делайте вдох.

"Витатрон"

КОРОЛЕВСКАЯ СТАТЬ

Походка таит в себе безграничные возможности. Движение - это танец, игра телом, демонстрация себя. Походкой можно соблазнить мужчину и, наоборот, сообщить ему о своей неприступности. Показать и нежность тела, и сталь характера.



Представления о женской красоте меняются, но общие требования к походке и осанке остаются неизменными. Чтобы красиво держаться в любой ситуации, нужно владеть собой и знать основные правила.

Первое правило. Всегда и при любых обстоятельствах "держите спину". Спина должна быть прямая, и когда вы идете, и когда сидите. Прямая спина - символ душевного равновесия, согнутая - свидетельствует об упадке жизненных сил.

Прямая спина - это не только красиво, но и полезно для здоровья. Обладателю прямой спины легче дышать, у него меньше проблем с позвоночником, лучше распределяется нагрузка на ноги, сохраняется тонус мускулатуры спины и живота.

Своими требованиями к осанке славился испанский двор. Претендентку на королевский трон, даже пригодную по политическим соображениям, отвергали, если ее осанка казалась недостаточно величественной. Неспособность держать спину считали признаком неаристократического происхождения. Такая женщина, разумеется, не могла быть матерью будущего короля Испании.

Чтобы почувствовать себя испанской королевой, достаточно несколько минут простоять, прижавшись к стене запястьями, икрами, ягодицами и всей плоскостью лопаток. Запомнив это положение, постарайтесь его сохранять и при ходьбе.

Второе правило. Разверните плечи и опустите вниз лопатки. Не стесняйтесь своей груди,

какого бы размера она ни была, ее нужно показать. А теперь попытайтесь быть серой незаметной мышкой - опустить голову и уткнуть взгляд в пол. Не получится. Правильная осанка обязывает ходить с гордо поднятой головой.

Осанка и красивая походка требуют некоторой физической подготовки. Попробуйте повисеть и, если получится, подтянуться хотя бы раз на турнике - "включится" мускулатура, которая держит спину, вытянется позвоночник, увеличится расстояние между позвонковыми дисками. Спина выпрямится, плечи сами собой "встанут на место".

Третье правило. Не сгибайтесь в пояснице. Если вы мысленно проведете линию вдоль корпуса до земли, то старик, которого уже не держат разгибающие мышцы, переставляет ноги перед этой линией, а юная девушка с прекрасным мышечным тонусом спины и ягодиц ставит ноги преимущественно за ней. "Старческой" осанке способствует сидячий образ жизни.

Четвертое правило. Походка должна быть легкой. "Грация коровы", что ни шаг, то небольшое землетрясение, - никуда не годится. Тяжелая, грузная походка отражается не только на суставах, но и на состоянии обуви. И даже избыточный вес скрадывается, если его "не трясет", а плывет лебедушкой.

Чтобы избежать переваливания с ноги на ногу, манекенщицы учат ставить стопы по одной линии. Такая ходьба "по ниточке" к тому же подчеркивает планное и модное покачивание бедрами. Именно планное, как мячик - влево, вправо... Специально же крутить бедрами не следует, это выглядит вульгарно.

Пятое правило. При движении плечи ровно плывут вперед. Будущим офицерам царской армии в училищах "ставили" выправку следующим образом, привязывали к спине длинную линейку и помещали в картонные подставки на погонах стаканчики с водой, которую нельзя было расплескивать при ходьбе.

Похожие приемы используются и в современных школах моделей. В домашних условиях вместо стаканчиков можно походить с книжкой на голове.

Шестое правило. Шаг должен быть широким, уверенным, но с носка. Если уж добиваться действительно мягкого хода, гордо и открыто неся вперед свой корпус, то нагрузку с пятки следует перенести на другую часть стопы - ближе к носку.

Идти, ровно наступая на всю стопу, очень сложно, и современному человеку иногда не очень удобно - приходится не бежать, как раньше, а именно идти. Зато это уже не только красиво, но и достойно.

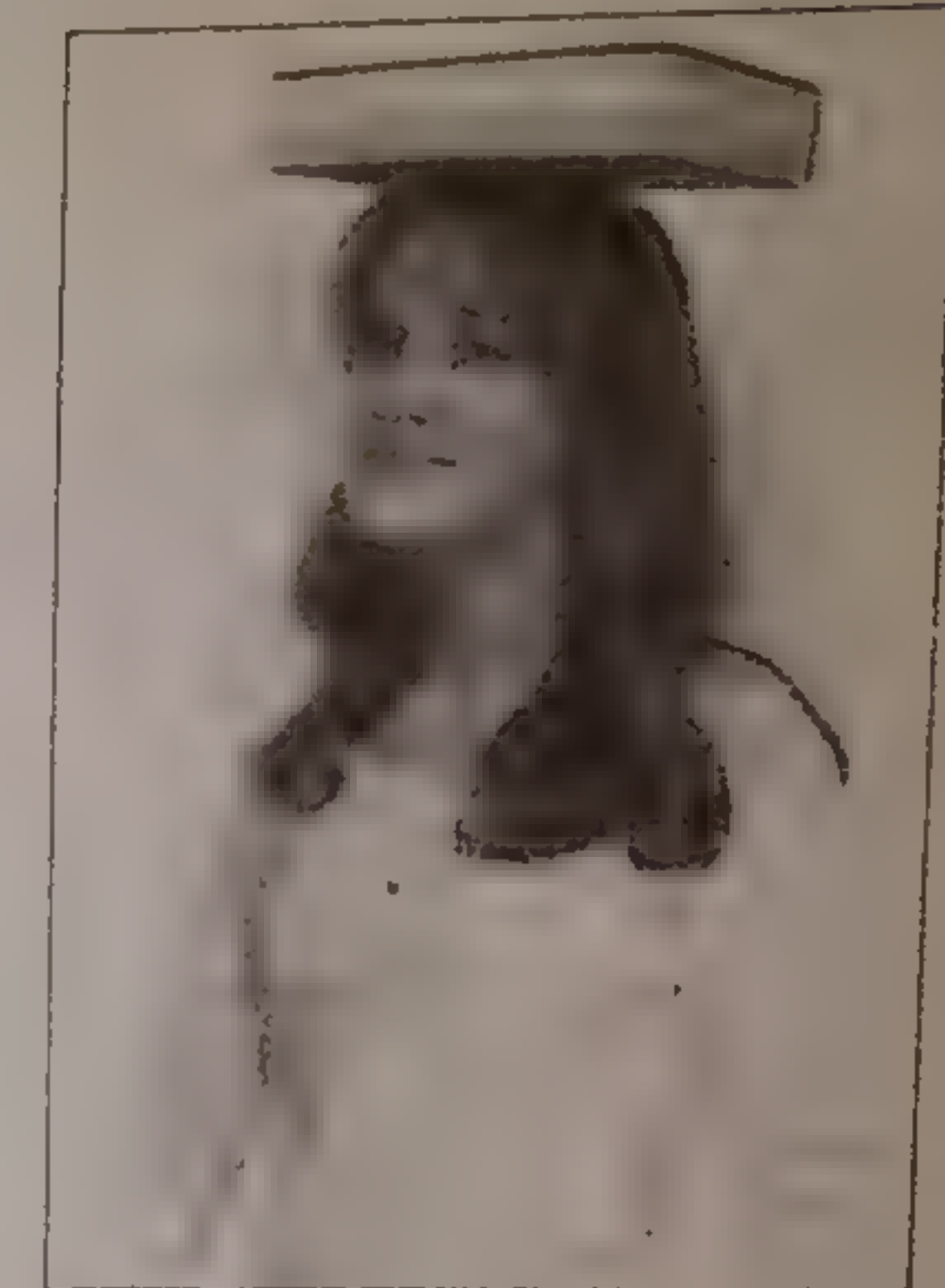
Седьмое правило. Вспомните эпизод из кинофильма "Служебный роман" - "Все в себя!". Живот вобрать, ягодицы подтянуть. В комментариях это правило не нуждается.

Восьмое правило. Не стесняйтесь.

Часто причина сутулости в том, что ходить королевой и смотреть людям прямо в глаза очень сложно психологически. Легче спрятаться, пжать в плечи голову и не привлекать к себе лишнего внимания.

Девятое правило. Умейте носить одежду.

Походка зависит от настроения, обстановки, одежды и даже



прически. Туристический стиль "вездеход" удобен и практичен, но девушка должна уметь носить и юбку, и туфли на высоком каблуке, и строгий деловой костюм. В школах моделей хорошо знают, как портят походку широкие штаны.

Десятое правило. Не только выглядеть, но и быть королевой. Всю жизнь держать себя в руках может только очень сильный человек. Тот, кто всегда держит себя в форме и не позволяет никому заставить себя растрепой. Кто небрежностью к себе не проявляет неуважения к другому. Не показывает напряженности. Кто наблюдает за реакцией окружающих и управляет ею. Для кого не существует возраста и кто даже в семьдесят даст фору молодым.

За помощь в подготовке статьи благодарим профессора Алексея Боровикова, Институт протезирования и протезостроения, Инну Москаленко и Юлию Точилонкову, модельное агентство "Слава Зайцев".

"Семейный доктор"

Рассказ

Ох, и эти ссоры!.. Эти постоянные ссоры! - воскликнула миссис Уильямс с благородным негодованием записной ханжи. Она наклонилась вперед так, что ее выдавшая виды шляпка едва не упала на землю. Ее небольшие светло-голубые глаза внимательно изучали бесстрастное лицо молодого сержанта полиции. - Просто ужасно! Ужасно! Особенно та жуткая ссора, которая произошла позавчера вечером... - Она сделала красноречивую паузу. - Ведь именно тогда миссис Кромптон и исчезла.

«Исчезла», - крупными буквами записал сержант в своем блокноте.

- Именно так, - сурово произнесла миссис Уильямс. - После этого никто ее не видел, по-моему, именно это и называется исчезновением. - В голосе ее зазвучало плохо скрытое презрение, когда она продолжала: - А утром следующего дня я как раз зашла к ним занять чашку сахарного песка, этот тип пытался убедить меня...

- У вас кончился сахар? - вежливо поинтересовался сержант, записав слово «сахар» в своем блокноте. Он вообще терпеть не мог досужих любителей лезть туда, куда их не просят, но особенно неприятно ему были такие, как вот эта женщина. И не только потому, что их неумное любопытство доставляло полиции много лишних хлопот. «Насколько легче и приятнее была бы жизнь без таких вот не в меру любознательных соседей», - подумал он.

Миссис Уильямс решительно вздернула свой маленький хохлатенький подбородок. Глаза ее с явным осуждением смотрели на блюстителя порядка, который позволял себе столь бестактные вопросы. Ведь в конце концов она явилась в полицейский участок, чтобы ис-

другое место. Я сама слышала, как он это делал. И это при том, что его жена уехала... исчезла всего сутки назад. - Она с вызовом посмотрела на сержанта. - Так что вы ответите мне на это, молодой человек? Зачем бы человеку выкапывать дерево в середине ночи, а потом пересаживать его спустя какие-то полчаса? Разве это не странно, а?

Сержант отложил карандаш и внимательно посмотрел на женщину, сидевшую напротив него. Ее лицо можно было бы назвать красивым, если бы не злорадная язвительная усмешка, кривившая тонкие губы.

- Да, - медленно протянул он, - это в самом деле странно.

- Очень рада, что вы наконец-то согласились со мной, молодой человек, - заметила миссис Уильямс. - А кроме

местах служащие билетных касс утверждают, что за последние два дня миссис Кромптон на брала билет ни на поезд, ни на автобус.

- Ну а что супруг миссис Уильямс? - спросил шериф. - Мистер Уильямс? Подтверждает он слова жены?

- Мистер Уильямс почил в бозе, сэр, - ответил сержант. Судя по его тону, он явно считал, что мистер Уильямс легко отделался, и на том свете ему гораздо спокойнее, чем было на этом рядом с такой женой. - Миссис Уильямс вдова уже четыре года. - Он покачал головой. - Ей всего сорок, но у меня такое впечатление, что меньше ей никогда не было. Целыми днями она названивает по телефону или пишет письма редактору нашей городской газеты. Она, видите ли, феминистка, сэр. Насколь-

- Привет, сержант. Чем могу помочь?

- Привет, Чарли. По правде говоря, я зашел, чтобы побеседовать с вашей женой.

- Боюсь, вам это не удастся, - извиняющимся тоном ответил Кромптон. - Ее нет. Она уехала.

- Да? Навестить сестру?

Кромптон повернулся к окну, с укоризной взглянув через дорогу на дом миссис Уильямс. Потом он снова посмотрел сержанту прямо в глаза.

- Нет, брата. Сестры у нее нет.

- Как его фамилия и где он живет? - Сержант достал блокнот и карандаш.

- Браун, Джон Браун. - Ни один мускул не дрогнул на худощавом лице Кромптона. Голос его тоже звучал совершенно спокойно и обыденно. - К сожалению, мне не известен

притом за разумную цену.

Внезапно он поднял глаза на Кромптона, будто в голову ему пришла неожиданная мысль.

- Послушайте, старина, а вы, случаем, не подумываете продать свой дом?

В комнате воцарилось молчание. Чарли Кромптон внимательно рассматривал своего гостя. Часы на камине негромко отсчитывали секунды.

- Откровенно говоря, подумываю, - ответил наконец Кромптон.

- А вы уверены, что ваша жена не станет возражать?

- Уверен, - ответ прозвучал спокойно, без тени сомнения.

Кромптон выждал паузу, потом поднялся со стула.

- Ну, что ж, сержант, у меня, честно говоря, много дел, и если у вас все...

Сержант послушно встал и улыбнулся.

ПОЛУНОЧНЫЙ САДОВНИК

того, - добавила она после некоторой паузы, - все деньги ведь опять-таки принадлежали только ей.

Она отлично понимала, что последнее замечание несколько снизит эффект от ее предыдущего сенсационного заявления, но ей, несомненно, очень хотелось, чтобы столь важное обстоятельство не ускользнуло от внимания будущего след-

ко мне известно, она и миссис Кромптон сумела увлечь этими идеями.

Сержант усмехнулся.

- Но вашу жену ей совратить не удалось?

- По крайней мере пока нет, - усмехнулся в ответ сержант.

Ухмылка исчезла с лица шерифа.

- А другие соседи?

- Ближе полумили никого нет. Эти два дома стоят особ-

ни его точный адрес, ни номер телефона. Знаю только, что он живет в Чикаго.

- Джон Браун из Чикаго, как ни в чем ни бывало повторил сержант и записал это в свой блокнот. - Послушайте, Чарли, не возражаете, если мы пройдем в дом, а то как-то неудобно стоять тут на пороге...

- А у вас есть ордер на право входа в это жилище?

Молодой сержант удивился и

- Коли вы и вправду подумываете о продаже дома, уверен, вы не будете возражать, если мы его прямо сейчас и осмотрим. Мы с женой в самом деле очень заинтересованы. Он повернулся и направился на кухню. Кромптону ничего не оставалось, как последовать за ним.

- Черт побери! Какая просторная кухня. Моей жене наверняка понравится. Но лично меня больше интересуют пол-

на нем были такие, как в жизни женщины. И не только потому что их неуемное любопытство доставляло полиции много лишних хлопот. "Насколько легче и приятнее была бы жизнь без таких вот не в меру любознательных соседей," - подумал он.

Миссис Уильямс решительно вздернула свой маленький хорошенький подбородок. Глаза ее с явным осуждением смотрели на блюстителя порядка, который позволял себе столь бестактные вопросы. Ведь в конце концов она явилась в полицейский участок, чтобы исполнить свой гражданский долг.

- Так вот, этот тип, - упрямо продолжала она, - пытался убедить меня в том, что его жена ушла за покупками в город. Это в восемь-то утра! Тогда как все магазины у нас открываются не раньше девяти!

Сержант занес в свой блокнот маленькую цифру девять.

- И ее не было дома весь день, - уверенно заявила миссис Уильямс, - потому что я следила за их коттеджем. А сегодня утром я снова зашла к ним. Я ведь переживала за миссис Кромптон. А он, то есть ее супруг, на этот раз придумал совершенно иную версию... Якобы его жена прошлой ночью внезапно решила поехать навестить свою сестру. Все это весьма странно, поскольку у его жены нет сестры. Мне это доподлинно известно!

Сержант аккуратно записал в блокнот слова "нет сестры".

- Да и не могла она уехать посреди ночи так, чтобы я не услышала этого, - торжествующе заявила миссис Уильямс. - Мой дом ведь единственный расположенный по соседству, и я непременно услышала бы шум мотора, если бы мистер Кромптон повез ее на вокзал или на автобусную станцию.

- Я в этом ни минуты не сомневаюсь, - ответил сержант и еле слышно пробормотал, - уж от такой, как ты, ничего не скроется.

Устремив свои голубые глаза на по-прежнему бесстрастное лицо сержанта, миссис Уильямс, наконец, двинула в ход свою тяжелую артиллерию.

- А прошлой ночью, - почти зловеще, драматическим шепотом произнесла она, - он, представьте себе, выкопал в саду молодое персиковое деревце, а потом, примерно через полчаса, пересадил его в

того, - добавила она после некоторой паузы, - все деньги ведь опять-таки принадлежали только ей.

Она отлично понимала, что последнее замечание несколько снизит эффект от ее предыдущего сенсационного заявления, но ей, несомненно, очень хотелось, чтобы столь важное обстоятельство не ускользнуло от внимания будущего следствия.

- Деньги?

- Да, те что находились в банковском сейфе вместе с ее драгоценностями. На эти средства и куплен дом, хотя он и записан на их обоих. - Вот видите, - добавила она, вновь наклоняясь вперед, - и недели не пройдет, как он выставит дом на продажу. Этот человек, моему, и дня единого за всю свою жизнь не проработал!

В комнате воцарилось молчание. Затем сержант слегка приподнялся, давая понять, что их беседа закончена. Миссис Уильямс, не торопясь, встала.

- Я сообщу об этом деле шерифу, мэм, - сказал сержант.

- Да уж, я надеюсь, молодой человек, - холодно ответила она и вышла из помещения.

- Полагаю, нам придется проверить все это, - устало проговорил шериф. - В этом городке я знаю не так уж много народу, большую часть времени я прожил в Беллервилле, главном городе графства, но Чарли Кромптона я как раз знаю. Мысль, что он мог поднять руку на эту ведьму, с которой судьба свела его под одной крышей, просто нелепа. Человек этот кроток, как ягненок. Если бы это был кто другой, я бы еще призадумался. Но Чарли? Нет, это просто невозможно. Во всяком случае, пока это всего лишь домыслы не в меру любопытной соседки.

Он взглянул на молодого сержанта.

- Думаю, у вас еще не было возможности проверить факты?

- Да как вам сказать... - неторопливо протянул сержант. - Я побывал на городском вокзале и на автостанции. В обоих

ко мне известно, она и миссис Кромптон сумела увлечь этими идеями.

Сержант усмехнулся.

- Но вашу жену ей совратить не удалось?

- По крайней мере пока нет, - усмехнулся в ответ сержант. Ухмылка исчезла с лица шерифа.

- А другие соседи?

- Ближе полумили никого нет. Эти два дома стоят особняком в конце дороги. Отделены от других оврагом.

- Понятно, - шериф побарабанил пальцами по столу. - Ну, а как насчет этого заявления, касающегося денег?

- Что здесь сказать... - нахмурившись, медленно проговорил сержант, - деньги действительно принадлежали, то есть принадлежат миссис Кромптон. Об этом знает весь город. Но если бы каждый мужчина, женившийся на женщине с деньгами, убивал свою супругу... словом, сами понимаете. Ну, а то, что Чарли Кромптон сказал своей не в меру любопытной соседке, будто его жена пошла за покупками или поехала навестить сестру, которой не существует, то тут я винить его не могу. Я и сам бы на его месте сказал ей, что она уехала в Центральную Африку или Антарктиду, и пусть думает все, что угодно.

- Вот она и строит всякие предположения, - заметил шериф. - И все-таки, когда человек вдруг ночью пересаживает дерево, это довольно-таки...

- Я понимаю, - с тоской произнес сержант и вздохнул. - Конечно, придется нам поглубже копнуть это дело.

Наружность человека, открывшего дверь большого в старинном стиле дома, была самой заурядной. Он был невысок, худощав, с гладко зачесанными редеющими каштановыми волосами и большими карими глазами за толстыми стеклами очков. Одет он был в легкие брюки и довольно поношенный свитер. В правой руке он сжимал топор. Один палец на этой руке был перевязан бинтом. Под мышкой он держал точильный камень. Он, не торопясь, опустил топор и камень на пол.

ни его точный адрес, ни номер телефона. Знаю только, что он живет в Чикаго.

- Джон Браун из Чикаго, - как ни в чем ни бывало повторил сержант и записал это в свой блокнот. - Послушайте, Чарли, не возражаете, если мы пройдем в дом, а то как-то неудобно стоять тут на пороге...

- А у вас есть ордер на право входа в это жилище?

Молодой сержант удивился и сделал вид, что немного обижен.

- Ордер? Чтобы на пару минут заглянуть в дом старого знакомого? Хотя, - задумался он на мгновение, - думаю, это можно устроить. Но ей-Богу, мне это кажется глупым.

Тонкие губы Кромптона сжались. Поколебавшись с мгновение, он затем пожал плечами и направился в дом. Положив топор и точильный камень на полку в прихожей, он прошел в гостиную. Сержант взял топор с полки и последовал за хозяином. Опустившись на стул, он принялся внимательно разглядывать оружие, осторожно трогая пальцем лезвие.

- Неплохо наточен, - заметил он.

- Я люблю, когда мой инструмент в порядке, - спокойно ответил Кромптон, продолжая внимательно рассматривать гостя через толстые стекла своих очков.

- Ну, я не сказал бы, что он в таком уж образцовом порядке. Лезвие действительно отлично наточено, но вот эти коричневатые пятна...

- Если вас так это интересует, то могу сообщить, что это пятна крови, - отрывисто ответил Кромптон. - Вчера я порезал палец, когда точил этот топор.

- Да, пальцы здорово кровоточат при порезах, - признал сержант и положил топор на пол возле своего стула. Он оглядел залитую солнечным светом комнату и кивнул.

- Замечательный у вас дом, Чарли, завидую я вам. Как раз на днях моя жена жаловалась на то, что наш коттедж становится нам тесноват. Как-никак двое ребятишек, да и третий на подходе. Но вы же знаете, как непросто найти в наших краях что-нибудь приличное и

- Коли вы и вправду подумываете о продаже дома, уверен, вы не будете возражать, если мы его прямо сейчас и осмотрим. Мы с женой в самом деле очень заинтересованы... - Он повернулся и направился на кухню. Кромптон ничего не оставалось, как поспешить за ним.

- Черт побери! Какая просторная кухня. Моей жене наверняка понравится. Но лично меня больше интересуют подвал и двор. Именно там я провожу большую часть своего свободного времени.

Он открыл какую-то дверь, увидел там метелки, швабры, закрыл ее. Открыл другую.

- Это лестница в подвал? Не возражаете?

Не дожидаясь разрешения, он щелкнул выключателем и стал спускаться по ступенькам. Кромптон двинулся следом за ним.

Сержант остановился и грустно покачал головой.

- Какая жалость! Что случилось с вашим прекрасным бетонным полом?

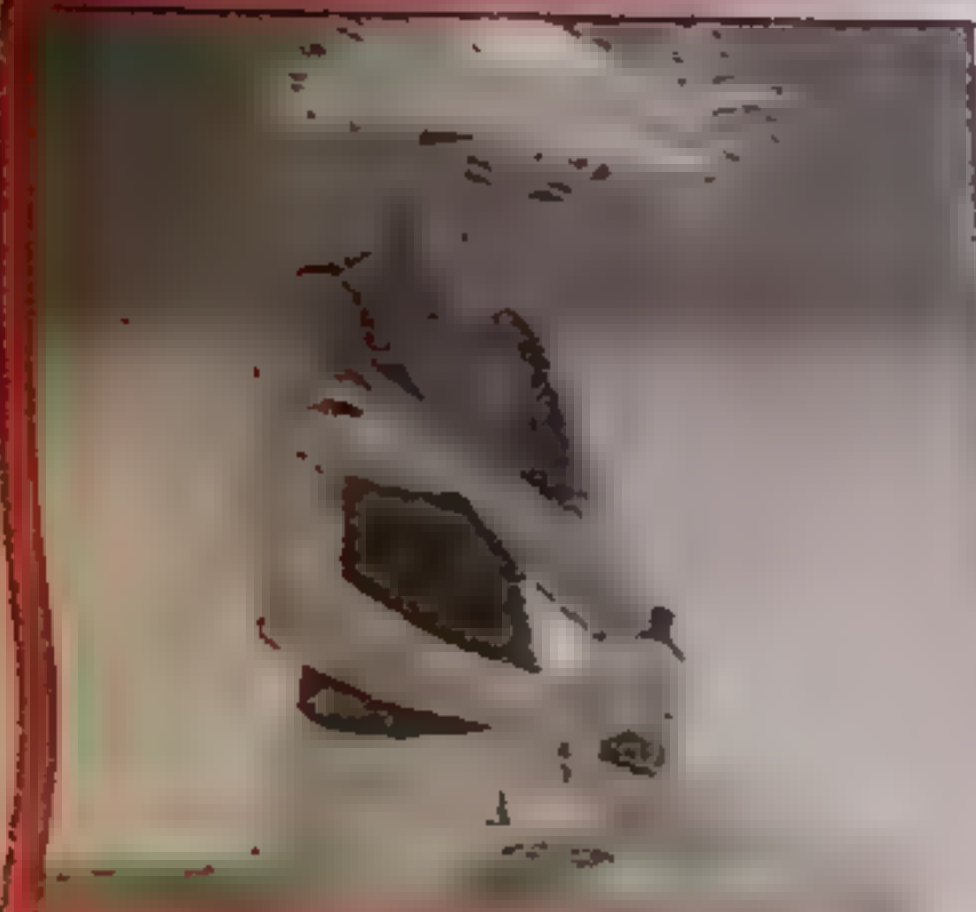
- Водопроводную линию, проходящую под ним, прорвало, - объяснил Кромптон каким-то смущенным хриплым голосом. Он кашлянул. - Пришлось вскрывать пол и заменять колено трубы.

- Да, не повезло, - сочувственно произнес сержант, - но в остальном это отличный сухой подвал. И газовая колонка тоже, я вижу, есть. Знаете что, давайте уж заодно и задний двор осмотрим. Чего нам с женой лишний раз сюда приходить. Не возражаете?

Они поднялись по лестнице и через кухню прошли на заднее крыльцо, а оттуда в огороженный двор. Одно из персиковых деревьев в самом деле стояло, слегка наклонившись, и свежая земля у его основания была очищена от травы. Для сержанта это не было неожиданностью. Чего он явно не ожидал увидеть, так это еще два выкопанных персиковых дерева. Одно лежало на боку возле глубокой ямы, причем корни его были завернуты в кусок грубого холста. Рядом с другим в землю была воткнута

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

**КАК УБЕРЕЧЬСЯ
ОТ ИНОСТРАННОЙ
ЗАРАЗЫ**



Стр. **5**

**ЭТОТ ВСЕСИЛЬНЫЙ
ЛИМОН**

Стр. **8**

ВОЛШЕБНЫЕ ОЧКИ



Стр. **9**

**Газета-
дайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров**

6 (96)
2001 год

БИБЛИОТЕЧКА
«ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА»

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

**Как приготовить
виноградное
масло**

**Рак лечат
растения**

Стр. 8

ВОЛШЕБНЫЕ ОЧКИ



Стр. 9

СПОРЬТЕ С УМОМ

Стр. 10

**ЗАЩИТИМ ДЕТЕЙ
ОТ РАННЕГО
РАЗВИТИЯ!**

Стр. 11

**КРАСИВЫЙ ЗАГАР,
ЗДОРОВАЯ КОЖА**

Стр. 13



ШОУ ВАМ ШОУ
ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

**Как приготовить
виноградное
масло**

**Рак лечат
растения**

**Целительные
зерна**

**Полцарства
за морозник**

**Народные
рецепты**

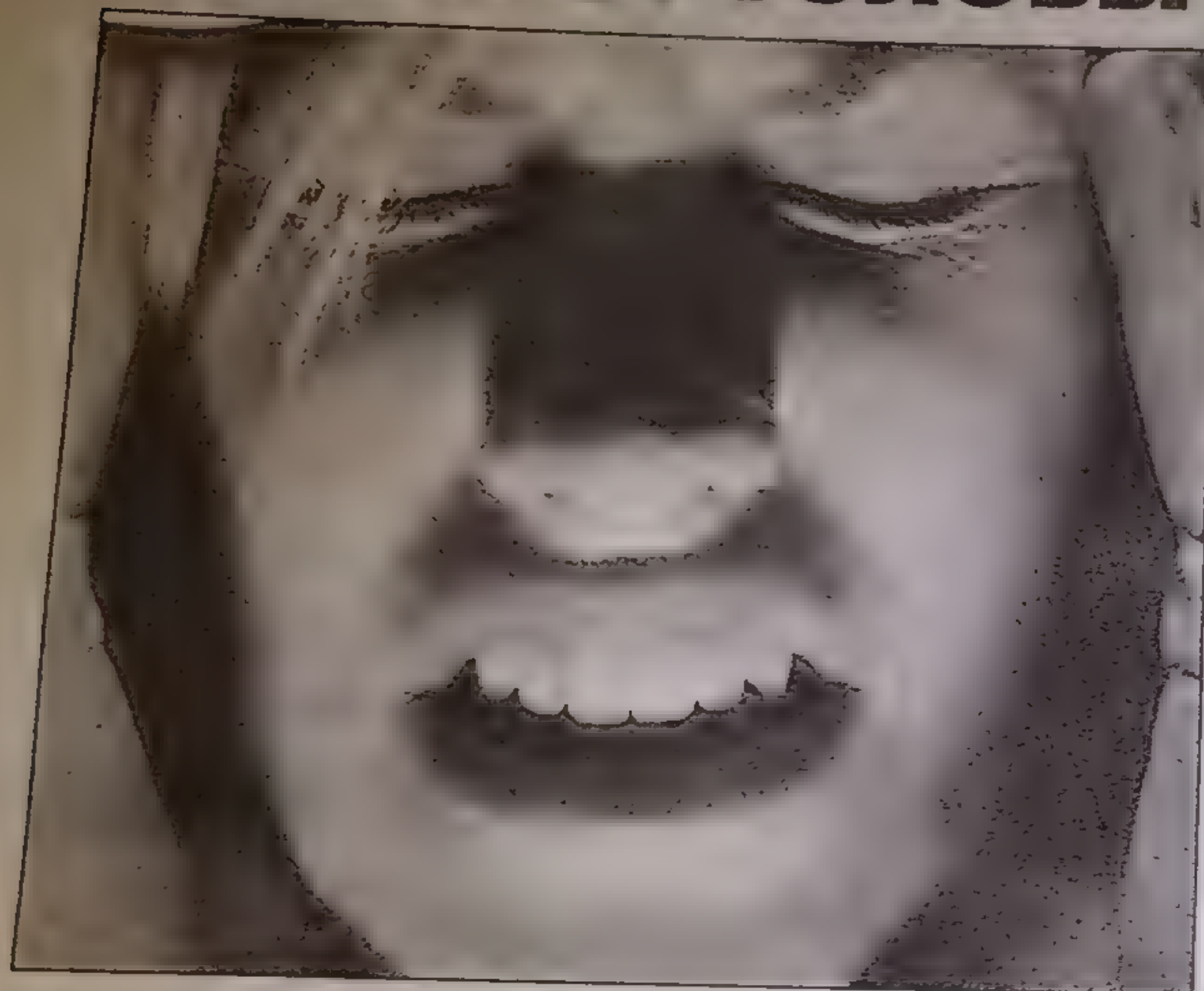
**Облепиха —
царская ягода**



**А ТЫ ПРИДЕШЬ
СОВСЕМ ВНЕЗАПНО**

Стр. 12

ХВОРЬ ОТ ГОЛОВЫ



ЦЕЛЫЙ букет разных болей на самом деле представляет собой головная боль. Около пятидесяти ее разновидностей описала группа исследователей из США — от разного рода мигреней до простуд и повышенной температуры.

Наиболее распространена «сдавливающая» боль в висках. Она более слабая, чем мигрень, и, как правило, является следствием мышечного перенапряжения шеи.

Мигрень сопровождается пронзительными пульсирующими приступами обычно с одной стороны головы. Вызывает тошноту, усиливается от интенсивного шума и света, вызывает онемение рук. Продолжается мигрень от 4 до 72 часов. Иногда ей предшествуют головокружение и расстройство зрения.

Существует похожий на мигрень, но еще более беспощадный приступ — это резкая сверлящая боль в области висков. Она может мучить человека часами и даже

она заметно усиливается при кашле и резких движениях головы.

Еще одна напасть — также тупая, умеренная, но угнетающая своим постоянством головная боль, которую чаще всего вызывает злоупотребление болеутоляющими таблетками и кофеином. Она будет мучить больного, пока он не прекратит ими увлекаться. Врачи описали и другие типы головной боли. Например, от передозировки спиртного, боль от голода, «сексуальная» головная боль (наступающая во время или после акта), органическая головная боль (при инсультах и у некоторых раковых больных, которые прежде головной боли не знали), а также боль травматическая.

Головная хворь — болезнь, при которой люди больше всего склонны к самолечению, точнее, к самостоятельному подбору лекарственных средств. Именно это и побудило университетских ученых-невропатологов из штата Миссисипи к составлению «книжки

ЧТОБЫ СЕРДЦЕ НЕ БОЛЕЛО

НОВЫЙ метод профилактики и лечения острой сердечной недостаточности и тромбоза разработали индийские кардиологи. Доктор медицинских наук Упендра Каула рассказал, что принципиальное отличие от традиционных способов лечения, связанных с операциями на открытом сердце, почти 60 процентов которых в Индии оканчивается неудачно, заключается в создании на внешней стенке сердца нескольких каналов. Они поддерживают нормальный ритм кровообращения в случаях отказа кровеносных артерий.

Как показали клинические испытания, у пациентов с врожденной сердечной недостаточностью после проведения соответствующих процедур по новому методу восстанавливается нормальное функционирование сердца и всей кровеносной системы в целом. Метод Каула позволяет избегать и операции коронарного шунтирования.

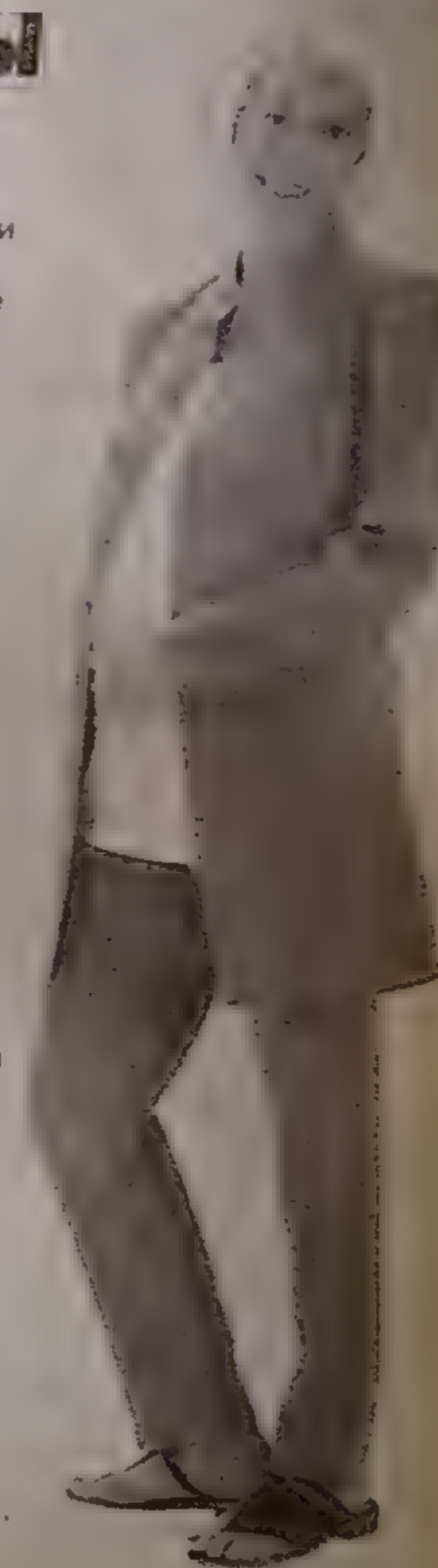
НЕ ВСЕ ВИТАМИНЫ — ВО БЛАГО

ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ минеральными веществами и витаминами опасно для здоровья беременных женщин и плода, утверждают французские медики и диетологи, проведя многолетние скрупулезные исследования. Врачи категорически не советуют использовать при беременности режимы питания с усиленным содержанием кальция, магния, железа, фтора и даже протеинов.

Что же рекомендуют? Так, специалисты подтверждают, что беременные женщины, проживающие в более солнечных регионах, должны обязательно принимать витамин Д в начале седьмого месяца беременности, что помогает плоду лучше усваивать кальций. Немалую пользу приносит витамин В₉, содержащийся в зеленых овощах, который позволяет избежать риска появления ребенка на свет с физическими деформациями. Для лучшего эффекта этот витамин следует начать принимать за месяц до зачатия, но во всяком случае в течение первых трех месяцев беременности.

Наконец, медики рекомендуют йод, чтобы восполнить его нехватку в период беременности. Для этого достаточно иметь в рационе питания йодированную соль, яйца, молоко и рыбу. Прием йода снижает риск заболевания базедовой болезнью.

В целом нормальный режим питания у беременных женщин должен в обязательном порядке иметь продукты, содержащие крахмал — картофель, рис, макаронные изделия, молочные продукты — творог и йогурты; свежие фрукты и овощи — стручковую фасоль, зеленый горошек, помидоры, салат, шпинат, петрушку. Рыба должна присутствовать в рационе не менее двух раз в неделю. Что касается минеральных солей и витаминов, то при нормальном протекании беременности и сбалансированном питании необходимость в них должна быть минимальной, и в любом случае их прием должен быть согласован с врачом.



ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

УНИКАЛЬНАЯ коллекция целебных растений, при помощи которых можно избавиться от множества недугов, не прибегая к помощи фармацевтической промышленности, существует в мексиканском городе Куэрнавака. Еще в 70-х годах Национальный институт ант-

ропологии и истории Мексики начал развернутую программу восстановления знаний традиционной медицины коренных народов Северной и Центральной Америки.

Ученые собирают целебные растения и сведения о них по всей стране и за ее пределами.

Имеются в коллекции и такие растения, лечебные свойства которых установить пока не удалось, хотя известно, что когда-то древние знахари использовали их с пользой для человека. Ученые пытаются хотя бы приблизиться к тем обширным знаниям, которыми владели в области медицины древние ацтеки, применявшие несколько сотен целебных растений и их сочетаний.

ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ПЛАЗМА ИЗ КРОВИ ЖИВОТНЫХ

Она более слабая, чем мигрень, и, как правило, является следствием мышечного перенапряжения шеи.

Мигрень сопровождается пронзительными пульсирующими приступами обычно с одной стороны головы. Вызывает тошноту, усиливается от интенсивного шума и света, вызывает онемение рук. Продолжается мигрень от 4 до 72 часов. Иногда ей предшествуют головокружение и расстройство зрения.

Существует похожий на мигрень, но еще более беспощадный недуг: это резкая сверлящая боль в области висков. Она может мучить человека неделями и проявляется приступами до десяти раз в день, но затем может пропадать на несколько месяцев.

Тупая боль в области глаз, носа и всего лица обычно возникает из-за воспаления носовых и гайморовых полостей. Ее часто путают с другими видами головной боли, хотя определить ее не так трудно:

Он не прекратит ими увлекаться. Врачи описали и другие типы головной боли. Например, от передозировки спиртного, боль от голода, «сексуальная» головная боль (наступающая во время или после акта), органическая головная боль (при инсультах и у некоторых раковых больных, которые прежде головной боли не знали), а также боль травматическая.

Головная хворь — болезнь, при которой люди больше всего склонны к самолечению, точнее, к самостоятельному подбору лекарственных средств. Именно это и побудило университетских ученых-невропатологов из штата Миссисипи к составлению «атласа головных болей». Тем самым они хотят убедить людей в том, что голова у них может болеть по разным причинам. Поэтому вместо того, чтобы заниматься самолечением, им следует обращаться к врачам. Единственное успокоение: человек не рыба, от головы не гниет.

операции коронарного шунтирования.

должна быть минимальной, и прием должен быть согласован с врачом.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

УНИКАЛЬНАЯ коллекция целебных растений, при помощи которых можно избавиться от множества недугов, не прибегая к помощи фармацевтической промышленности, существует в мексиканском городе Куэрнавака. Еще в 70-х годах Национальный институт ант-

ропологии и истории Мексики начал развернутую программу восстановления знаний традиционной медицины коренных народов Северной и Центральной Америки.

Ученые собирают целебные растения и сведения о них по всей стране и за ее пределами.

Имеются в коллекции и такие растения, лечебные свойства которых установить пока не удалось, хотя известно, что когда-то древние знахари использовали их с пользой для человека. Ученые пытаются хотя бы приблизиться к тем обширным знаниям, которыми владели в области медицины древние ацтеки, применявшие несколько сотен целебных растений и их сочетания.

ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ПЛАЗМА ИЗ КРОВИ ЖИВОТНЫХ

УСПЕШНО ведутся работы с генетически измененными кровяными тельцами клеток овец и коров, имеющих человеческий код ДНК, в Великобритании. Суть исследований заключается в использовании так называемых «химических ножниц» — препаратов, позволяющих удалить гены животных из плазмы крови и заменить их на человеческие.

Установлено, что молоко кормящих овец и ко-

ров содержит ключевые элементы плазмы крови человека — альбумин и антитела. Задача ученых сводится к тому, чтобы извлечь эти протеины, на базе которых и будет создана человеческая плазма.

Ученые уверены в перспективности своих изысканий и считают возможным уже в ближайшие годы завоевать мировой рынок переливания крови, оцениваемый в 3 миллиарда фунтов стерлингов ежегодно.

ПЛЫВИ ПО ТЕЧЕНИЮ

РАСПОЛОЖЕНИЮ мебели в комнате уделяют огромное внимание специалисты фэн-шуй — древнего китайского искусства гармонизации потоков энергии (ци), непрестанно циркулирующих в теле человека и окружающем пространстве.

Начинать нужно с кровати. Сон занимает третью часть нашей жизни, к тому же во время сна человек особенно беззащитен. Для кровати необходимо найти такое место, чтобы лежащий на ней человек мог видеть двери спальни. Если это невозможно, то нужно хотя бы повесить зеркало, в котором отражалось бы все, что происходит у входа в комнату. При этом лучше не ставить кровати так, чтобы спящий располагался ногами по направлению к входной двери, так как это может вызывать нежелательные ассоциации со смертью. Крайне невыгодно соседство с кроватью любой массивной мебели. Тяжелый шкаф или комод, к примеру, будет подавлять, «ломать» течение ци. Для человека эта ситуация может обернуться травмами, угнетенным, подавленным состоянием.

Для супружеской пары лучше почивать на одном большом матрасе, нежели на двух узких, лежащих рядом. В противном случае в супружеских отношениях может возникнуть трещина. Исходя из традиции фэн-шуй, лучше сориентировать изголовье кровати по направлению к востоку — дабы актив-

нее улавливать энергию восходящего солнца.

Желательно убрать из-под кровати ненужные вещи, дабы в пространстве под ней энергия могла свободно циркулировать. Нежелательно расположение кровати непосредственно напротив входной двери в комнату (лучше по диагонали) — потоки энергии слишком активны в этом месте и могут одарить вас бессонницей. Хорошо иметь на стенах спальни картины с цветами или пейзажи — они умиротворяют и сглаживают потоки неблагоприятной ци. Напольные же вазы и статуэтки, напротив, препятствуют равномерному распределению энергии.

Наиболее важное звено в спальне или гостиной — точка достатка, которая располагается в левом верхнем углу помещения, если смотреть со стороны входной двери. Дверной пролет, расположенный непосредственно под этой точкой, будет способствовать утечке капитала. В этом углу можно поселить растение с круглыми крупными листьями, и чем крупнее и здоровее будет растение, тем лучше. Главное — аккуратно и вовремя срезать все засохшие листья.

На письменный стол или шкаф неплохо поставить безделушки, приносящие удачу. Это может быть большая океаническая раковина, статуэтка улыбающегося Будды, кристалл горного хрусталя, икона или что-то еще в этом роде, что вам нравится и во что вы верите.



СТАРЧЕСКИЙ МАРАЗМ

БОМБУ замедленного действия носят сейчас в голове многие американцы, считает Вашингтонская Ассоциация болезни Альцгеймера. Если ничего не будет сделано, чтобы затормозить развитие страшного недуга, в начале XXI века этой болезнью будут поражены 14 миллионов жителей страны.

Согласно исследованиям, один человек из 10 старше 65 лет и почти половина после 85 лет поражены болезнью Альцгеймера. Как свидетельствуют ученые, клетки мозга начинают разрушаться примерно за 20 лет до появления первых симптомов болезни.

По материалам
«ЭКСТРА-ПРЕСС»

ВИРУС ОТ ИНФАРКТА

В Великобритании созданы новые методы лечения инфаркта миокарда, обещающие стать крупнейшим прорывом в медицине.



СЕРДЕЧНО-сосудистые заболевания, несмотря на все успехи современной медицины, кажется, не намерены отступать. В Англии, к примеру, за прошедшие десять лет их число увеличилось на 50 процентов, и сейчас они занимают первое место в списке причин смертности населения. Ежегодно в Великобритании умирает от болезней сердца 140 тысяч человек, 300 тысяч страдают различными формами этих заболеваний. Если сопоставить эту статистику с российской, — учитывая и различие в уровне жизни, и в численности народонаселения, — то цифры эти следует увеличить вдвое или втрое. А лидирует здесь инфаркт миокарда.

Борьба с коронарной недостаточностью (то есть стимулирование увеличения тока крови через питающие сердце артерии) стала главной целью разрабатываемых сейчас в Великобритании нескольких крупных медицинских проектов. Благодаря серьезному прорыву в области генетики — в частности, почти полному завершению создания человеческого генома — большинство британских исследователей и врачей высказывает уверенность, что уже в ближайшее время будут созданы надежные методы лечения и профилактики инфаркта с помощью генетической коррек-

решить эту проблему с помощью клонирования сердца свиньи и его пересадки человеку — свиное и человеческое сердце схожи по размерам и структуре. Идея эта подкупает своей дешевизной, однако на пути ее реализации множество этических и технических проблем. Поэтому наиболее перспективными проектами борьбы с инфарктами стали исследовательские разработки на основе генной инженерии. И здесь у британских медиков и биологов огромные достижения.

Выдающихся достижений в создании новых генетических методов лечения инфаркта миокарда добились исследователи двух научных центров: Университетского колледжа в Лондоне и Биомедицинского института при университете Глазго. Лондонские ученые разработали

технику стимулирования роста новых артерий вокруг омертвевших участков сердечной мышцы. Ими был открыт ген, который контролирует выделе-

ние гормона, известного под кодовым названием VEGF; именно этот гормон стимулирует рост кровеносных артерий. Впрыскивая его непосредственно в омертвевшие участки сердечной мышцы, ученым удалось

лечений сосредоточено на их профилактике, на выявлении предпосылок заболевания и их устранении, то методика, разработанная в Глазго, применяется во время заболевания.

Как обычно развивается инфаркт миокарда? Все начинается с утолщения стенок артерий и увеличения уровня холестерина в крови, что поражает клетки мышечной ткани сердца. Клетки перестают вырабатывать протеины, необходимые для их функционирования. И тогда, по меткому выражению профессора Смита, «сердце человека становится бомбой замедленного действия» — составляющие его клетки работают все хуже и хуже, вызывая в конечном счете инфаркт миокарда.

Изучая причины предынфарктных и инфарктных состояний, Годфри Смит и его команда исследовали биопсию тысяч больных. В каждом случае бралось несколько сотен клеток из десяти миллионов, составляющих сердечную мышцу. В процессе исследований им удалось выделить особый вид протеина, получившего название Sersa-2, который регулирует работу сердечной клетки. Как выяснили британские микробиологи, низкий уровень этого вида протеина в клетке означает, что человек подвержен высокому риску оказаться жертвой инфаркта. «Однако, — отмечает профессор Смит, — одно дело — определить протеиновую недоста-

точность, и совсем другое — попытаться вернуть протеин обратно в клетку».

Сенсационность

открытия Смита и его коллег и заключается в том, что им удалось создать метод возвращения протеина Sersa-2 в клетку сердечной мышцы. Делают они это с помощью генетически модифицированных вирусов.

Известно, что пораженные вирусами клетки человеческого организма начинают вырабатывать фрагменты этих вирусов. Используя этот биологический механизм, исследователи из Биомедицинского института в Глазго вводили ген определенного протеина в вирус, и инфицированная этим вирусом клетка начинала вырабатывать этот протеин. Экспериментируя с генетически модифицированными вирусами, профессору Смицу и его сотрудникам удалось заставить выращенные в лабораторных условиях клетки с пониженным уровнем протеина Sersa-2 вырабатывать его на нормальном уровне. И сейчас ученые приступили к заключительной фазе своей работы — к проверке своих открытий в клинических условиях на человеке. Следует отметить еще один важный аспект этого исследования: британским ученым удалось разработать тест, позволяющий определять наличие в сердечной мышце поврежденных клеток. А отсюда уже полшага и до выявления потенциальной жертвы инфаркта миокарда.

ДОСЬЕ «МН»

Инфаркт миокарда — это сердечно-сосудистое заболевание, вызванное омертвением мышц сердца в результате нарушения коронарного кровообращения.

ВНЕЗАПНАЯ СМЕРТЬ

Внезапная смерть занимает одно из основных мест в структуре смертности сердечно-сосудистых заболеваний. В последнее время идет упорный поиск факторов риска внезапной смерти, включая такие новые методы обследования, как ЭКГ-ВР с регистрацией поздних потенциалов, оценка вариабельности сердечного ритма, холтеровское мониторирование и др.

МНОГОЕ стало ясным и достаточно прогнозируемым, но сам термин внезапной смерти, к сожалению, сохраняет актуальность, отражая своим названием трагичность и неожиданность летального исхода даже в условиях отделений реанимации. Безусловно, это связано с многообразием различных воздействий и сложностью регуляции систем организма как в норме, так и при патологических состояниях.

Всем пациентам проводится обследование по протоколу, включающему:

скрининговое обследование с использованием компьютерной программы позволяет по клиническим признакам методами нечеткой логики выявить пациентов, которым угрожает высокий риск развития критических состояний;

ЭХОКГ на аппарате ACCUSON в динамике по стандартной методике и проведение стресс-ЭХО; холтеровское мониторирование ЭКГ; нагрузочные пробы (велозергометрия), в том числе и медикаментозные; ЭКГ-ВР с анализом поздних потенциалов желудочков и предсердий на программном комплексе CARD с одновременным анализом электрической нестабильности миокарда (метод ДЕКАРТО); обработка баз, полученных на фоне различных физиологических и патологических воздействий на человека (например: сон, дозированная физическая нагрузка, оперативное вмешательство, медикаментозное воздействие и т.п.), с использованием оригинального пакета компьютерных программ, позволяющих методами математического моделирования оценить динамическое состояние

...и миниатюрное сердце (прототип) стала главной целью разработанных сейчас в Великобритании нескольких крупных медицинских проектов. Благодаря серьезному прорыву в области генетики — в частности, почти полному завершению создания человеческого генома — большинство британских исследователей и врачей высказывает уверенность, что уже в ближайшее время будут созданы надежные методы лечения и профилактики инфаркта с помощью генетической коррекции. Обращение к генетике вызвано прежде всего значительной дороговизной и ненадежностью иных методов лечения.

Вживление миниатюрных механических помп стоит около 150 тысяч долларов. Хотя в конце прошлого года в одной из лондонских клиник с помощью такой помпы был спасен находившийся на грани смерти пациент. При этом в пространство за ухом больного была имплантирована титановая мини-помпа, а от его шеи отходил провод. Кроме того, по ночам больной должен был подключаться к специальной батарее для подзарядки.

Не менее дороги и пересадки сердца, чреватые частыми отторжениями. Да и донорских органов никогда не будет хватать на всех больных. Последнее время биологи пытаются

лирует надолго гормон, известный под кодовым названием VEGF; именно этот гормон стимулирует рост кровеносных артерий. Впрыскивая его непосредственно в омертвевшие участки сердечной мышцы, ученым удалось добиться их оживления за счет роста новых артерий. Сейчас этот метод испытывается на двухстах больных.

Еще большего успеха добились исследователи Биомедицинского института в Глазго. Группа шотландских биологов во главе с профессором Годфри Смитом разработала технику лечения инфаркта с помощью генетически модифицированных вирусов, вызвав подлинную сенсацию в медицине. Если большинство исследований в области сердечно-сосудистых забо-

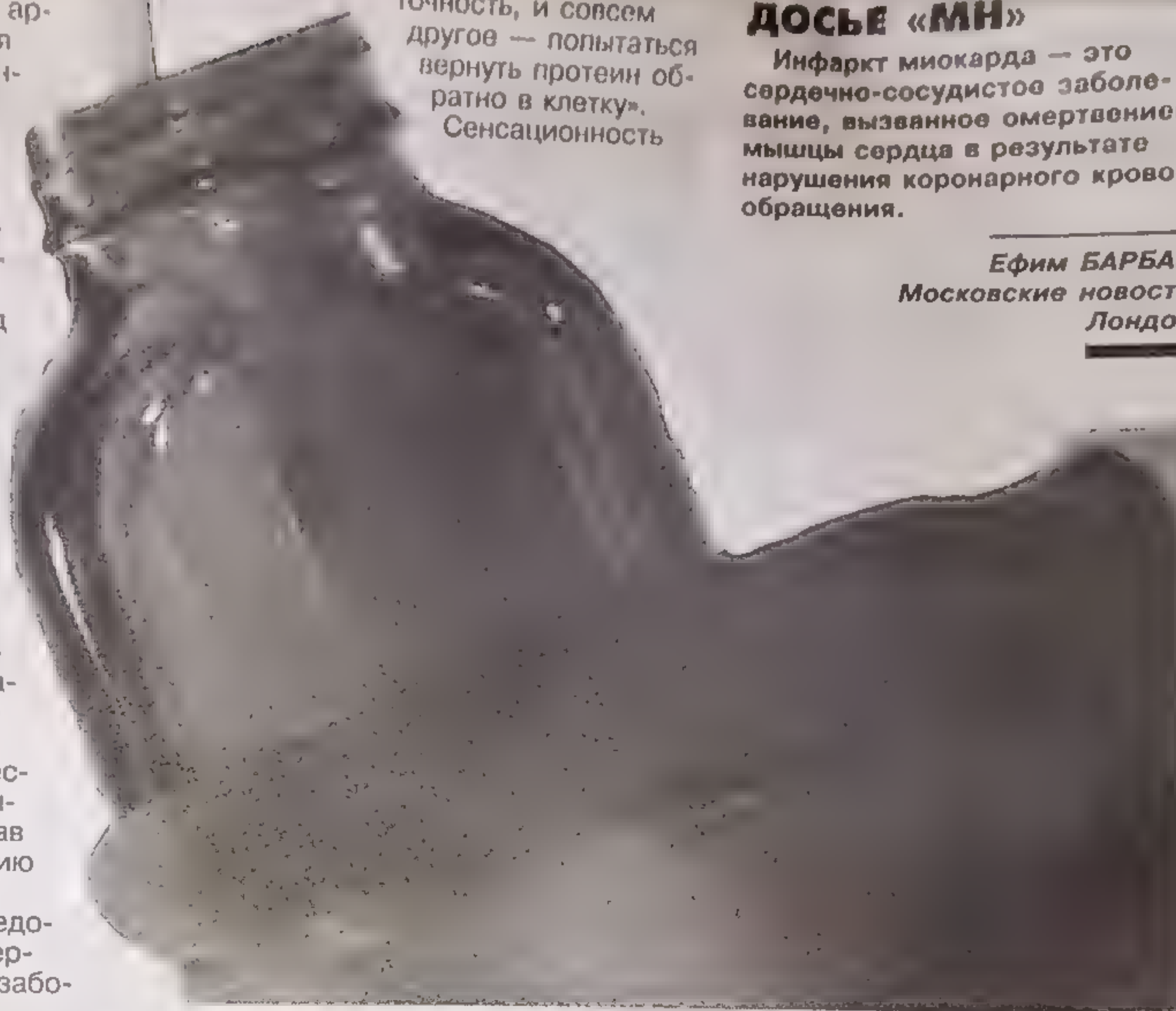
которые регулируют работу сердечной клетки. Как выяснили британские микробиологи, низкий уровень этого вида протеина в клетке означает, что человек подвержен высокому риску оказаться жертвой инфаркта. «Однако, — отмечает профессор Смит, — одно дело — определить протеиновую недостаточность, и совсем другое — попытаться вернуть протеин обратно в клетку». Сенсационность

исследования: британским ученым удалось разработать тест, позволяющий определять наличие в сердечной мышце поврежденных клеток. А отсюда уже полшага и до выявления потенциальной жертвы инфаркта миокарда.

ДОСЬЕ «МН»

Инфаркт миокарда — это сердечно-сосудистое заболевание, вызванное омертвением мышцы сердца в результате нарушения коронарного кровообращения.

Ефим БАРБАН
Московские новости
Лондон



ГИРИ ДЛЯ СЕРДЕЧНИКОВ

Пожилым людям, а также всем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, необходимо качать мускулы — к такому необычному выводу пришли американские кардиологи. По их мнению, 20 минут упражнений с гантелями, гириями, штангой 2-3 раза в неделю укрепляют сердечную мышцу, делают более крепкими и эластичными сосуды.

Ранее считалось, что силовые тренировки вредно влияют на сердце. Сегодня ученые на примере пациентов одной из клиник США доказали, что, выполняя упражнения для мышц груди и плечевого пояса, развивая бицепсы и трицепсы, больные не только совершенствуют свою физическую форму, но и избавляются от многих недугов. «Качание мускулов» также отличная профилактика гипертонии, диабета и ожирения.

Силовые тренировки противопоказаны только больным с тяжелыми формами гипертонической болезни, аритмии, астмы, а также после инфаркта.

БУРОВАЯ НА СЕРДЦЕ

Доктор Файаз Шоул в одном из Вашингтонских госпиталей помогает больным стенокардией... просверливая им в сердце дырки. Это экспериментальная программа, лечение по которой должны пройти 15 человек. Первый пациент — 53-летний Норман Риджудей больше 15 лет страдает сердечным недугом. Он перенес уже 14 операций, в том числе одно шунтирование.

С помощью миниатюрного бура, совершающего до 2000 оборотов в минуту, Файаз Шоул за 30 минут просверлил 15 крошечных дырочек в левом желудочке сердца Нормана. Делалось это в промежутках между ударами сердца. И практически сразу же очнувшись от наркоза, пациент заявил, что ему лучше и он уже не чувствует изматывающей боли в груди и одышки. Через сутки Риджудей смог сам уйти домой.

Этот метод борьбы со стенокардией известен давно. Есть предположение, что такая

операция способствует формированию в сердечных тканях новых сосудов, но пока гипотеза не может считаться доказанной. Не зная механизма действия метода, врачи затрудняются ответить, действительно ли он приносит результаты или это всего лишь средство психологической помощи пациенту — «плацебо».

Раньше такие операции пытались делать с помощью лазера, но больные переносили их плохо, и 8% из них погибли. Новый метод, успешно опробованный доктором Шоулом в Индии на 9 пациентах, заключается в том, что вместо лазера используется миниатюрный бур. По мнению Шоула, этот инструмент гораздо безопаснее лазера, который заставляет сердечную ткань «закипать». Кроме того, бур и стоит намного дешевле — около 20 тысяч долларов.

По материалам журнала «Здоровье»

...и, в том числе и медицинский; ЭКГ-ВР с анализом поздних потенциалов желудочков и предсказаний на программном комплексе CARD с одновременным анализом электрической нестабильности миокарда (метод ДСКАРТО); обработки баз, полученных на фоне различных физиологических и патологических воздействий на человека (например: сон, дежурная физическая нагрузка, острая физическая нагрузка, медикаментозное воздействие и т.п.), с использованием оригинального пакета компьютерных программ, позволяющих методами математического моделирования оценить динамическое состояние адаптационных способностей организма и провести расчет временного прогноза риска развития внезапной смерти у каждого отдельно взятого обследуемого.

Продолжается совершенствование компьютерных программ, необходимых для математической обработки моделей, их классификации по определенным количественным и качественным величинам с последующим совершенствованием временного прогноза. Выявленные у пациентов нарушения в системе адаптивной регуляции позволяют не только спрогнозировать с высокой степенью достоверности развитие критических состояний, в частности, остановки кровообращения, но и с помощью различных как медикаментозных, так и не медикаментозных лечебно-профилактических мероприятий попытаться адекватно избежать развития летального исхода. В настоящее время разрабатывается методика и необходимое оборудование для проведения телеметрического мониторинга (с использованием сотовой связи) за пациентами, угрожаемыми по высокому риску развития внезапной смерти.

С учетом полученных результатов прогноза данная методика может быть использована для обследования не только больных людей, но и для определения прогноза и выделения групп высокого риска развития внезапной смерти у работающего населения, связанного по роду своей деятельности с высокой материальной и моральной ответственностью, нервным перенапряжением (водителей транспорта, операторов, диспетчеров, руководящих работников, спортсменов).

П. НОВОСЕЛЬСКИЙ, кардиолог
«Призыв»

ПАНАРИЦИЙ

Кисти и пальцы наиболее часто подвергаются различным травмам. Иногда, поранившись, мы даже не считаем нужным обработать рану, успокаивая себя привычным «само пройдет».

МЕЛКИЕ травмы пальцев и кисти (уколы, занозы, ссадины, царапины, трещины, заусенцы и др.), незаметные иногда даже для пострадавшего, могут инфицироваться, нагнаиваться. При запоздалом обращении к врачу это может привести к серьезным последствиям, вплоть до инвалидности. Происходит так потому, что кожа на ладонях у дачников часто «дубеет» от тяжелой работы — утолщается, становится более грубой. Она выполняет функцию барьера, предохраняя подкожную клетчатку, мышцы и сухожилия от проникновения микробов. Но это имеет и свою отрицательную сторону: если микроорганизмы все-таки проникают в подкожную клетчатку и вызывают нагноение, то плотные верхние слои мешают выходу гноя наружу, тем самым затягивая выздоровление и загоняя воспалительный процесс вглубь.

Гнойное воспаление тканей пальца называется панарицием. Это заболевание встречается довольно часто. Причиной является проникновение в ткани пальцев различных патогенных возбудителей (стрептококков, стафилококков и др.), что обычно происходит при микротравмах, полученных во время работы на приусадебном участке, при строительстве или на кухне.

В зависимости от локализации панариции подразделяются на поверхностные (первичные): кожные, подкожные, ногтевые, околоногтевые (паронихия), подногтевые и глубокие (сухожильные, костные и суставные). Причем глубокие часто развиваются как осложнение нелеченых первичных панарициев из-за распространения инфекции в подкожную клетчатку, на кость и сухожилие.

При кожном панариции процесс развивается в толще самой кожи, под ее поверхностным слоем — эпидермисом. Встречается он преимущественно на ладонной поверхности ногтевой фаланги и является самым «безобидным». При этом сначала наблюдается покраснение кожи с быстрой отслойкой небольшой части эпидермиса и образованием пузыря, в котором скапливается мутная гнойная жидкость. Боли и общие явления обычно незначительные, но нередко наблюдается лимфангоит — воспаление лимфатических сосудов. Появление такого поверхностного абсцесса не всегда указывает на наличие только кожного панариция. Иногда, удалив отслоенный эпидермис, можно видеть небольшое отверстие или свищевой ход, ведущий в подкожную клетчатку, где и находится основной очаг нагноения. Такая форма гнойных заболеваний пальцев получила название «панариций в форме запонки».

При подкожном панариции гнойный процесс развивается в подкожной клетчатке. Заболевание начинается с небольшой припухлости, появления красноты и боли. Характерна нарастающая пульсация и очень сильная боль в пальце, иногда настолько значительная, что даже лишает человека сна. Часто наблюдаются повышение температуры, ухудшение общего состояния и др.

Паронихия, или околоногтевой пана-

риций, — воспаление тканей, окружающих основание и боковые края ногтя. При паронихии наблюдается покраснение околоногтевого валика, быстрое образование гноя под ним и небольшая болезненность. При надавливании из-под валика выступает капелька гноя. Для паронихии характерно вялое хроническое течение, которое в ряде случаев осложняется распространением гноя под ноготь или воспалительным поражением ногтевого ложа. В отличие от паронихии подногтевой панариций характеризуется острым началом и течением: очень сильными болями, отеком тыла ногтевой фаланги, нередко воспалением лимфатических сосудов и повышением температуры. Давление на ноготь вызывает резкую боль. Иногда через него просвечивает гной.

При запущенном подногтевом панариции гной может распространиться на ногтевую фалангу и в подкожную клетчатку, т.е. начнет развиваться костный и подкожный панариций.

Сухожильный панариций, или тендовагинит, — это самая тяжелая форма панариция, которая даже может представлять опасность для жизни больного. Основными его признаками являются равномерное вздутие всего пораженного пальца с преобладанием отека на тыльной поверхности, сильные боли при попытке произвести движение в любом суставе

пальца (особенно при разгибании). Кожа больного пальца часто имеет нормальную окраску, но при запущенном состоянии приобретает синюшный оттенок. Обычно наблюдаются резко выраженные общие явления: повышение температуры, головная боль, потеря аппетита, слабость. Нелеченый тендовагинит приводит к тяжелым осложнениям — воспалительным заболеваниям кисти и предплечья, сепсису, а также к омертвлению соответствующего сухожилия с полной потерей функции пальца. Часто лишь раннее оперативное вмешательство может спасти сухожилие и функцию пальца.

Костный панариций — довольно частая форма гнойных заболеваний пальцев, представляющая, по существу, остеомиелит — воспаление кости и надкостницы. Следует хорошо запомнить, что всякий поверхностный панариций (особенно подкожный), который длится 10-15 дней, обычно приводит к поражению кости. Чаще всего поражается ногтевая фаланга. Признаки костного панариция в ранней стадии напоминают признаки подкожного, но при этом они более резко выражены. При ощупывании отмечается боль по всей окружности фаланги. Часто повышается температура тела, может быть общее недомогание, плохой сон. С 12-14-го дня от начала заболевания обнаруживаются первые рентгенологические признаки поражения кости. В более поздних стадиях развития костного панариция возникает изменение формы фаланги, появляются признаки хронического остеомиелита.

Суставной панариций — гнойное воспаление межфаланговых и пястно-фаланговых суставов пальцев. В области пораженного сустава возникает сильная боль, из-за которой движения в нем

чья. Применяются также и другие методы: наложение на больной палец спиртовой влажно-высыхающей повязки, горячие ручные ванны, наложение повязки с мазью Вишневского, спиртовые ванны для пальца. Возможно использование УФЧ-терапии, электро- и фонофореза. При симптомах общей интоксикации организма больному назначаются антибиотики и сульфаниламидные препараты.

Иногда таким образом удается купировать воспалительный процесс и добиться его постепенного стихания. Однако это бывает не всегда, поэтому если применение консервативного метода в течение 1-2 дней не ведет к стиханию воспалительных явлений, а наоборот, они (в частности, боль) возрастают, обнаруживаются скопления гноя, некроз (омертвление), то необходимо срочное оперативное лечение. Причем при костном, суставном и сухожильном панариции обязательна госпитализация в хирургический стационар.

Профилактика панариция достаточно проста, ее принцип уместается всего в одной фразе: работая на приусадебном участке, берегите руки! Прежде чем взяться за тяпку или лопату, наденьте хлопчатобумажные рукавицы или резиновые перчатки, чтобы предотвратить кисти и пальцы от мелких травм и попадания в них пыли, частичек земли и навоза.

Возьмите за правило обрабатывать любую, даже самую незначительную ранку. Ссадины, царапины, порезы промойте чистой водой и смажьте раствором йода или бриллиантовой зелени. Если рана все-таки нагноилась, не запускайте воспалительный процесс и не ждите, что «само пройдет», без промедления нанесите визит хирургу в районную поликлинику.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПАНАРИЦИЯ

Хорошим средством для лечения панариция является следующий состав: смешать 7 частей пихтового масла и 3 части мази Вишневского, нанести на бинт, приложить к ране и покрыть компрессной бумагой. Повязку менять 2-3 раза в сутки.

Можно также натереть сырой

панариций из-за рас-
пространения ин-
фекции в подкож-
ную клетчатку,
на кость и су-
хожилие.

сна. Часто наблюдают-
ся повышение темпера-
туры, ухудшение об-
щего состояния и др.
Паронихия, или
околоногтевой пана-

ной поверхности,
сильные боли при
попытке произве-
сти движение в
любом суставе

дня от начала заболевания обнару-
живаются первые рентгенологиче-
ские признаки поражения кости. В
более поздних стадиях развития
костного панариция возникает из-
менение формы фаланги, появля-
ются признаки хронического остео-
миелита.

Суставной панариций — гной-
ное воспаление межфаланговых и
пястно-фаланговых суставов
пальцев. В области пораженного
сустава возникает сильная боль,
из-за которой движения в нем
становятся невозможными. Об-
ласть сустава отекает, появляется
краснота. Весь палец приобрета-
ет характерную веретенообразную
форму и слегка согнутое положе-
ние. При разрушении боковых
связок сустава в нем появляется
ненормальная подвижность, а при
гнойном расплавлении суставных
хрящей — крепитация (ощущение
хруста или треска в суставе).

Основным методом лечения па-
нариция является оперативный.
Консервативное лечение может
быть эффективным лишь в началь-
ной стадии. В более поздних оно
лишь дополняет основной метод
лечения. Консервативное лечение
заключается в применении мест-
ной и общей антибиотикотерапии,
иммобилизации кисти и предпле-

и не ждите, что «само пройдет»,
без промедления нанесите визит
хирургу в районную поликлинику.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПАНАРИЦИЯ

Хорошим средством для лече-
ния панариция является следую-
щий состав: смешать 7 частей
пихтового масла и 3 части
мази Вишневского, нанести на
бинт, приложить к ране и покрыть
компрессной бумагой. Повязку
менять 2-3 раза в сутки.

Можно также натереть сырой
картофель или свеклу или раз-
жевать сырую гречневую крупу
(конечно, перед этой манипуляци-
ей надо почистить зубы и как сле-
дует прополоскать рот) и прибин-
товать к месту нагноения. Повязку
менять каждые 3-4 часа.

Но самым лучшим народным
средством для лечения панариция
является **печеный лук**. Луковицу
нужно испечь в духовке, печке
или на костре, пока она не станет
мягкой. Затем разрезать и разре-
занной стороной прибинтовать к
ране. Повязку можно оставить на
ночь. Лук очень хорошо вытягива-
ет гной, снимает боль и способ-
ствует заживлению раны.

«Здоровье и успех»

СКРЫТЫЙ ГОЛОД

ЖИЗНЬ В ЛОЖКЕ ЙОДА

Заболевания щитовидной железы, в том
числе узловые новообразования и рак, не-
обратимые нарушения мозга у плода и ново-
рожденного, приводящие к умственной от-
сталости (кретинизм, олигофрения), сниже-
ние интеллектуального потенциала всего
населения, проживающего в зоне йодной
недостаточности, ухудшение всех иммуно-
биологических свойств организма — это
лишь неполный перечень нарушений, свя-
занных с дефицитом йода в организме.

Наиболее очевидное его проявление — эн-
демический зоб. Это когда в щитовидной
железе уже происходят патологические из-
менения. Эндемическим он называется пото-
му, что связан с определенными районами и
местностями, почва которых обеднена этим
микроэлементом, соответственно животная и
растительная пища тоже. Во всех же осталь-
ных случаях дефицита йода видимые изме-
нения отсутствуют, поэтому это состояние
получило название «скрытый голод».

Йод относится к жизненно важным мик-
роэлементам, которые не синтезируются в
каком-либо организме, поэтому его дефицит
восполняется поступлением с пищей извне.

Суточная потребность в йоде у взрослого
человека около 200 мкг, а за всю жизнь мы
должны получить всего-навсего 3,5 г йода
(примерно чайную ложку).

ФАКТЫ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ

Если проблема настолько серьезна, то
почему же о ней не говорят во весь голос
врачи и почему безмолвствуют информаци-
онные стенды в поликлиниках, на которых в
былые времена вывешивались плакаты
Санпросвета? Ответ на второй вопрос оче-
виден: нет денег на просветительские нуж-
ды, а первый мы попросили прокомменти-
ровать академика РАМН, главного эндокри-
нолога Минздрава РФ Ивана Дедова.

— К сожалению, знания врачей о про-
блеме йодного дефицита остаются на не-
достаточно высоком уровне. Проведенный
в 1998 году опрос практических врачей, за-
вершивших курс тематического совершен-
ствования, показал, что существует, во-
первых, недостаточное понимание остроты
вопроса и, во-вторых, заблуждения. Вот
несколько примеров.

Заблуждение. Для профилактики йодно-
го дефицита достаточно употреблять в

пищу богатые йодом продукты (хурму, мор-
скую капусту, фейхоа и другие).

Научный факт. Эти продукты не могут
быть надежными в профилактике, так как
содержание в них йода незначительно.

Заблуждение. Йодированные продукты,
такие, как соль, хлеб и другие, являются
лечебными.

Научный факт. Соль и другие йодиро-
ванные продукты являются профилактичес-
кими и поэтому показаны практически всем.

Заблуждение. Для профилактики йодно-
го дефицита можно использовать спирто-
вую йодную настойку и раствор люголя.

Научный факт. Количество йода в этих
препаратах слишком велико. Для профи-
лактики необходимо использовать препара-
ты с физиологическим содержанием йода.

Заблуждение. Повышенное потребле-
ние йода может вызвать заболевания щи-
товидной железы.

Научный факт. При потреблении физио-
логического количества йода риск развития
аутоиммунных заболеваний щитовидной
железы не увеличивается.

«ЗА» И «ПРОТИВ» ПРОФИЛАКТИКИ
Известно, что любое массовое профи-
лактическое мероприятие может иметь не-
благоприятные последствия для здоровья
отдельных людей.

Однако ведущие эндокринологи России
считают, что это обстоятельство не являет-
ся основанием к свертыванию профилакти-
ческой работы, так как вред от отсутствия
профилактики неизменно больше, чем по-
бочные явления, связанные с единичными
случаями.

И все же нельзя о них не сказать.

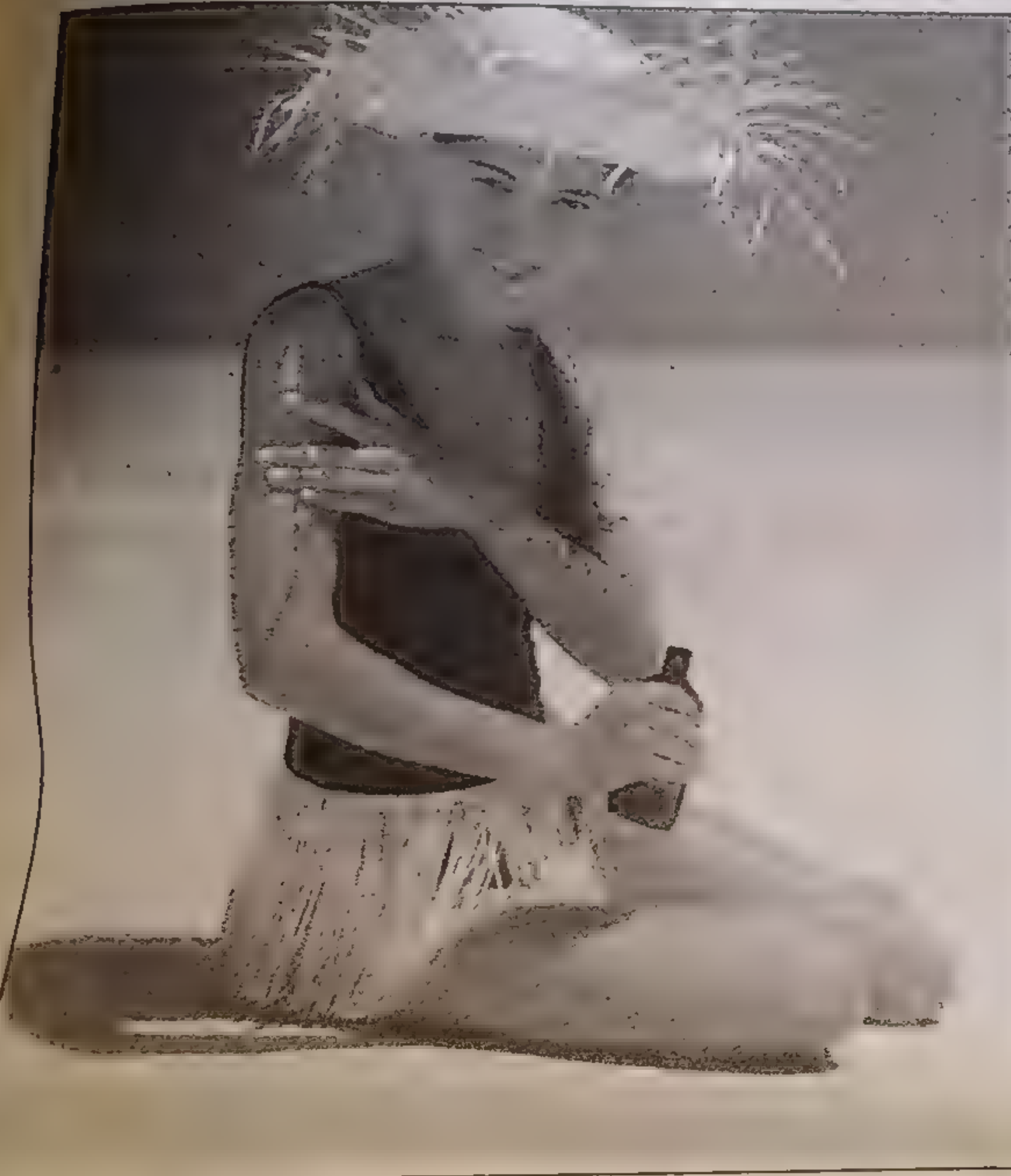
**Аутоиммунная патология щитовидной
железы.** Она может возникнуть при дли-
тельном приеме высоких доз йода, превос-
ходящих физиологические потребности
организма в десятки и сотни раз.

Йод-индуцированный тиреотоксикоз.
После введения широкомасштабной йод-
ной профилактики в странах Европы и США
произошло увеличение случаев тиреоток-
сикоза, в основном у пожилых людей и на
фоне уже имеющейся патологии щитовид-
ной железы. По мнению экспертов ВОЗ и
ЮНИСЕФ, вероятность заболевания тирео-
токсикозом может быть связана и со ско-
ростью потребления йода в тех странах,
население которых до проведения масш-
табной профилактики испытывало серьез-
ный дефицит этого микроэлемента.

Материал подготовила Надежда
ОСЬМИНИНА
«Крестьянка»

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ИНОСТРАННОЙ ЗАРАЗЫ

Турфирмам пока не всегда удается уберечь своих клиентов от опасных «иностраннных» заболеваний. Порой в погоне за экзотикой туристы едут, скажем так, за пределы цивилизации и привозят оттуда самую невероятную заразу. На эту тему — наш разговор с заведующим отделом особо опасных инфекций Центра Госсанэпиднадзора области, заслуженным врачом России Э. Зализняком.



— ЭДУАРД Корнеевич, какова сейчас ситуация в мире с особо опасными инфекциями?

— По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в мире регистрируется более 450 тысяч случаев заболевания холерой, около 2 тысяч случаев чумы, до 500 заболеваний желтой лихорадкой, заболеваемость малярией исчисляется сотнями миллионов. Эпидемиологическая ситуация по этим инфекциям резко обострилась. Есть и более экзотические. Два года назад в Кении лихорадкой «Эбола» заболело 315 местных жителей, 244 из которых погибли.

— И тем не менее «экстремистам» от туризма уже мало той же Кении, они стараются побывать там, где европейцам в принципе делать нечего...

— В связи с этим Россию, возможно, ждет свежая волна экзотических заболеваний. Помните, как в одной из телепередач Андрей Макаревич и другие звезды эстрады плавают по озеру Виктория (оно находится в одном из самых опасных в эпидемиологическом плане мест Африки). Они хвалят чудную природу, хотя там до воды даже рукой нельзя дотрагиваться, так как озеро — источник сотни всевозможных инфекций. Это стало уже в порядке вещей: появляется все больше туристов, норовящих отступить от проторенных маршрутов и выехать в такие страны, за пребывание в которых им в пору бы оплачивать.

— Что бы вы посоветовали нашим туристам, выезжающим в экзотические страны?

— Выбирая страну посещения, необходимо подробно ознакомиться в турфирме с перечнем особо опасных инфекций в так называемых экзотических странах. Фирма обязана его предоставить. Нужно четко знать, как свести риск заражения к минимуму. Предположим, вы решили посетить Уганду, где зарегистрированы далеко не единичные случаи заболевания холерой. Употребляйте там воду только кипяченой либо в фабричной расфасовке, тщательно мойте овощи и фрукты безопасной водой, избегайте питания с уличных лотков, при купании в любых водоемах (бассейнах) не допускайте попадания воды в полость рта. Иными словами, соблюдайте элементарные правила личной гигиены.

Малярия на сегодняшний день — одно из наиболее распространенных тяжелых «экзотических» заболеваний. Она представляет собой гигантскую проблему (американцы потеряли из-за нее во Вьетнаме едва ли не больше солдат, чем в ходе боевых действий). В России эта болезнь появляется все чаще в связи с увеличением туристических поездок в тропики. Она широко распространена практически во всех странах с жарким климатом (помимо Сингапура, Кипра, Турции, ею поражены многие регионы Южной Америки, почти вся Африка).

Прививок от малярии до сих пор не изобретено, но это вовсе не означает, что от нее нельзя уберечься. Если вы направляетесь в страну, где есть риск заражения малярией (их сегодня в мире девяносто), необходимо заблагов-

ременно начать химиопрофилактику. Прием препаратов во время пребывания в потенциально опасной стране и четыре недели после отъезда по рекомендованной врачом схеме, а также применение отпугивающих комаров средств (репелентов) гарантированно предотвратит заболевание.

Необходимо знать, что при поездке в 17 стран Африки требуется международное свидетельство вакцинации против желтой лихорадки, а при поездке в другие 17 стран Африки и 9 стран Южной Америки хотя такое свидетельство в обязательном порядке и не требуется, мы бы проведение вакцинации настоятельно рекомендовали.

— Что делается для предотвращения завоза и распространения особо опасных инфекций?

— Прежде всего следует напомнить о том, что законом РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» на руководителей организаций всех форм собственности, направляющих наших граждан за рубеж в деловые или туристические поездки, возложена ответственность (вплоть до уголовной) за санитарные нарушения и обеспечение профилактических мер.

И все-таки главным остается уровень санитарной грамотности граждан, личное отношение к выполнению профилактических мероприятий и элементарных правил гигиены.

Беседовала Наталия ЖУКОВА
«Калининградская правда»

УЙТИ ОТ СТРЕССА

ДОРОЖКУ для снятия стресса устроили на крыше одной из столичных фирм. Дорожка выложена булыжником и галькой разного размера, которые массируют ступни при ходьбе боси-

ВНИМАНИЕ: БОТУЛИЗМ!

В последнее время участились случаи заболевания ботулизмом в связи с частым употреблением домашних заготовок на зиму — солений, овощных салатов, компотов и др.

БОТУЛИЗМ — тяжелое пищевое отравление, вызванное

иние, опущение век, поперхивание, боли в животе, рвота) необходи-

рода и в теплых условиях бактерия, попавшая в эти продукты вместе с почвой, может активизироваться и, размножаясь, выделить ботулотоксин. С этого времени пища становится опасной к употреблению. причем вирус нахо-

температуре от 25 до 35°C. Продукты перед употреблением в пищу лучше прокипятить или прожарить: высокие температуры (80-90°C) быстро разрушают токсин ботулизма. Такие же меры

УЙТИ ОТ СТРЕССА

ДОРОЖКУ для снятия стресса устроили на крыше одной из токийских фирм. Дорожка выложена булыжником и галькой разного размера, которые массируют ступни при ходьбе босиком. Как считают медики, такой массаж позволяет расслабиться и снять напряжение.

ДОБРОВОЛЬНО ОБЛУЧЕННЫЕ

НЕМЦЫ уважают врачей и любят лечиться. И зачастую во вред здоровью. Например, председатель правления федерального союза больничных касс Германии Рольф Штуппард считает, что рентгеноскопия стала в стране повальным увлечением, а каждый третий рентгеновский снимок, оплачиваемый из больничной кассы, является излишним.

Ряд экспертов считает, что почти половина снимков внутренних органов делается без серьезной необходимости, при этом более 1,5 процента случаев возникновения раковых опухолей вызвано медицинским вмешательством, около 90 процентов которых приходится именно на рентгеноскопию.

Несмотря на то, что по законодательству Германии рентгеновское обследование, не вызванное обязательной медицинской необходимостью приравнивается к «нанесению телесных повреждений» и наказывается тюремным заключением, хирурги, терапевты и стоматологи, идя «навстречу пожеланиям» пациентов, при каждом удобном случае выпишывают направления на рентген, увеличивая заработки своих коллег-рентгенологов, в ущерб здоровью пациентов.

«ЭКСТРА-ПРЕСС»

ВНИМАНИЕ: БОТУЛИЗМ!

В последнее время участились случаи заболевания ботулизмом в связи с частым употреблением домашних заготовок на зиму — солений, овощных салатов, компотов и др.

БОТУЛИЗМ — тяжелое пищевое отравление, вызванное самым сильным из бактериальных ядов — ботулотоксином. Заболевание характеризуется поражением нервной системы, в результате чего у больного нарушается глотание, ухудшается зрение, развивается выраженная мышечная слабость и даже расстраивается дыхание; последний симптом указывает на тяжесть заболевания.

Вид больного ботулизмом довольно характерен — маскообразное, без мимики лицо, закрытые глаза, сухие губы и рот, белый язык, малоподвижное тело. Порою кажется, что больной без сознания, но это ложное впечатление, сознание у пострадавших даже при очень тяжелых формах остается ясным. Частый симптом ботулизма — туман перед глазами и двоение предметов. Пища и вода застревают в горле, не проглатываются, из-за чего больной поперхивается, кашляет. У некоторых больных в начале заболевания наряду с расстройством зрения отмечаются головная боль, головокружение, шаткость походки. Артериальное давление может быть повышенным, в связи с чем врачи, не знакомые с ботулизмом, могут госпитализировать больного в терапевтический стационар, приняв заболевание за гипертонический криз.

Если больные не получают соответствующего лечения противоботулинической сывороткой, заболевание прогрессирует, появляется расстройство дыхания. Больные принимают вынужденное положение, ищут опору для рук, напрягают плечи, чтобы вдохнуть в себя воздух. Таких пациентов срочно переводят в реанимационное отделение и подключают к дыхательному аппарату, иначе они могут погибнуть.

При первых признаках ботулизма (туман перед глазами, дво-

ение, опущение век, поперхивание, боли в животе, рвота) необходимо срочно госпитализировать больного в инфекционную больницу, что позволит рано начать специфическую терапию и избежать смертельного исхода.

Что может стать причиной этого заболевания? Заболевание ботулизмом связано с употреблением пищевых продуктов, инфицированных палочкой ботулизма, после длительного хранения в герметичных упаковках, например, консервированное мясо, овощи, фрукты, а также квашеная капуста и другие овощи; кроме того, опасность могут представлять колбасы, копченое и соленое мясо, рыба. При дефиците кисло-

пор не изобретено, но это вовсе не означает, что от нее нельзя уберечься. Если вы направляетесь в страну, где есть риск заражения малярией (их сегодня в мире девять), необходимо заблагов-

роприятии и элементарных вил гигиены.

Беседовала Наталия ЖУКОВА
«Калининградская правда»

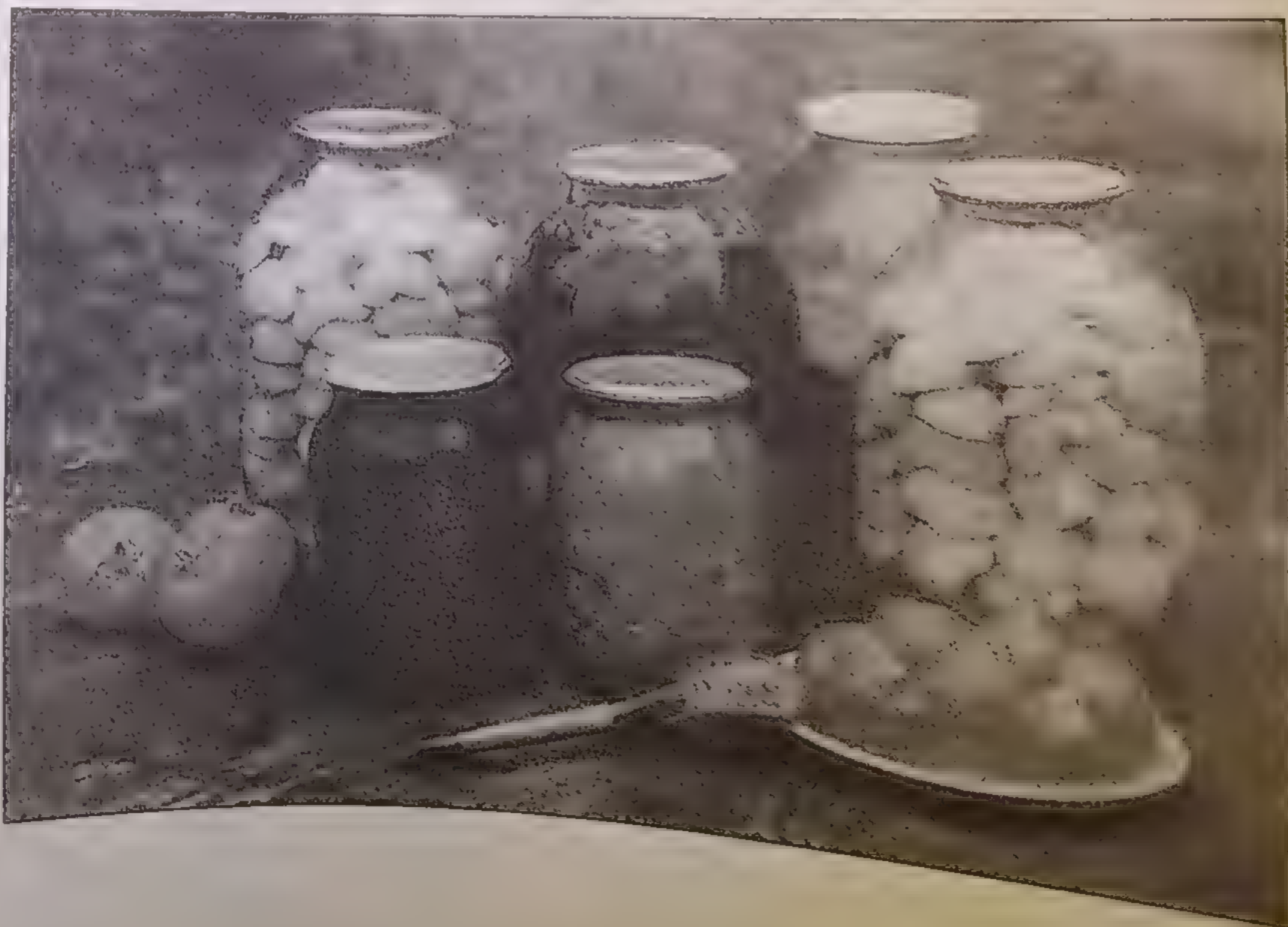
рода и в теплых условиях бактерия, попавшая в эти продукты вместе с почвой, может активизироваться и, размножаясь, выделить ботулотоксин. С этого времени пища становится опасной к употреблению, причем вкус, цвет и запах продукта не меняются. Разумеется, банки с бомбажем, неприятным запахом и вкусом содержащегося в них продукта еще более опасны, так как, помимо ботулотоксина, там могут содержаться токсины других бактерий, вызывающих пищевые токсикоинфекции. Продукты домашнего консервирования чаще являются причиной заболевания ботулизмом, поскольку не все хозяйки выдерживают правильную технологию приготовления и хранения продуктов.

Хранить консервы надо в прохладных условиях, так как токсинообразование начинается при

температуре от 25 до 35°C. Продукты перед употреблением в пищу лучше прокипятить или прожарить: высокие температуры (80-90°C) быстро разрушают токсин ботулизма. Такие же меры предосторожности нужно соблюдать и при использовании продуктов, изготовленных на государственных предприятиях (консервы, колбасы и др.).

Еще раз напоминаем: ботулизм — одно из тяжелейших заболеваний. Если вдруг появились первые признаки, о которых мы говорили выше, необходимо немедленно обратиться к врачу!

Д. АХМЕДОВ, А. ГУСНИЕВ, А. МУСАЛАЕВА
работники кафедры
инфекционных болезней ДГМА
«Дагестанская правда»



БОЛЕЗНЬ ЛАЙМА ПРИХОДИТ ИЗ ЛЕСОВ

В XX ВЕКЕ медицина открыла всего три новые инфекционные болезни. Но зато какие! СПИД, болезнь легионеров и болезнь Лайма. О СПИДе известно всем, о болезни легионеров слышали многие, а вот о болезни Лайма в нашей стране знают единицы. Хотя в Америке об опасности предупрежден каждый школьник: ведь именно осведомленность позволяет уберечь себя и своих близких от тяжелых последствий этого заболевания, которым легко заразиться на пикнике, лесной прогулке и даже у себя на дачном участке.

В конце XIX века шведский врач-дерматолог описал кожное хроническое заболевание, связанное с укусом клеща. И вот спустя почти сто лет история получила дальнейшее развитие. В небольшом городке Лайм на севере США несколько детей внезапно заболели острым воспалением суставов — артритом. Выяснить, чем вызвана непонятная болезнь, удалось только через восемь лет — в 1978 году. Оказалось, что инфекция попадает в организм при укусе клеща.

Сегодня о болезни Лайма известно достаточно много. Практичные американцы продолжают щедро финансировать исследования, направленные на изучение особенностей этого заболевания,

поскольку оно широко распространено в умеренном климатическом поясе Северной Америки. Впрочем, Европа и Азия подвержены этой напасти в не меньшей степени. На территории бывшего СССР природные очаги заболевания находятся как в странах Балтии, так и на Дальнем Востоке, то есть всюду, где есть смешанные леса и водятся клещи. Российским ученым удалось выяснить, что от 20 до 60 процентов клещей заражены возбудителем болезни Лайма. По самым скромным подсчетам, в нашей стране ежегодно заболевают ею около 10000 человек! Причем треть из них пожизненно становятся инвалидами. Связано это с неосведомленностью врачей и больных: ведь при правильном и своевременном лечении тяжелых последствий можно избежать.

Тяжелые хронические поражения органов и систем организма развиваются на поздних стадиях заболевания, через 6-12 месяцев с момента заражения. Это могут быть артриты крупных суставов, стойкие атрофические изменения кожи (она становится похожа на истонченный пергамент), поражения нервной системы и головного мозга. Соответственно снижаются работоспособность и интеллект, появляется чувство усталости. У детей иногда задерживается и на-

рушается умственное развитие... Да, непосредственно от болезни Лайма не умирают, но и жизнью такое состояние назвать можно лишь с натяжкой.

Клещи-переносчики способны к заражению с мая по ноябрь. В это время мы на дачах традиционно совершаем вылазки в лес.

Чтобы предупредить плохой «сценарий» болезни Лайма, нужно хорошо знать симптомы ее начального периода. Если при укусе клеща в ранку попадает болезнетворная боррелия, то примерно через неделю на месте укуса появляется четкое красное пятно. Края его начинают расползаться в стороны от центра, а середина, как правило, светлеет. Вместо пятна образуется кольцо. Согласитесь, что при внимательном осмотре кожи такое пропустить невозможно! Это и есть опознавательный знак болезни Лайма. Позднее на коже могут появляться и новые кольцевые пятна. Одновременно повышается температура, болят мышцы, голова, суставы и горло. Все говорит о том, что возбудитель начал распространяться по организму. Если в это время не начать соответствующее лечение или лечить болезнь неправильно, недуг постепенно углубляется и приобретает хроническое течение. И наоборот, грамотная тера-



пия приводит к полному выздоровлению.

Поэтому, если у вас возникло подозрение, что вы заразились болезнью Лайма, нужно немедленно идти к врачу. Помочь в этой ситуации может только квалифицированный специалист. Для подтверждения диагноза с помощью специального анализа определят, если ли в крови больного

антитела к боррелии. Однако достоверными результаты этого исследования становятся лишь ко второму месяцу от начала болезни. Вакцина против болезни Лайма пока не разработана. Самый эффективный метод профилактики — защита от укусов клещей.

«Уральский рабочий»

«СЛАДКИЕ РЕЦЕПТЫ» ДОКТОРА КАЛИНОВСКОГО

МЫ ПРИВЫКЛИ считать, что сахар — наш враг. По мнению современных врачей, он занимает второе место после табака опередив по вредности даже соль.

Другое дело сахара, входящие

сок перелить в банку и добавить полкилограмма сахара. Смесь следует несколько дней выдерживать на свету. Лучше на солнце. Принимать ежедневно натощак по столовой ложке. При необходимости лекарство готовят вторично и

бронхита и кашля при простудах и гриппе сахаром и редькой.

Нарежьте тонкими ломтиками 5-6 штук горькой редьки. Каждый кусочек обильно посыпьте сахаром. Примерно через полдня редька даст сок, который смешается с сахаром. Столовую ложку сладкого

и щепотку мелко изрубленных сосновых иголок. В кастрюле перемешивают сахар и хвою, заливают литром воды и ставят ее в духовку на небольшой огонь для томления на 2 часа. Вкусное, терпкое, пахнущее лесом лекарство принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

первоначального объема жидкости. К отвару добавьте 1 ст. ложку сахара и выпейте.

Если вы растянули связки, на поврежденное место положите повязку из мелко нарезанной луковички, смешанной с чайной лож-

«СЛАДКИЕ РЕЦЕПТЫ» ДОКТОРА КАЛИНОВСКОГО

МЫ ПРИВЫКЛИ считать, что сахар — наш враг. По мнению современных врачей, он занимает второе место после табака, опередив по вредности даже соль.

Другое дело сахара, входящие в состав фруктов и овощей (фруктоза, мальтоза и другие), которые даже в больших количествах очень полезны. В натуральных продуктах сахара всегда соединены с минералами: железом, фосфором, калием.

Вывод очевиден: лучше всего получать сахар в натуральном виде, потребляя овощи, фрукты, проростки, мед и другие продукты, и по возможности исключать из своего питания рафинированный сахар, а также сладости и кондитерские изделия.

Однако и рафинированный сахар может быть лекарством, исцеляющим разные недуги. К такому выводу пришел врач из Днепропетровска Сергей Калиновский.

Калиновский заинтересовался лечебными свойствами сахара после того, как узнал об исследованиях французских фармакологов, которые, изучая свойства сахара, доказали, что сахарные растворы при лечении наружных повреждений не уступают по силе действия антибиотикам. Сладкие примочки резко ускоряют процессы регенерации и эпителизации кожного покрова. Так что если кто-то по неосторожности получил ожог, особенно это касается детей, нужно сразу же обработать сахарным сиропом обожженное место. Боль быстро утихает, а процесс заживления ускоряется.

Калиновский собрал большое количество целебных рецептов, одним из главных компонентов которых является обычный сахар. Вот как предлагает Сергей Владимирович использовать сахар при некоторых заболеваниях.

Малопрятная, но достаточно распространенная болезнь — затяжные бронхиты. Чтобы облегчить течение болезни, не допустить осложнений, быстрее избавиться от изматывающего кашля, Калиновский рекомендует принимать луковый сироп. Приготовить его просто. Нужно взять полкилограмма лука, очистить, мелко нарезать и положить под груз. Выделившийся

сок перелить в банку и добавить полкилограмма сахара. Смесь следует несколько дней выдерживать на свету. Лучше на солнце. Принимать ежедневно натощак по столовой ложке. При необходимости лекарство готовят вторично и продолжают прием без перерыва.

Для лечения кашля можно использовать другой рецепт. В одной кастрюле вскипятите 1 л воды, в другой (не эмалированной!) — растопите над огнем 3-4 ложки сахарного песка. Когда сахар приобретет коричневый цвет, залейте его горячей водой и размешайте — лекарство готово. Пить следует по 100 г приготовленного раствора 3-4 раза в день в течение недели.

У Калиновского есть и еще один рецепт лекарства из сахара для лечения кашля. Это лекарство очень любят дети.

Столовую ложку наполняют на две трети объема сахарным песком и держат над огнем до тех пор, пока сахар не растает и не потемнеет до темно-коричневого цвета. Тогда содержимое ложки быстро выливают в чашку с молоком. Застывая в молоке, сахар образует нечто вроде конфеты. Вкусное лекарство надо сосать не разжевывая. Оно эффективнее аптечных таблеток от кашля. Особенно полезен жженный сахар при сухом, надрывном кашле.

А вот два рецепта лечения

бронхита и кашля при простудах и гриппе сахаром и редькой.

Нарежьте тонкими ломтиками 5-6 штук горькой редьки. Каждый кусочек обильно посыпьте сахаром. Примерно через полдня редька даст сок, который смешается с сахаром. Столовую ложку сладкого сока нужно принимать каждый час. Калиновский утверждает, что это средство довольно быстро излечивает самый тяжелый кашель.

Можно нарезать редьку маленькими кубиками, посыпать их сахаром и поставить в духовку на час-полтора. Затем отжать сок и процедить. Две чайные ложки сока пьют 3-4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

Если из-за простуды голос совсем пропал, попробуйте такое средство. Вскипятите пол-литра воды и насыпьте туда 2 ст. ложки любых отрубей и столько же сахара. Полученный отвар пейте в течение дня вместо чая или любой другой жидкости, но непременно горячим. За пару дней голос восстанавливается.

При весенних простудах очень полезен сладкий чай из имбиря. Для его приготовления 1 ч. ложку имбиря заливают стаканом кипятка и настаивают в теплом месте 20-30 минут. Затем добавляют 1 ст. ложку сахара, размешивают и пьют горячим.

При гайморите помогает такой рецепт. Нужно взять 100 г сахара

и щепотку мелко изрубленных сосновых иголок. В кастрюле перемешивают сахар и хвою, заливают литром воды и ставят ее в духовку на небольшой огонь для томления на 2 часа. Вкусное, терпкое, пахнущее лесом лекарство принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Этот рецепт поможет тем, у кого из носа часто идет кровь. Я всегда пугаюсь, когда у моего двадцатилетнего сына вдруг начинается носовое кровотечение. В этот момент сразу не сообразишь, что нужно делать. Тампон с перекисью водорода, заложенный в нос, останавливает кровотечение, но это только первая помощь. Заболевание надо лечить. Для прекращения частых носовых кровотечений доктор Калиновский советует пить сок репы с сахаром. Натрите репу. Полученную кашицу заверните в марлю, отожмите сок и добавьте столько сахара, чтобы сок стал сладким. Принимают такое лекарство по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Если кровотечения обильные и не вылечиваются соком репы, Калиновский рекомендует более радикальное и совершенно безвредное средство, содержащее сахар в качестве исцеляющего компонента. Две столовые ложки измельченных листьев и молодых веточек ольхи нужно залить 300 мл кипятка и выпаривать на водяной бане до тех пор, пока не останется половина

первоначального объема жидкости. К отвару добавьте 1 ст. ложку сахара и выпейте.

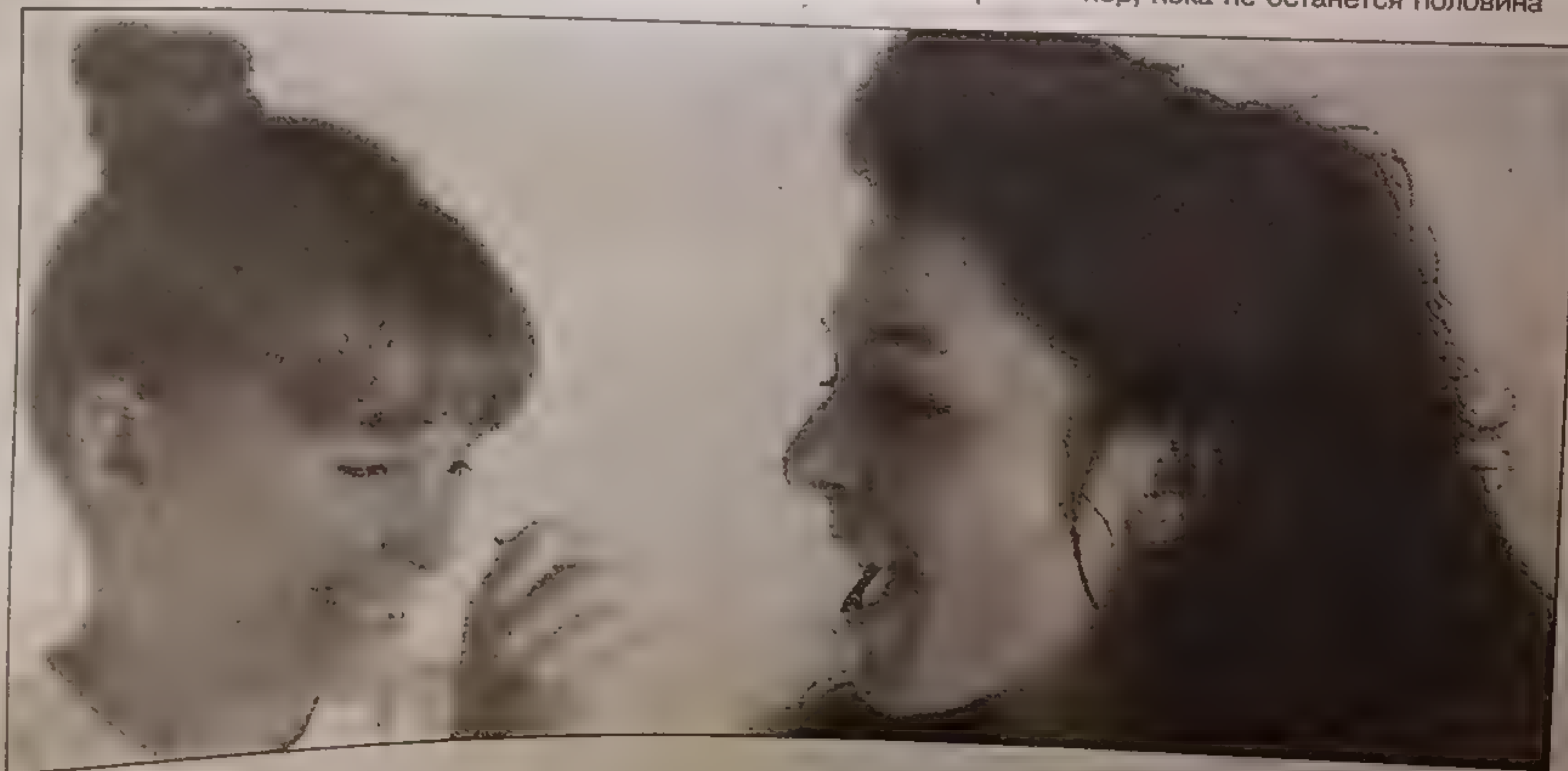
Если вы растянули связки, на поврежденное место положите повязку из мелко нарезанной луковицы, смешанной с чайной ложкой сахара.

Сахар улучшает и качество кожи: она становится нежной, мягкой, восстанавливается ее эластичность. Можно через день проводить такую простую косметическую процедуру. Взбить пену из детского мыла и смешать ее с чайной ложкой сахара. Легкими движениями массировать этой смесью кожу в течение 2-3 минут, а затем ополоснуть лицо теплой водой. Кожа заметно улучшится после 10 таких процедур. Если кожа слишком сухая, после ополаскивания смажьте ее жирным кремом.

Даже икоту лечит сахар. Чтобы прекратилась икота, достаточно проглотить 1 ч. ложку сахарного песка.

Очень часто после затяжной болезни люди, особенно пожилые, теряют в весе, становятся анемичными, у них понижается жизненный тонус. У доктора Калиновского есть сладкий рецепт, который быстро восстанавливает силы после болезни, помогает набрать нужный вес, восстановить жизненные силы.

Нужно взять 0,5 кг свиного сала и 6 больших зеленых яблок. Порезать все на кусочки (яблоки — вместе с кожурой). Перемешав кусочки сала и яблоки, протомить смесь в духовке на медленном огне. Затем растереть добела двенадцать яичных желтков со стаканом сахара. Добавить 400 г натертого на терке шоколада. Процеженное через сито «яблочное сало» смешать со взбитыми желтками, шоколадом и дать остыть. Эту вкусную и питательную пасту можно намазывать на хлеб и съедать 3-4 таких бутерброда в день, заливая теплым кипяченым молоком. Сергей Владимирович Калиновский утверждает, что буквально через неделю возвращаются силы и энергия: человек начинает чувствовать себя заново родившимся.



Татьяна АБРАМОВА
«Будь здоров!»

ЗАВЕТНОЕ РАСТЕНИЕ

Невероятно, но факт: в давние времена, когда лекарств еще не было, отдельные народы умудрялись болеть редко, а жить долго. Впрочем, чему удивляться, ведь в природе против всякого яда есть противоядие, против всякой болезни — натуральное средство от нее. Секрет этих народов, спасавший от многих болезней, заключался в том, что сама пища, выбираемая ими к столу, была одновременно еще и прекрасным лекарством.

Что же это за пища, из чего ее готовили должители? Ответ на эти вопросы знал академик Николай Иванович Вавилов, точнее, он имелся в его уникальной коллекции, судьба которой полна драматизмом.

СМЕРТЬ ОТ ГОЛОДА... У КОРОБОК С ЕДОЙ

В осажденном Ленинграде — городе, где долгое время жил и работал Вавилов, шла первая блокадная зима. Нормы хлеба были сокращены до невозможного: рабочим — по 250 граммов в сутки, остальным — 125 граммов. Люди обезумевали от голода, падали на ходу, умирали от истощения.

А в это время в темных холодных комнатах на Исаакиевской площади, в доме с забитыми досками окнами было полно еды. В коробках и мешках лежали десятки тонн семян, клубней картофеля. Но четырнадцать сотрудников Всесоюзного института растениеводства (ВИР), которые работали и урывками спали рядом, были так же голодны и истощены, как и все ленинградцы. Они бредили едой, и все же никому из них даже не приходила в голову мысль съесть хотя бы горсточку зерен, чтобы спасти свою жизнь.

Возможно, по нынешним временам их трудно понять, но они знали, что делали. Они берегли от сорокоградусной стужи и стай остервеневших крыс бесценное достояние государства — уникальную коллекцию культурных растений и их дикорастущих сорочидей. Не имевшая себе равных в мире, собранная гигантскими усилиями коллекция насчитывала более 200 000 драгоценных образцов.

Еле державшийся на ногах, истощенный, обмерзший ближайший соратник Вавилова Вадим Степанович Лехнович, рискуя жизнью, под обстрелом добывал для спасения коллекции дрова. Он был душой крошечного мужественного коллектива. О тех трагических днях Лехнович и годы спустя вспоминал волнуясь:

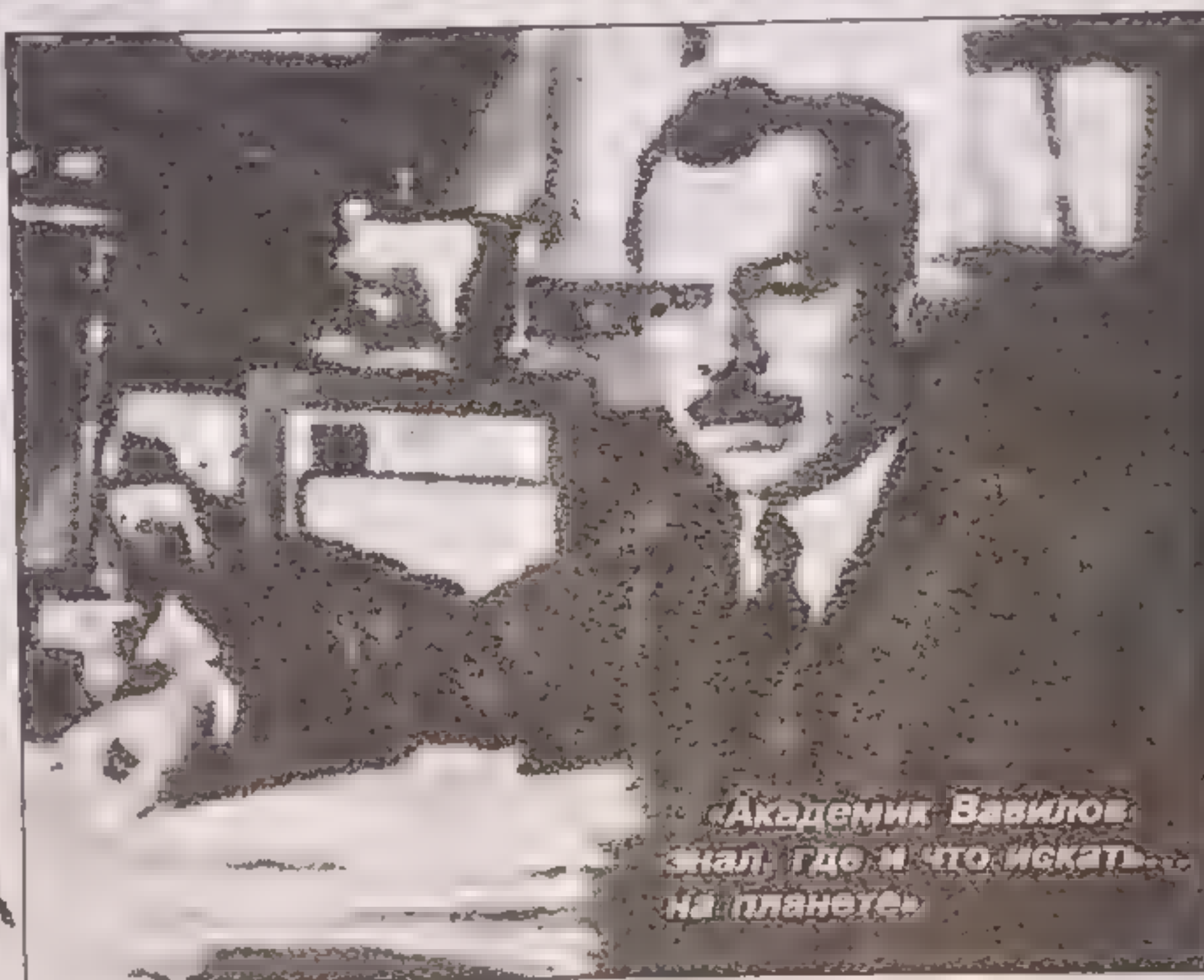
— Ходить было трудно... Да, невыносимо трудно было вставать, руками-ногами двигать... А не съесть коллекцию — трудно не было. Нисколько! Потому что съесть ее было невозможно. Дело всей жизни, дело жизни своих товарищей...

Ужас о подвиге советских ученых появились первые публикации. Запад долго не мог поверить, что такое возможно. Но в 1946 году, когда в Ленинграде на Исаакиевской площади в здании Всесоюзного института растениеводства появилась необычная мемориальная коллекция растений, буквами выбито: «Ученым Института, героически охранявшим мировую коллекцию семян в годы блокады Ленинграда».

— У меня коронарная недостаточность, диабет, гипертония. Перепробовал, наверное, все, что открыла медицина, и уже ничего не хотел. Началась гангрена. Любая ранка могла спровоцировать как минимум ампутацию. «Долголет» стал принимать больше из-за того, чтобы сделать приятное своей жене, которая уверяла в его преимуществах. Изменения почувствовал после первой коробки. Поехал на дачу и через месяц после второй коробки почувствовал облегчение, чтобы привезти еще. В



ВАВИЛОВА



СПАСАЕТ ОТ БОЛЕЗНЕЙ И ВОЗВРАЩАЕТ ВКУС К ЖИЗНИ

колай Иванович с небольшой группой сотрудников, объехав пять континентов, собрал на зависть американцам самую полную в мире коллекцию семян культурных растений и их дикорастущих сорочидей.

Вот ее-то столь героически и берегли ВИРовцы в осажденном Ленинграде...

РУССКИЙ ПРОЕКТ «КАРТОШКА ИРОКЕЗОВ»

В экспедициях ученого в первую очередь интересовали дикорастущие семена пшеницы, овса, картофеля, которые могли лечь в основу селекции культур, устойчивых ко всем неблагоприятным воздействиям.

Но были и исключения из правил. Подобно Колумбу Николай Иванович открывал для России дикие культуры в те времена культуры: краснокочанную капусту, фиолетовый лук, грейпфрут и многое другое, ставшее благодаря ему для нас теперь таким привычным. Среди привезенных чудес выделялась одна культура, про которую питерские биологи тут же сложили загадку, похо-

И Вавилов принялся доказывать правительству, как важно для СССР воспользоваться опытом североамериканских индейцев. Решение Совнаркома, как водилось в ту пору, было жестким. В 1937 году Наркомат по земледелию обязал колхозы выращивать заморскую культуру безоговорочно.

Однако дело неожиданно забуксовало. Колхозы столкнулись с неразрешимой проблемой: как сохранить урожай? Картофель, отличающийся достаточно толстой кожурой, сберечь до следующего года не сложно. А вот у клубней ирокезского подсолнечника кожа тонкая, нежная. В колхозах, где тогда о холодильниках и не слышали, весь собранный урожай портился за месяц.

Проект «ирокезской картошки» в СССР закрыли. А через несколько лет академика Вавилова как приверженца «явной лженауки» генетики арестовали и приговорили к расстрелу. Припомнили ему, вероятно, и клубненосный подсолнечник.

ЦЕЛЕБНЫЕ ТАБЛЕТКИ ВАВИЛОВА—ЗЕЛЕНКОВА

Так бы и остался этот «грех» на великом ученом. Но спустя много лет помог случай.

Руководителю лаборатории Института иммунологии Сибирского отделения Академии наук, доктору медицинских наук В.Н. Зеленкову попала на глаза почти забытая книжечка Вадима Степановича Лехновича, который, помните, спасал коллекцию Вавилова в блокаде. Там, в блокадном Ленинграде, он потерял любимую жену, тоже сотрудницу ВИРА.

Именно Лехнович по поручению Вавилова проводил в СССР испытания заморской культуры. И вот теперь долго казавшиеся ненужными научные наблюдения сработали, пошли в дело.

Миру открылась новая грань таланта необычного подсолнечника: драгоценная способность исцелять многие болезни, надежно укреплять иммунную систему, нести человеку здоровье и радость жизни.

Профессор Зеленков и прежде знал о целебных свойствах заветного растения Вавилова. За рубежом клубненосный подсолнечник вполне успешно использовали, например, при диабете. Ведь в нем не менее 16-18% инулина, прекрасно заменяющего крахмал и сахар, а это очень важно для диабетиков.

Но столь ли универсально целебное воздействие удивительной культуры, как говорят о ней порой? Верно ли, что это одновременно и хорошая пища, и надежное средство от болезней?

Чтобы ответить на эти вопросы, В.Н. Зеленков детально исследовал ее состав. И поразился! Уникальное растение оказалось кладезем необходимых для жизни веществ. В нем рекордное количество легко усвояемого органического кремния, калия, магния, множества других микроэлементов, незаменимых аминокислот и витаминов.

— Пережила 9 полостных операций. Недели не проходило, чтобы не кричала по ночам, так у меня сводило ноги. Врачи ничего толком не советуют. Ничего! Говорят, посмотрите в паспорт — 78 лет, что вы хотите. Зять принес «Долголет». Я уже не мучаю судороги. Да и вообще чувствую себя бодро. Все делаю по дому, помогаю воспитывать внука и искренне хвалю «Долголет». Очень рада, что наша страна способности свои не растеряла.

Ирина Азаровна Новикова, 78 лет.

Окрыленный результатами, сибирский ученый разработал оригинальную технологию переработки клубненосного подсолнечника и запатентовал ее. Суть технологии, опирающейся на последние достижения науки, предельно проста. После сбора клубней в течение недели весь полученный урожай перерабатывается в сухой концентрат, который без потери активных веществ может храниться целых два года.

Итак, все подтвердилось. Клубненосный подсолнечник действительно не только прекрасная пища, а и целебная субстанция, помогающая при серьезных заболеваниях.

коллекция составляла более 200 000 драгоценных образцов. Еле державшийся на ногах, истощенный, обмерзший ближайший соратник Вавилова Вадим Степанович Лехнович, рискуя жизнью, под обстрелом добывал для спасения коллекции дрова. Он был душой коллективного мужественного коллектива. О тех трагических днях Лехнович и годы спустя вспоминал полновесно: «Ходить было трудно... Да, ношнормо трудно было вставать, руками-ногами двигаться... А на спясть ложиться — трудно не было. Нисколько! Потому что съезд ее было невозможно. Делю всея жизни, дело жизни своих товарищей...»

Когда о подвиге советских ученых появились первые публикации, на Западе долго не могли поверить, что такое возможно. Но поверили. И спустя полвека на Исаакиевской площади в здании Института растениеводства появилась необычная мемориальная доска. На ней золотыми буквами выбито: «Ученым Института, героически сохранившим мировую коллекцию семян в годы блокады Ленинграда».

— У меня коронарная недостаточность, диабет, гипертония. Перепробовал, наверное, все, что открыла медицина, и уже ничего не хотел. Началась гангрена. Любая ранка могла спровоцировать как минимум ампутацию. «Долголет» стал принимать больше из-за того, чтобы сделать приятное своей жене, которая уверяла в его преимуществах. Изменения почувствовал после первой коробки. Поехал на дачу и через месяц приема «Долголета» позвонил оттуда, чтобы привезли еще. В общем, гангрена прошла, да и давление так не скачет. Очень урожай убрал сам!

Вячеслав Николаевич Крутов, 65 лет.

Это не просто памятная доска, а подарок ученых США, восхищенных подвигом советских людей, которые спасли для грядущих поколений бесценное сокровище. А еще это в известной мере извинение за то, что когда-то американцы опростовело отвергли блестящую идею Вавилова. А зря! «Красный профессор», как звали за глаза Николая Ивановича в Штатах, был абсолютно прав.

НЕВОСТРЕБОВАННАЯ ИДЕЯ «КРАСНОГО ПРОФЕССОРА»

Странно, хотя по-своему и закономерно складываются порой судьбы великих. Толчком к стремительной карьере Вавилова, всю жизнь мечтавшего досыта накормить человечество, стал именно голод, обрушившийся после революции на молодую Советскую республику.

В 1921 году, когда в Поволжье разразилась жестокая засуха, Совет Труда и Обороны под председательством В.И. Ленина принял решение с прицелом на будущее. На деньги, выкроенные из скудных резервов страны, в США для закупки семян направили специальную комиссию.

Возглавить ее поручили молодому ученому Вавилону. В Вашингтоне Николай Иванович первым делом посетил Департамент земледелия и, конечно, был восхищен масштабами развернувшихся там работ. В департаменте трудилось свыше двадцати тысяч исследователей. Но главное — там уже десятки лет делали то, о чем Вавилов пока только мечтал. Армада биологов сновала по всему свету, доставляя в Штаты образцы растений.

Однако острый ум Вавилова сразу подметил и серьезный недостаток. Коэффициент полезного действия заокеанских ученых был удручающе мал. Огромная машина крутилась по существу вхолостую. Ведь американцы прокладывали маршруты своих поисков бесцельно.

Между тем Вавилов незадолго до поездки в Штаты совершил подлинную революцию в биологии. В своей книге «Закономерности развития живого мира» он впервые доказал, что в мире растений тоже есть закономерность, подобная знаменитой таблице Д.И. Менделеева. Согласно этой закономерности и рассредоточены по планете мировые центры происхождения культурных растений. По сути Вавилов теоретически предсказал, где и что можно найти!

Николай Иванович, добрая душа, бескорыстно поделился этими соображениями. Рассказал в Департаменте земледелия США о найденной им закономерности, на которую и надо опираться биологам, чтобы преуспеть в поисках. Но высокомерные американцы суждения «красного профессора» всерьез не восприняли.

Работу Вавилова они поняли лишь много лет спустя. Когда Николай Иванович уже не было в живых.

- «ДОЛГОЛЕТ» МОЖНО ПРИОБРЕСТИ В ФИРМЕННЫХ МАГАЗИНАХ «МИР ЭКОЛОГИИ» И АПТЕКАХ ГОРОДА**
- м. «Павелецкая», Дербеневская ул., 11а, тел: 235-77-87.
 - м. «Первомайская», 11-я Парковая ул., 14, тел: 465-40-85 (дежурный магазин).
 - м. «Водный стадион», Флотская ул., 27, тел: 456-45-79.
 - м. «Ботанический сад», ул. Леонова, 16, тел: 187-59-00.

- м. «Варшавская», Варшавское шоссе, 86, тел: 119-66-15.
- м. «Ленинский проспект», Ленинский проспект, 33, тел: 952-00-18.
- м. «Тимирязевская», Красно-студенческий проезд, 2, тел: 977-09-19.

Николай Иванович с небольшой группой сотрудников, объехав пять континентов, собрал на зависть американцам самую полную в мире коллекцию семян культурных растений и их дикорастущих соросов.

Вот ее-то столь героически и берегли ВВРовцы в осажденном Ленинграде.

РУССКИЙ ПРОЕКТ «КАРТОШКА ИРОКЕЗОВ»

В экспедициях ученого в первую очередь интересовали дикорастущие семена пшеницы, овса, картофеля, которые могли лечь в основу селекции культур, устойчивых ко всем неблагоприятным воздействиям.

Но были и исключения из правил. Подобно Колумбу Николай Иванович открывал для России диковинные в те времена культуры: краснокочанную капусту, фиолетовый лук, грейпфрут и многое другое, ставшее благодаря ему для нас теперь таким привычным. Среди привезенных чудес выделялась одна культура, про которую питерские биологи тут же сложили загадку, похожую на анекдот:

- Клубни большие, а семечек совсем нет. Что это?
- Картошка, конечно, — легко отгадывали непосвященные и ошибались.

Нет, это подсолнечник! Особый вид подсолнечника, не имеющий семечек, зато с диковинными мясистыми клубнями Николай Иванович отыскал в Северной Америке. Когда-то из этих клубней свои излюбленные блюда готовили индейцы племени ирокезов. Те самые, что создали великую и грозную цивилизацию.

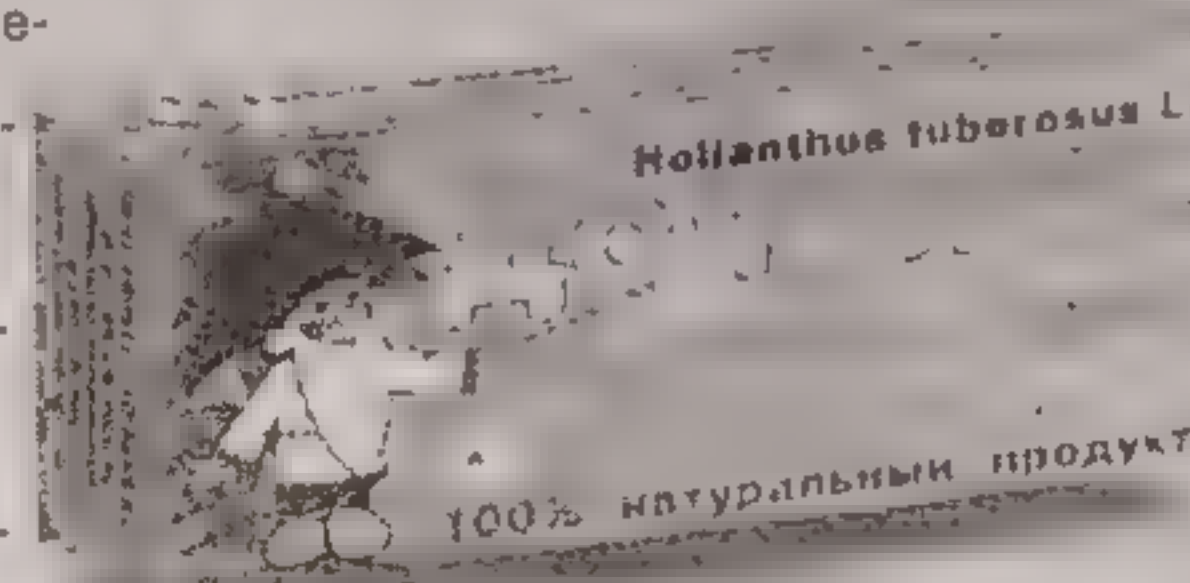
Это были физически очень сильные люди, истинные воины. Они редко болели, долго жили, сохраняя отличную форму и вкус к жизни. Женщины племени ирокезов, рождавшие много детей и знавшие толк в сексе, тоже питали страсть к необычным клубням. Их так и называли — «поедательницы клубненосного подсолнечника».

Однако чудодейственное растение давало ирокезам не только здоровье. Оно надежно спасало от голода, подобно тому как на Руси в голодный мор берегла людей картошка. Именно это и привлекло вначале Вавилова. Ведь в отличие от картофеля возделывать экзотическую культуру до смешного просто. Ее не надо высаживать каждый год и по несколько раз окучивать летом. Ухода не требуется совсем! Посадил раз, а потом знай себе пять лет собирай гарантированный урожай. Ну разве это не находка для нашей российской глубинки?

— О целебных свойствах клубненосного подсолнечника, или, как его еще называют в народе, топинамбура, у нас в стране известно несколько десятков лет. Врачи рекомендовали корнеплоды этого уникального растения для лечения диабета, сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний, а также для укрепления волос и ногтей. Однако, отмечая безусловно положительный лечебный эффект, медики все же считали его недостаточным. И это верно. Слишком уж низка в корнеплодах топинамбура концентрация полезных веществ.

Иное дело «Долголет» — это концентрат, по сути, вытяжка, состоящая практически из одних целебных субстанций: легко усвояемого органического кремния, калия, магния, инулина. И, что немаловажно, благодаря усилиям отечественных производителей «Долголет» удалось сделать дешевым, доступным всем.

Валерий Николаевич Зеленков, академик РАН, профессор.



«Так выглядит упаковка таблеток Вавилова—Зеленкова. Остерегайтесь подделок!»

дальнейшей жизни человека. Кремний, калий, магний, легко усвояемого органического кремния, калия, магния, и витаминизированных микроэлементов, незаменимых аминокислот и витаминов.

— Пережила 9 полостных операций. Недели не проходило, чтобы не кричала по ночам, так у меня сводило ноги. Врачи ничего толком не советуют. Ничего! Говорят, посмотрите в паспорт — 78 лет, что вы хотите. Зато я пришла «Долголет» и теперь уже прошла курс. И знаете, все лето и осень меня уже не мучают судороги. Да и вообще чувствую себя бодро. Все делаю по дому, помогаю воспитывать правнука и искренне хвалю «Долголет». Очень рада, что наша страна способна свои не растеряла.

Ирина Азаровна Новикова, 78 лет.

Окрыленный результатами, сибирский ученый разработал оригинальную технологию переработки клубненосного подсолнечника и запатентовал ее. Суть технологии, опирающейся на последние достижения науки, предельно проста. После сбора клубней в течение недели весь полученный урожай перерабатывается в сухой концентрат, который без потери активных веществ может храниться целых два года.

Итак, все подтвердилось. Клубненосный подсолнечник действительно не только прекрасная пища, а и целебная субстанция, помогающая при серьезных недугах. В ходе клинических испытаний врачи установили: потребление уникального концентрата увеличивает количество Т-лимфоцитов крови, которые, собственно, и обеспечивают иммунитет нашего организма.

По иммунозащитным свойствам растительный концентрат не только близок к лечебным средствам, выделенным из тимуса животных, но кое в чем и превосходит их. Он не имеет, например, противоположных эффектов и при этом вновь пробуждает у человека вкус к жизни.

Целебный концентрат на редкость хорош и для профилактики «болезней цивилизации». В первую очередь — сердечно-сосудистых. Богатейший комплекс органического кремния, магния и калия надежно укрепляет сосуды, повышает их эластичность. Благодаря регулярному приему нового препарата наша кровеносная система становится лет на двадцать моложе.

Вовсе не пустыми были легенды ирокезов об универсальности целебных свойств клубней. Российские ученые установили, что содержащиеся в концентрате природные соединения интенсивно восстанавливают слизистую оболочку, налаживают работу желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей, нормализуют бронхи. Только за одно это клубненосный подсолнечник уже можно считать подлинным кладом.

И этот клад теперь доступен россиянам. Недавно московский завод экопитания «Диод», входящий в НПО «Экология питания», освоил технологию профессора Зеленкова и приступил к выпуску уникального концентрата. Редкие селекционные сорта для его производства выращиваются в экологически чистых районах страны.

Натуральный лечебно-профилактический препарат производится в виде таблеток, очень приятных на вкус. Назвали эти таблетки символично — «Долголет». Хотя, зная всю долгую дорогу к нам «Долголета», его, быть может, стоило назвать по-иному: заветные таблетки Вавилова—Зеленкова.

Остается добавить: «Долголет» прошел тщательную проверку, клинические испытания в органах Минздрава РФ и уже появился в продаже.

Итак, история все расставила на свои места. В прошлом картошка не раз спасала Россию от голода. Сейчас от этого, слава богу, не умирают. Но сотни тысяч погибают от новой напасти: сердечно-сосудистых заболеваний и ослабленного иммунитета. Ученые убеждены: клубненосный подсолнечник — вторая картошка, как называл ее Вавилов, — поможет уберечься от хворей и этих тяжелых болезней. И мы еще не раз с благодарностью вспомним Николая Вавилова, Вадима Лехновича и их верных соросов товарищей — героев блокадного Ленинграда.

Роман Григорьев

Оптовый отдел,
тел: (095) 235-30-12,
235-09-64

Товары — почтой: 113114, Москва,
ул. Дербеневская, д. 11а,
тел: (095) 235-08-38.

Справки по телефонам:
235-77-62, 958-58-00.

Регистрационное удостоверение
№ 000676. Р. 643.12.98

ТЕЛЕФОНЫ РЕГИОНАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ:

Алма-Аты	253-80-31
Брест	22-30-30, 25-93-33
Брянск	46-16-26
Воронеж	51-27-20
Екатеринбург	69-74-71
Казань	64-54-74, 64-54-64
Кемерово	28-99-69
Киев	455-65-43, 455-65-44
Краснодар	52-21-26, 55-44-95
Находка	64-42-34
Нижний Новгород	77-68-87

Одесса	27-37-74
Порно	45-41-91
Рига	736-06-43, 760-18-25
Ростов-на-Дону	51-20-55, 61-76-27
Санкт-Петербург	545-14-82, 545-28-79
Тула	35-33-78, 36-18-22
Тюмень	21-41-90
Уфа	42-64-83, 24-05-66
Хабаровск	55-12-57
Челябинск	35-73-01
Ярославль	32-11-30

Целебное меню

ЭТОТ ВСЕСИЛЬНЫЙ ЛИМОН

Список заболеваний, при которых обыкновенный лимон помогает нам и профилактически, и для лечения заболеваний, весьма внушителен.

ЧТО же он может? Лимон убивает вирусы гриппа, дизентерии, паратифа (I) и даже холеры (II). Для этого достаточно пить как натуральный сок лимона, так и разбавленный водой. Кстати, очень эффективен в борьбе с вирусными заболеваниями и смешанный сок лимона и свеклы. В сражении с гриппом лимон выступает и как жаропонижающее средство, выводя через поры токсины. Лимон хорош и при лечении атеросклероза, нарушения обмена веществ, являясь к тому же прекрасным тонизирующим средством. Так, иногда у человека наступает период, когда его жизненные силы очень истощаются, тонус падает, что можно установить следующим образом: провести по коже тупым концом ножа, иглы или ножниц, и, если след получается на красный или розовый, а белый, сохраняющийся довольно долго, — это и есть признак полного упадка сил. И вот тогда-то лимон может сыграть очень важную роль.

Для быстрого восстановления жизненных сил хорошо принимать трижды в день (перед едой) по 1 чайной или десертной ложке смесь из четырех компонентов: сок 4 лимонов, мед — 300 г, грецкие орехи — 500 г, сок алоэ — 100 г (предварительно орехи мелко растолочь, а потом все тщательно перемешать).

При сердечно-сосудистых заболеваниях и гипертонии придется несколько больше потрудиться над приготовлением нужного состава: надо провернуть через мясорубку 500 г лимонов вместе с кожурой, 500 г плодов шиповника (также без семян), 500 г клюквы, а затем добавить 500 г

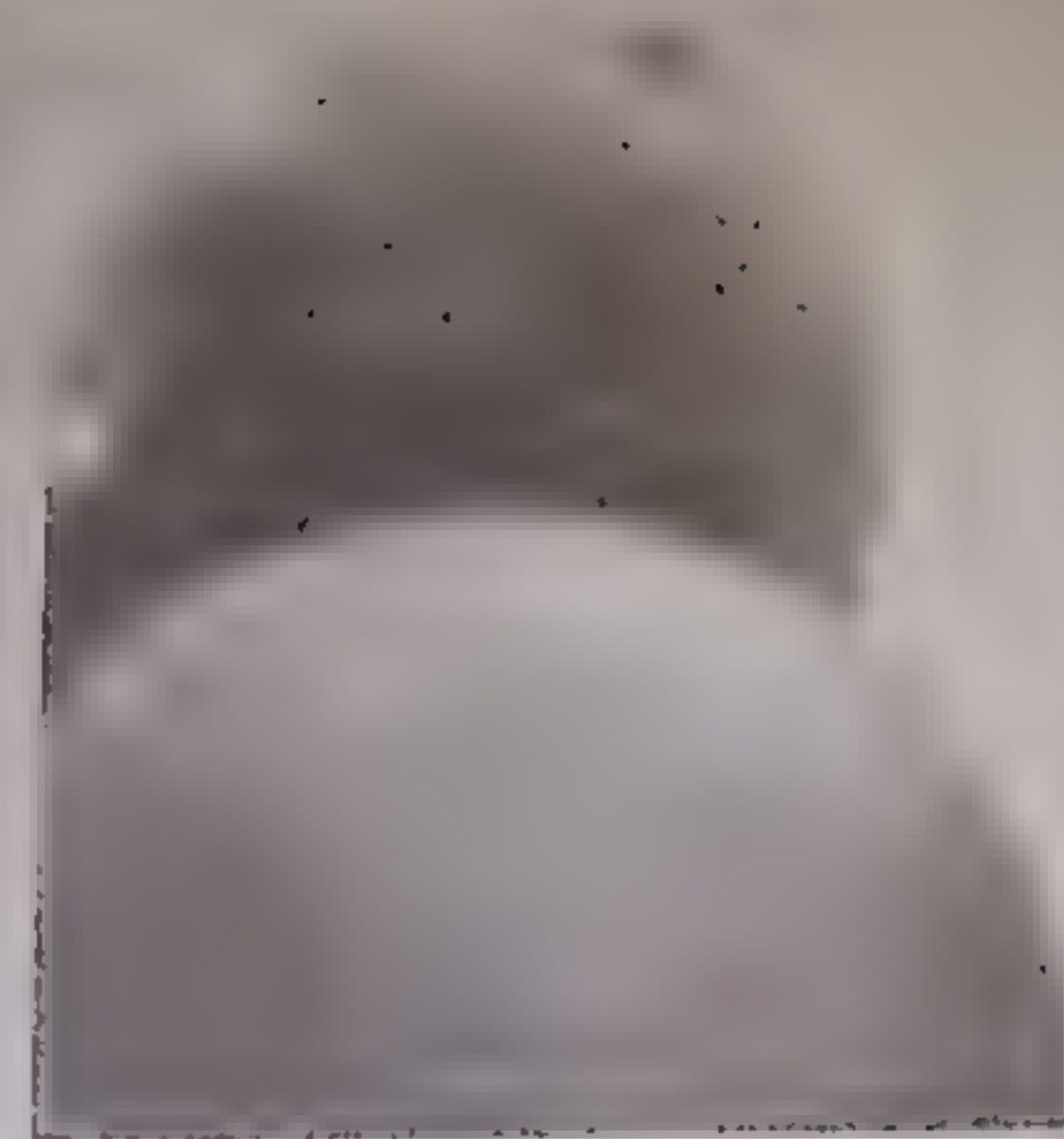
меда. Все тщательно перемешать и дать смеси настояться в течение суток. Это снадобье хранить в холодильнике. Принимать 3 раза в день за четверть часа до еды по 1 столовой ложке.

При стенокардии лечит другая смесь, состоящая из сока 2 лимонов, сока 2 листьев алоэ, смешанных с 500 г меда. Причем надо дать ей отстояться в течение недели в холодильнике, а затем принимать трижды в день по 1 столовой ложке за час до еды.

При простуде и ангине, особенно для снятия кашля, хорош народный рецепт такой лечебной смеси: сок половинки лимона и 1 столовая ложка меда. Пьют смесь каждый час, пока не исчезнет кашель. В этом случае лимон служит как отхаркивающее, а мед — как смягчающее горло, снимающее сухость и воспаление слизистых средств.

Любопытно, что лимон помогает уходу за кожей лица и тела, чем активно пользуются йоги. Рецепт лимонной маски, очищающей кожу лица и сужающей поры, таков: смешивают вместе 1 столовую ложку лимонного сока, 1 чайную ложку меда, половину столовой ложки муки и 1 столовую ложку оливкового масла и равномерно, тонким слоем, наносят на кожу лица на 15-20 минут. Затем смывают.

С помощью лимона можно значительно смягчить огрубевшую кожу рук и ног. Достаточно натереть разрезанным лимоном требующие ухода участки тела: у рук — ладони, у ног — стопы. Когда они смягчатся, сок смывают, а кожу смазывают кремом или растительным маслом, предпочтительно — оливковым.



Этот удивительный лимон помогает и... укреплению зубов. При кариесе желательно добавлять в воду для полоскания лимонный сок. Есть свидетельства, что эта процедура снимает и зубную боль тоже.

При стоматите растворяют 1 столовую ложку лимонного сока в 1 стакане воды, добавляют одну столовую ложку меда и полощут этой смесью рот.

Любопытные свидетельства о необычном применении лимонов известны из магической практики Древнего Китая. Поскольку эти плоды считались энергетически сильными, их применяли для очищения домов от плохой энергетики и от злых духов — совсем так, как на Руси святую воду. Для этого цедру девяти созревших плодов вымачивали в котле с водой. Затем этой душистой водой орошали полы, а ковры обрызгивали из пульверизатора. После этого дом считался очищенным.

Эфирные масла лимона помогают снять или значительно уменьшить утомление после работы. Для этого надо просто размять корки плода и положить возле себя так, чтобы их аромат достигал вашего носа.

«Ставропольская правда»

МОРКОВКА НА ПАМЯТЬ

ОКОЛО 20 процентов энергии, потребляемой человеческим организмом, уходит на работу головного мозга. Некоторые дары природы между тем активизируют его деятельность и укрепляют память. Так, лицам, жалующимся на забывчивость, рекомендуется чаще есть лимон, плохо запоминающим — ананас, а также капусту, пишет газета «Тюркие» со ссылкой на результаты исследований турецких медиков.

То же, впрочем, касается и моркови, есть которую можно в любом виде. Она должна стать неотъемлемой частью ежедневного рациона лиц, занятых умственным трудом.

Для улучшения кровообращения и укрепления нервной системы врачи рекомендуют употреблять в пищу имбирь и тмин.

Часто переживающим стрессовые ситуации медики советуют ежедневно есть клубнику, а тем, кто длительное время проводит за рулем, — грецкие орехи, фундук и фисташки.

Андрей ПАЛАРИЯ
«Калининградская правда»

ЛУЧШЕ ЖЕВАТЬ, ЧЕМ ГЛОТАТЬ?

ПОЛЕЗНА жевательная резинка или нет? Ожесточенные споры по этому поводу ведутся не один год. Реклама утверждает одно, медики — другое. Впрочем, американские врачи, похоже, сдались. По их признанию, жвачка может иметь благотворное влияние на организм, особенно тех людей, которые желают сбросить вес.

Как показывают расчеты специалистов, опубликованные в журнале «Нью Ингленд джорнэл оф медуцин», жуя резинку, человек «сжигает» около 11 калорий в час. На первый взгляд не так уж много. Но если жевать резинку не-

ИЗВОЛЬТЕ

ИЗВОЛЬТЕ СЕЛЕДОЧКИ

МОЖНО ли лечить заболевания сердечно-сосудистой системы — инфаркт миокарда, тяжелую гипертонию и т.п. — без применения медикаментов? Всего несколько лет назад врачи сочли бы такой вопрос просто абсурдным. Однако сегодня, как показали исследования, ответить на него можно утвердительно, если перевести пациента, например, на **макрелевую диету**. Для справки сообщим, что макрель, или скумбрия, относится к отряду окунеобразных морских рыб (повара причисляют эту рыбу к категории жирных). Впрочем, такой же лечебный эффект дают палтус, угорь, лосось, сельдь.

Все началось с того, что ученые и врачи обратили внимание на почти полное отсутствие заболеваний сердечно-сосудистой системы у эскимосов Гренландии. За 25 лет наблюдений признаки ишемической болезни были обнаружены всего у трех человек. Атеросклероз среди этого населения тоже очень редок, поскольку уровень холестерина в крови у них значительно ниже, чем у жителей континентальной Европы.

Дальнейшее изучение «гренландского феномена» показало, что эскимосов спасает рыбная диета, имеющая целый ряд преимуществ.

В рыбе очень высокое содержание белка — 13-20 процентов. Он усваивается человеческим организмом легче, быстрее и полнее, чем белок сухопутных животных, поскольку в нем содержится меньше волокон соединительной ткани. Так, в сельди и треске ее всего 3-5 процентов, тогда как, например, в говядине — от 8 до 22 процентов.

К тому же белок рыб относится к наиболее качественным в нашем питании за счет высокого содержания важнейших аминокислот (метионина, цистеина, треонина и лизина). Поэтому 200 г рыбного филе достаточно, чтобы полностью покрыть ежедневную потребность взрослого человека в животном

белке. Следовательно, при рыбной диете значительно снижается нагрузка на органы пищеварения, что весьма важно при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также в послеоперационный период.

Помимо этого морская рыба имеет очень благоприятное (для усвоения человеком) соотношение белков и жиров, причем жиров в ней в несколько раз меньше, чем в говядине. Но главное даже не в этом! В рыбе содержатся ненасыщенные жирные кислоты, которые способствуют уменьшению холестерина в крови и исчезновению атеросклеротических бляшек на стенках сосудов. Да и сам холестерин находится в рыбе в гораздо меньшем количестве, чем в мясе животных. Так, в 100 г трески, морского окуня, палтуса и макрели его только 30-35 мг, тогда как в 100 г говядины — 70-100, печени и сливочного масла — 250 мг.

Нельзя не упомянуть еще об одном достоинстве морской рыбы как продукта питания — наличии в ней йода, калия, кальция, магния, натрия, фосфора и витаминов А, В₁, D, E. Съев, например, несколько кусочков сельди, человек получает половину дневной нормы витамина А и многократную дозу витамина D.

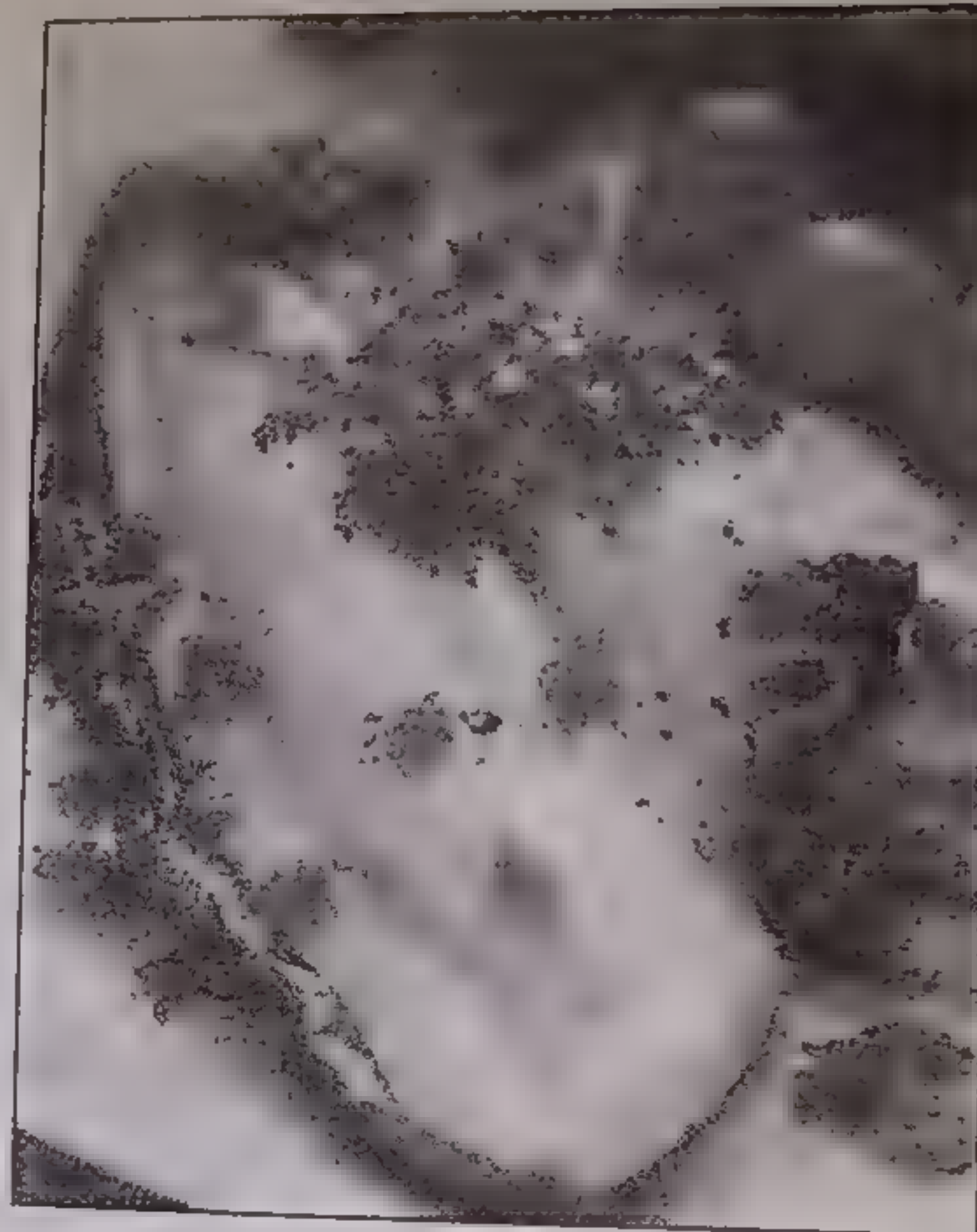
Столь подробный перечень того, что содержится в морской рыбе, приведен, чтобы показать читателям, как важен рыбный стол и для профилактики, и для лечения многих патологий. В частности, такая рыба просто незаменима для тех, кто перенес инфаркт миокарда или инсульт, а также при стенокардии, ишемической болезни сердца, атеросклерозе, заболеваниях сосудистой системы. Причем изменения в организме происходят уже через 4-6 недель после перехода на рыбную диету с добавлением морепродуктов.

По мнению врача-нефролога Н.М. Самохиной, несколько лет изучавшей эффективность рыбопитания, наиболее полезна слабосоленая морская рыба (горбуша, чавыча,

лосось, сельдь, скумбрия, макрель и т.д.). Затем смывают руки. С помощью лимона можно значительно смягчить огрубевшую кожу рук и ног. Достаточно натереть разрезанным лимоном требующие ухода участки тела: у рук — ладони, у ног — стопы. Когда они смягчатся, сок смывают, а кожу смазывают кремом или растительным маслом, предпочтительно — оливковым.

Эфирные масла лимона помогают снять или значительно уменьшить утомление после работы. Для этого надо просто размять корки плода и положить возле себя так, чтобы их аромат достигал вашего носа.

«Ставропольская правда»



палтус), поскольку она не подвергается термической обработке. Ее можно покупать, но лучше солить самим.

Для этого у рыбы удаляют внутренности и натирают ее со всех сторон смесью из 2 ст.л соли и 1 ст.л сахара. Сама доктор пользуется только морской солью или, в крайнем случае, каменной. (Голову рыбы при разделке отрезают, из нее можно сварить суп.) Через три дня вкусная нежно-соленая рыба готова.

Для засолки лучше покупать рыбу с головой, поскольку из тушек в процессе обработки может быть извлечен жир для нужд медицинской промышленности. В приготовленной своими руками рыбе сохраняются все витамины, особенно витамин D, который даже при незначительной термической обработке переходит в нерастворимую форму.

Так что чем больше в вашем меню морской рыбы жирных сортов (не обязательно соленой, очень полезна и отварная), тем лучше для вашего здоровья.

Сергей БАРСОВ
«Помоги себе сам»

дуться не один год. Реклама утверждает одно, медики — другое. Впрочем, американские врачи, похоже, сдались. По их признанию, жвачка может иметь благотворное влияние на организм, особенно тех людей, которые желают сбросить вес.

Как показывают расчеты специалистов, опубликованные в журнале «Нью Ингленд джорнал оф мидисин», жуя резинку, человек «сжигает» около 11 калорий в час. На первый взгляд не так уж много. Но если жевать резинку непрерывно, отвлекаясь лишь на еду и сон, указывают медики, то можно без дополнительных физических усилий похудеть за год примерно на 11 фунтов, иными словами, на 5 кг.

Надо сказать, что исследования проводили врачи серьезные, в том числе эндокринолог Джеймс Левин из клиники Майо — лечебного учреждения в штате Миннесота, которое считается одним из лучших в мире. И расчеты вовсе не были умозрительными: семеро добровольцев усердно жевали резинку без сахара на протяжении 12 минут, в то время как специальная аппаратура по их дыханию определяла при этом расход энергии. А чтобы в жевании не было разнобоя, темп подопытным задавал метроном. Необходимо было, чтобы челюсти всей команды дружно совершали 100 движений в минуту — такую норму вывел сам доктор Левин.

Кстати, на мысль о необходимости проведения подобного углубленного исследования американских специалистов навели... коровы. Оказывается, процесс жвачки потребляет у этих животных пятую часть всей расходуемой энергии. Завершив научную работу, медики пришли к уверенному выводу: жевать резинку, не содержащую питательных веществ, не вредно в течение всего дня, более того, «не следует сбрасывать со счетов потенциальное воздействие этого процесса на энергетический баланс».

Как подчеркнул Джеймс Левин, выступая с подобным утверждением, он вовсе не пропагандирует жвачку в качестве «формы физической нагрузки». Конечно, признает он, людям, желающим похудеть, необходимо в первую очередь заниматься настоящими физическими упражнениями и следить за диетой.

Юрий КИРИЛЬЧЕНКО
«Калининградская правда»

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 6 ИЮНЬ 2001 г.

Трава зверобоя
используется не
только в лечебных,
но и в
косметических
целях. Она
обладает
бактерицидными,
противовоспалительными,
ранозаживляющими
свойствами.

Стр. 11

Как приготовить
виноградное
масло

Стр. 4

Рак лечат
растения

Стр. 5

Целительные
зерна

Стр. 7

Полцарства
за морозник

Стр. 10

Народные
рецепты

Стр. 12-13

Облепиха —
царская ягода

Стр. 15



СОКИ ПЬЕШЬ — ХОРОШО ЖИВЕШЬ

Стр. 2

СОКИ ПЬЕШЬ — ХОРОШО

Начало лета — время, когда на грядках или на прилавках появляется долгожданная зелень, да и окружающая природа балует нас обилием витаминов. Не ленитесь! Возьмите себе за правило выпивать хотя бы по 1/4-1/2 стакана в день свежеприготовленного овощного, фруктового, ягодного или травяного сока.

● СОК ПЕТРУШКИ

Сок этого растения обладает неоценимыми свойствами, необходимыми для кислородного обмена и поддержания нормальной функции надпочечников и щитовидной железы. Содержащиеся в петрушке микро- и макроэлементы находятся в таком соотношении, которое способствует укреплению стенок кровеносных сосудов, особенно капилляров и артерий. Незаменим сок петрушки и при заболеваниях мочеполового тракта, нефрите, водянке.

Сок петрушки рекомендуется пить людям, страдающим заболеванием глаз и системы зрительного нерва. Он особенно эффективен в смеси с соком моркови и сельдерея эндивия.

Полезен сок петрушки и женщинам, у которых проблемы с менструальным циклом и процессом протекания менструаций. Спазмы, вызванные менструальными нарушениями, очень часто прекращались совсем при регулярном применении смеси сока петрушки со свекольным, морковным или огуречными соками.

ВНИМАНИЕ! Сок петрушки — один из самых сильнодействующих соков, поэтому в день можно выпивать не более 50-60 г сока и желательно в смеси с другими овощными соками.

Заболевания, при которых полезен и необходим сок петрушки: водянка, высокое артериальное давление, метеоризм, болезненные менструации, нефрит, заболевания почек и предстательной железы, ожирение, катаракта, конъюнктивит, офтальмия.

● СОК СЕЛЬДЕРЕЯ

Сельдерей благодаря своему богатому химическому составу является очень ценным питательным растением. В его листьях содержится свыше 14% белка, много углеводов, сахаров, набор необходимых для нормального функционирования организма витаминов (витамины группы В, С, РР), эфирные масла.

В сельдерее содержится примерно в 4 раза больше органического натрия, чем кальция, что очень полезно для людей, употребляющих концентрированные сахара и крахмалы длительное время.

Кроме того, натрий необходим для выведения из организма углекислого газа. Народная медицина советует применять сок сельдерея в качестве мочегонного средства, а также для улучшения пищеварения. Очень полезен сок сельдерея при подагре, сахарном диабете и ожирении.

Сок сельдерея может применяться в сочетании с соком моркови, петрушки, шпината, редиса, огурцов, салата латука.

Заболевания, при которых рекомендуется применять сок сельдерея: анемия, артрит, атеросклероз, гипертония, диабет, подагра, ожирение, цистит, водянка, а также при мигрени, неврозах и бессоннице.

● СОК ИЗ РЕВЕНЯ

Ревень очень богат органическими кислотами, в частности щавелевой кислотой, минеральными солями и витаминами С и Р. Употребление ревеня в пищу благотворно влияет на систему пищеварения, способствует нормальной работе почек.

Сок ревеня обладает желчегонным действием, способствует нормализации кровообращения.

Принимать сок ревеня следует в смеси с морковным, сельдерейным или фруктовыми соками, причем следует соблюдать соотношение: 1 столовая ложка сока ревеня на стакан другого (овощного или фруктового) сока с добавлением столовой ложки меда. Принимают такую смесь 2-3 раза в день.

ВНИМАНИЕ! Не рекомендуется употреблять в пищу ревень после тепловой обработки, т. к. органическая щавелевая кислота переходит в неорганическую форму, которая не только бесполезна, но и вредна для организма, т. к. нарушает усвоение организмом кальция, приводя к его дефициту, что влечет за собой разрушение костей, заболевания суставов.

Заболевания, при которых следует принимать сок ревеня: атония кишечника, запоры, холецистит, гастриты, нарушение процессов пищеварения.

● СОК ВОДЯНОГО КРЕССА

Листья водяного кресса содержат до 80 мг аскорбиновой кислоты, около 4 мг каротина, много минеральных солей. Водяной кресс очень богат железом, что делает его незаменимым в рационе питания людей, страдающих анемией. Используют сок этого растения и как желчегонное и мочегонное средство.

Сок кресса водяного является сильным очистительным средством для кишечника. Готовят сок из молодых свежих побегов растения.

Сок кресса водяного не рекомендуется употреблять самостоятельно, а только в смеси с другими соками, например, морковным, шпинатным, соком репы.

Смесь соков моркови, шпината, репы и водяно-

го кресса в соотношении 8:4:2:2 соответственно обладает свойством растворять свернувшийся фибрин крови при геморрое, геморроидальных узлах.

Длительное применение (в течение 1-5 месяцев) такой смеси приводит организм в нормальное состояние без хирургического вмешательства.

Заболевания, при которых рекомендуется сок водяного кресса: малокровие, гипотония, геморрой.

● СОК САЛАТА ЛАТУКА

Листья этого растения содержат большое количество витаминов, минеральных солей, органических и аминокислот. Применение сока из этого растения способствует образованию антисклеротического вещества холина, стимулирует выведение из организма холестерина, что способствует предупреждению атеросклероза.

Определенное соотношение калия и натрия в растении обуславливает мочегонное действие его сока. Народная медицина рекомендует пить сок салата латука при повышенной возбудимости 3 раза в день по 1/4 стакана, что обусловлено содержанием в соке специфического вещества лактуцина, успокаивающе действующего на центральную нервную систему. При приеме сока улучшается сон, снижается кровяное давление.

Сок оказывает действие и на пищеварительную систему, нормализуя все процессы, связанные с потреблением, перевариванием и усвоением пищи.

Железо, входящее в состав органических соединений растения, в присутствии ферментов и органических кислот хорошо усваивается организмом, что делает растение необходимым для людей с различными формами малокровия, беременных

ЖИВЕШЬ

женщин, ослабленных людей, стариков.

Содержание йода в растении обуславливает его антисклеротическое действие.

Повседневное употребление в пищу салата или (как оптимальный вариант) сока из него улучшает обмен веществ и состав крови, нормализует работу органов пищеварения, стимулирует деятельность работы головного мозга.

Сок салата латука может применяться как самостоятельно, так и в смеси с другими соками, например, соком моркови, граната, яблочным соком.

Заболевания, при которых рекомендуется принимать сок салата латука: гипертония, атеросклероз, запоры, невроты, подагра, гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, для улучшения обмена веществ.

● СОК ЛЮЦЕРНЫ

Люцерна — растение из семейства бобовых, широко используется как прекрасная кормовая культура, и мало кто знает о том, какую колоссальную ценность она представляет для человека.

Люцерна — одно из наиболее богатых хлорофиллом растений. Употребление сока люцерны дает человеку здоровье, силу и энергию. Хлорофилл необходим нашему организму как вещество для обновления и построения клеток организма. Хлорофилл помогает также при расстройствах дыхательной системы.

Применение сока люцерны значительно повышает устойчивость иммунной системы, делая человека недостижимым для многих инфекций.

Но так как действие сока люцерны довольно жесткое, то пить его рекомендуется в смеси с другими соками. Наиболее употребительны сле-

дующие смеси: морковь и люцерна (12:4); морковь, салат латук и люцерна (9:4:3).

Заболевания, при которых рекомендуется сок люцерны: инфекционные заболевания, астма, бронхит, заболевания пазух носа, заболевания сердечно-сосудистой системы и легких.

● СОК ОДУВАНЧИКА

Сок одуванчика, который получают из листьев и корней, по праву можно назвать эликсиром жизни за его богатый минеральный состав. В листьях и корнях одуванчика содержится много калия, кальция и натрия, он также является источником магния и железа.

Жизненно необходимый органический магний может быть получен только из свежих растений. Органический магний из сока растения является для организма важным питательным веществом.

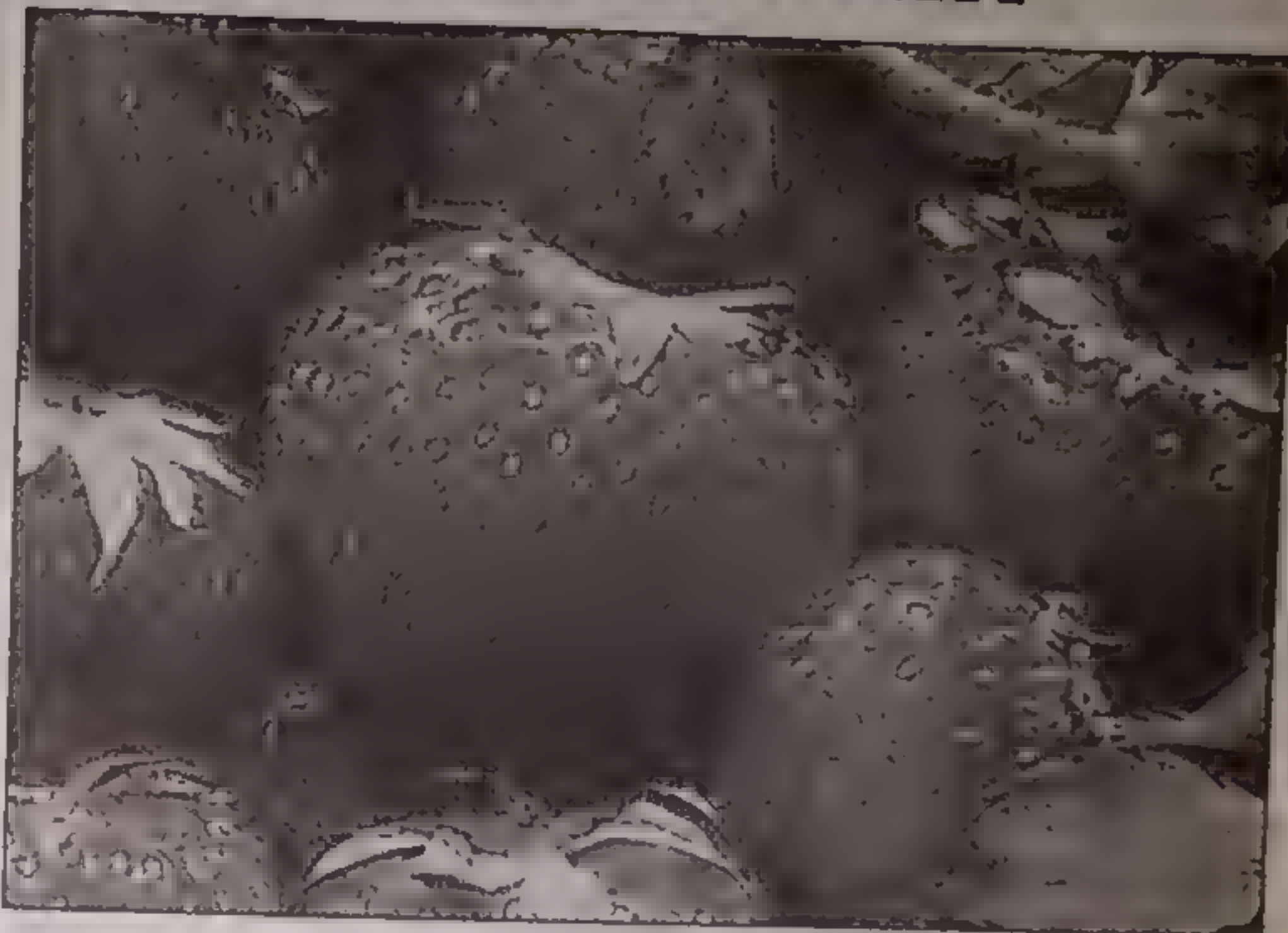
Содержание в растении гликозидов позволяет использовать сок его как горечь для активизации процессов пищеварения и возбуждения аппетита. Обладает сок одуванчика тонизирующим и общеукрепляющим действием, а в сочетании с сельдерейным и морковным соками оказывает эффективное воздействие на организм при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, астме, анемии.

Сок одуванчика почти во всех комбинациях с другими соками оказывает стимулирующее действие на секреторную деятельность печени и желчного пузыря.

Заболевания, при которых рекомендуется лечение соком одуванчика: малокровие, болезни селезенки, астма, сенная лихорадка, сердечно-сосудистые заболевания, рахит, болезни позвоночника.

Обзор подготовила Галина ДОКУЧАЕВА.
«Домашняя аптека»

КЛУБНИКА — ЭЛЕМЕНТ СЛАДКОЙ ЖИЗНИ



Во все времена ягоду клубники называли чудодейственной. Сегодня ее уникальность подкреплена не только древними сказаниями, но и многочисленными статистическими и научными исследованиями. Трудно сказать, жители какой из стран наиболее серьезно относятся к клубнике, уже признанной самой популярной ягодой. Похоже, пальму первенства готовы разделить американцы и западные европейцы.

Практически у каждой страны есть свой способ поедания клубники. В Венеции клубнику подают с сахаром и кусочком лимона. Французы подчеркивают аромат ягоды, слегка сбрызгивая ее красным винным уксусом. В Греции клубнику смешивают с мягким сыром и сервируют на листьях салата. В Мексике из клубники делают острый соус салса, который подают к мясу или курице.

Это только доказывает, что клубника — обширнейшее поле для экспериментов. Но колдуя над все новыми и новыми блюдами, необходимо помнить, что клубника является одним из сильнейших аллергенов. Как это ни печально, но при возникновении сильной аллергии нужно смириться с тем, что лакомиться придется чем-то другим. Если же симптомы аллергии незначительны, а клубники очень хочется — выход есть. Именно для аллергиков был выведен сорт клубники-альбиноса, белые ягоды которой являются меньшим аллергеном.

Но аллергия, как известно, болезнь двадцатого века, а в прошлом столетии европейские врачи были настолько уверены в целебной силе клубники, что в обязательном порядке выращивали ее на территории больниц и прописывали пациентам как лекарство. Действительно, эта ягода, как, впрочем, и отвар из ее листьев, помогает нормализовать обмен веществ и давление, избавляет от бессонницы, повышает аппетит и лечит еще целый ряд болезней. В ней много аскорбиновой кислоты (ведь всего восемь ягод клубники содержат столько же витамина С, сколько целый апельсин), а кроме того, она богата витаминами группы В, фолиевой кислотой, каротином, железом, кальцием, фосфором, марганцем и прочими микроэлементами. И конечно же клубника почти не содержит калорий, что делает ее еще более привлекательной для тех, кто следит за фигурой.

В косметологии удивительная клубника может посоперничать с любым суперсовременным кремом. Сок клубники — испытанное косметическое средство для удаления пигментных пятен и веснушек. Чистый сок хорошо действует также на жирную, пористую и «проблемную» кожу лица. Свежесть и молодость коже будут обеспечены и в том случае, если по утрам протирать лицо кусочком льда из замороженного сока клубники. Очень полезно делать маски из размятой клубники с добавлением творога, меда, лимона, в зависимости от типа кожи. Только знайте, что клубника сушит кожу, поэтому питательный крем после такой маски вполне уместен.

Татьяна ГОЛУБЕВА
«7 дней»

КАК ПРИГОТОВИТЬ ВИНОГРАДНОЕ МАСЛО

В ЗАПАДНЫХ странах широко рекламируются пищевые добавки из косточек черного винограда и масло, приготовленное на их основе. Считается, что это эффективные очищающие организм средства. Хотела бы поделиться с читателями своим изобретением — способом приготовления виноградного масла в домашних условиях. В соковыжималке — электрической или ручной — делаю сок из винограда темных сортов, а выжимки быстро сушу при температуре 60 градусов, помешивая и разрыхляя, чтобы не заплесневели. Хорошо бы сушить на сквозняке. Сухие выжимки (косточки с кожурой) измельчаю в кофемолке, просеиваю, засыпаю в стеклянную баночку и заливаю рафинированным подсолнечным маслом так, чтобы его уровень превышал виноградную массу на 4-5 см. Тщательно перемешиваю. Потом эту банку ставлю на водяную баню — в кастрюлю с водой, на дно которой кладу картон, — и на плиту. Температура воды в кастрюле не должна превышать 70 градусов, до кипения не доводить, смесь периодически помешивать.

Так масса томится 24 часа. Надо следить, чтобы уровень воды в кастрюле был чуть выше уровня массы в банке.

Через 24 часа сливаю верхний слой масла из банки и добавляю свежего подсолнечного масла. И так три раза. Первый слив — самый крепкий. Когда отстоится, имеет чуть зеленоватый оттенок. Получается очень ароматное и вкусное масло. Использовала и нерафинированное масло — результат хороший.

Здоровья вам, дорогие читатели. Если будут вопросы, обязательно отвечу, только вкладывайте конверт. Тел.: 8-01122-349471.

Адрес: ЕЛЬКИНОЙ Раисе Лукьяновне, ул. Фрунзе, 68-31, г. Калининград, 236016.



ПРОСТУДУ УКРОЩАЕТ... ГОЛОД

Л ИЧНО я грипп и простуду лечу собственным способом. Как только поднимается температура, одолевают насморк и кашель, ухожу в голодание на 3-4 суток. Правда, мое голодание своеобразное: утром — столовая ложка натурального меда. В течение дня — горячий чай с малиной. И обязательно постельный режим. На ногах — теплые носки, на голове — лыжная шапочка. Так и сплю.

Лежать, лежать и лежать... Грипп ни в коем случае нельзя переносить на ногах. На 5-6-й день температура начинает спадать. Все равно лежать. 6-7 дней уходит на восстановление. Только через две недели осторожно возобновляю занятия бегом.

Адрес: Сучалкину Леониду Анатольевичу, 456400, Челябинская обл., г. Чебаркуль, ул. Карпенко, д. 17-в, кв. 25.

ИЗЖОГА ОТСТУПИЛА

В 1962 году меня сильно мучила изжога. Спасался пищевой содой. Разводил в стакане воды сначала полчайной ложки соды и выпивал, потом стал разводить полную ложку, а впоследствии просто брал в рот чайную ложку соды и, запивая водой, глотал. Практически ничего не мог есть. Особенно мой желудок не принимал борщи, лук, чеснок и красное вино.

И вот однажды любимая теща, видя мои страдания, сказала: «Коля, весной, как зацветет пшеница, поезжай в поле и с цветущих колосьев собери цветы. Съешь несколько цветков сразу же, тщательно прожевав». Я так и сделал. За одну неделю три раза ездил в поле, рвал цветки и съедал (примерно нужно не более 1 чайной ложки цветов за один раз). На вкус они горьковатые, напоминают хлеб, и запах похож на хлебный. Это было 35 лет назад. С тех пор изжога ни разу не напомнила о себе. Ем и пью все, что душа пожелает.

Адрес: Николаю Николаевичу Репкину, 355037, г. Ставрополь, ул. Космонавтов, д. 4, кв. 4.

МАЗЬ ИЗ КУРИНОГО ЯЙЦА

Х ОЧУ предложить рецепт мази, которая лечит грибковые заболевания, аллергические высыпания на коже, экзему...

В поллитровую стеклянную банку вылить 50 г столового 3-процентного уксуса и одно куриное яйцо. Все это хорошенько перемешать деревянной ложкой. Не взбалтывая, процедить. Настой принимать вместо воды в течение дня в теплом виде без ограничений. Считается, что это средство эффективно и при лечении гангрены, нарушениях сердечно-сосудистой деятельности, при заболевании почечной лоханки. Поставить на сутки в прохладное место,

но не в холодильник и не на балкон. Через сутки положить в эту смесь 100 г несоленого сливочного масла, а если эта мазь предназначена детям, то 200 г и еще раз оставить на сутки. Мазь готова.

Я за неделю вылечила у себя аллергическое воспаление на коже. На ночь мазала пораженные места, утром смывала и снова мазала. Немного жжет. Но ничего, потерпите.

Адрес: 613960, Кировская обл., г. Луза, В. Козлова, д. 10, кв. 16. Акинфиевой Г.А.

ГРИБ- ДОЖДЕВИК ЛЕЧИТ РАНЫ

Х ОЧУ поделиться одним старым народным рецептом. Может, кто из старшего поколения знает о нем, но молодые, думаю, не ведают.

Разговор будет о грибе-дождевике. Когда этот гриб молодой, он белый, когда созревает, становится темно-коричневым, а внутри даже черным. Ребята этот гриб пинают, и он взрывается черной пылью.

Когда я была маленькой, моя мама этот гриб собирала (4-5 штук) и хранила целый год, до нового сбора. В это время в деревнях еще не было ни мазей, ни лекарств. На всякие порезы, раны, ожоги мама накладывала кусочки этого гриба и забинтовывала. Когда рана подсохнет, повязку можно снять, но рану до полного заживления не мочить. А если рана мокнет, повязку с грибом надо менять и делать перевязки до засыхания раны.

Если сочится кровь, надо кусочком гриба несколько раз прикоснуться к ране, как бы впитывая ее, а потом прижать. Кровь идти перестанет. Если рана небольшая, она подсохнет сама. Если рана почернеет, не бойтесь. Главное — не мочить ее.

Гриб, когда зрелый — ядовитый, поэтому надо остерегаться попадания его частиц в глаза, в дыхательные пути или в пищу. Со временем нам стали доступны мази и лекарства, я забыла про этот гриб. Но сейчас, когда денег, особенно в деревнях нет, я про него вспоминаю.

Адрес: Чирковой А.В., д. Лажьял, Серпурский р-н, Марий-Эл, 425456.

ПОЛЕЗНОЕ И КРАСИВОЕ

Уважаемая редакция любимого «Домашнего доктора».
Очень прошу вас поместить мою заметку о лаконосе, т.к. хотелось бы, чтобы побольше больных им пользовались и выращивали. Об этом рассказании в газете №2 за этот год спрашивает из Риги М. Юревич.
С уважением В.М. Олефиренко

РАСТЕТ на Кавказе красивое и полезное растение. Но его лечебные свойства мало кому известны. Ботаническое его название фито-американская — это могучий американский корень или просто лаконос. Родина этого многолетнего растения — Северная Америка, но он хорошо растет уже до средней полосы России. Полезны листья, ягоды, но особенно его 3-летний корень. Настойка такого корня обладает противовоспалительным, рассасывающим и обезболивающим свойством. Поэтому настойку лаконоса в народной медицине успешно применяют при болях в суставах, артрите, остеохондрозе, радикулите, вывихах и ушибах. Такая настойка — надежный «домаш-

ний доктор» как для детей, так и взрослых дома и на даче. Меня настойка корня лаконоса 6 лет назад избавила от долгих мучительных болей обширного остеохондроза. С тех пор я с любовью и нежностью выращиваю фитолаку американскую на своем дачном участке.

Лаконос декоративен в любую пору года за счет красивых листьев, обилия цветов и гроздей темно-фиолетовых ягод, которые могут быть при хорошем уходе в первый же год. Сок этих ягод — прекрасный краситель для компотов, желе, тортов, киселей, а ягоды полезны для нормальной работы кишечника, особенно после операции, пожилым людям, ведущим малоподвижный образ жизни. Прием 3-

5 ягод утром и вечером легко решает эту проблему.

Рецепт приготовления настойки из корня лаконоса очень прост.

150-200 граммов корня лаконоса свежего или 0,5 стакана сухого залить 0,5 литра 70-градусного спирта, плотно закрыть и поставить настаиваться 7-10 дней в темном шкафу при комнатной температуре, и настойка готова для растираний и компрессов.

Желающим вырастить это красивое и полезное растение я вышлю семена (конечно, бесплатно), но, пожалуйста, вкладывайте подписанный конверт с вашим адресом. Семян в этом году собрал достаточно много и, надеюсь, хватит. А кто захочет получить 3-летний корень или ягоды для лечения — пишите.

Выращивайте с любовью этот дар природы, и он обязательно вам поможет.

Мой адрес: 385000, Республика Адыгея, г. Майкоп, ул. Госпитальная, 196, кв. 1. Олефиренко Валентина Михайловна

РАК ЛЕЧАТ РАСТЕНИЯ

СРАЗУ же необходимо оговориться, что фитотерапия может служить дополнительным методом лечения рака при оперативном вмешательстве, химио- или лучевой терапии. И только в том случае, если по каким-либо причинам противопоказаны общепринятые методы лечения (тяжесть процесса, возраст, сопутствующие грозные заболевания и т.д.), фитотерапия становится главенствующей.

Из всех противораковых лекарственных растений «королем» является болиголов пятнистый. Им пользуются с древних времен, и по данным врачей, народных целителей, пациентов, нашим наблюдениям, действительно удается улучшить общее состояние больных, избавить их от мучительных болей, продлить жизнь, некоторых избавить от опухолей.

Кроме болиголова, больные пользуются смесью (но значительно менее активной по действию) сока синего (горького) лука со спиртом, водкой (5 кг лука на 0,5 л водки, спирта). Настаивать 3 дня. Пить по 1 столовой ложке смеси 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Полезным бывает смесь сока алоэ (300 г) с пчелиным медом (500 г) и соком маклюры оранжевой

(20 г). Настаивать 3 дня в темном месте. Пить по 1 чайной ложке 2 раза в день. К смеси иногда добавляют экстракт мумие (20 г).

Широко используется чистотел (майский сбор).

Сок чистотела смешать с водкой 1:1 по объему. Настаивать 10 дней. Принимать по 1 чайной ложке (разбавить в воде) 1 раз в день до еды. Можно использовать хвою сосны (5 столовых ложек мелкоизмельченных иголок сосны) в сочетании с плодами шиповника (2 столовые ложки измельченных плодов на 1 л воды), доведя до кипения, варить на малом огне 10 минут, настаивать в течение ночи. Принимать по 1 стакану 2 раза в день в теплом виде.

Применяются в отдельности или в сочетании — вереск обыкновенный, горец змеиный, девясил высокий, зверобой продырявленный, календула лекарственная (ноготки), крапива двудомная, лопух большой, окопник лекарственный, омела белая, подорожник большой, полынь горькая, обыкновенная и полевая, сушеница топяная, чабрец (тимьян ползучий), чага, чеснок, щавель конский и многие другие.

Но прежде чем приступить к лечению этими рас-

тениями, необходимо посоветоваться с врачом-онкологом или врачом-фитотерапевтом, так как эти растения при неправильном использовании дозы, без учета возраста, тяжести процесса, локализации опухоли, сопутствующих заболеваний, пола и т.д. могут превратиться из «друга» во «врага».

Не рекомендуется использовать сулему в качестве средства для лечения рака (это подтверждается исследованиями во Всероссийском онкоцентре) в связи с высокой токсичностью и осложнениями. Плохо переносят больные лечение рака маслом со спиртом, не наблюдается положительного эффекта и от разбавленных капель Береш-плюс и бальзама Биттнера.

На наш взгляд, в принципе неправильным является лечение только противораковыми лекарственными растениями. Необходимо одновременно с противоопухолевым воздействием трав оказывать положительное влияние на сопротивляемость (иммунитет) организма, его биоэнергетический потенциал, обменные процессы, состояние крови, способствовать очищению организма от шлаков, ядов.

В этом отношении пред-

ложенный нами восточно-тибетский эликсир, содержащий 36 компонентов из лекарственных трав (с болиголовом и др.) и природноорганических веществ, оказывает противораковый эффект, повышает иммунитет, оказывает обезболивающее и успокаивающее действие на весь организм, подключая его резервные силы для борьбы с обрушившимся несчастьем. Восточно-тибетский противораковый эликсир помогает организму выйти победителем в борьбе с опухолью.

Этот эликсир отличается от простого восточно-тибетского (из 28 компонентов), который мы готовим от хронических заболеваний. Состав и доза как первого, так и второго эликсиров меняется в зависимости от возраста больного, тяжести процесса и локализации болезни.

Эликсир можно приобрести в Краснодаре в краевой больнице, ул. 1 Мая, 167, эндокринологическое отделение, 6 этаж, в кабинете доцента Ю.В. Ионов, кроме субботы и воскресенья. Тяжелобольным можем выслать лекарства домой. Для этого необходимо написать по адресу: 350062, г. Краснодар, ул. Гагарина, 79, кв. 93.

Ю. ИОНОВ,
доцент Кубанской
медицинской академии
(Краснодар-49, в/я 1303)
«Нива Кубани»

МАРАЗМ КРЕПЧАЛ

Болезнь Альцгеймера может подкрасться незаметно

БОЛЕЗНЬ Альцгеймера — серьезное заболевание, ведущее к нарушению высшей психической деятельности. Причиной грозного недуга становятся атрофические процессы в клетках головного мозга. Больные забывают текущие события, теряют ориентацию во времени и пространстве, нередко не могут вспомнить свое имя и домашний адрес. Таких больных отличает полное отсутствие мотивировки поступков и патологическое стремление покинуть дом.

Однако не следует думать, что болезнь Альцгеймера — удел стариков. Зафиксировано немало случаев, когда ею заболевали люди, которым нет еще и пятидесяти. Первые сигналы болезни: упадок настроения, апатия, беспричинные слезы и тоска; человек, случается, в одночасье забывает, на каком этаже он живет или как зовут дорогую тещу.

Болезнь носит прогрессирующий характер — ее симптомы могут нарастать за время от нескольких месяцев до десяти лет. Если в начале больные сохраняют критическое отношение к своему состоянию, то по мере развития атрофических процессов в коре головного мозга к нарастающим психическим и неврологическим расстройствам присоединяются трофические язвы, парезы («мини-параличи»). Поведение таких больных становится нелепым, они утрачивают все бытовые навыки, их речь делается бессмысленной, а движения — некоординированными. Галлюцинации, расстройства речи, припадки, сходные с эпилептическими, — весь этот страшный набор сумасшествия характерен и для болезни Альцгеймера.

За последние десять лет нейробиологи начали исследования по изучению различий анатомии и физиологии мозга у мужчин и женщин. Было установлено, что у женщин мозг крупнее, созревает быстрее и стареет медленнее.

Существует немало теорий, объясняющих, почему мозг мужчин стареет быстрее женского. Большинство ученых в последнее время отказывается видеть причину этой «половой дискриминации» в социальных факторах или большей подверженности сильной половинной человечества стрессам. Скорее всего, причины следует искать в биологическом различии полов.

Дело в том, что женские клетки имеют по две половые хромосомы X, а мужские — одну X и одну Y. Хромосома X содержит большое количество генов, участвующих в работе мозга. У женщин в случае необходимости активизируются гены и во второй X-хромосоме, а мужчины лишены подобного резерва.

Существуют и серьезные различия в функционировании коры головного мозга. Установлено, что кровоснабжение и обмен веществ в мозге у женщин на 15 процентов больше, чем у мужчин. Так, при решении словесно-логических задач у женщин работали

оба полушария, а у мужчин — только левое; во время всплеска эмоций женщины активизировали самые развитые отделы мозга, а мужчины обходились резервными. Это свидетельствует о том, что в повседневной жизни женщины используют серое вещество мозга более эффективно, чем мужчины, и сохраняют эту характерную особенность намного дольше.

Некоторые ученые видят причину более быстрого старения мужчин в... сексе. Это объясняет, почему кастраты и монахи, лишённые прелестей любви, живут дольше, чем мы, грешные. Кроме того, мужской организм способен продуцировать сперматозоиды до старости, а менопауза сберегает жизненную энергию женщин, компенсируя им возрастное бесплодие долголетием.

Парадоксальный факт, что женщины страдают болезнью Альцгеймера чаще, чем мужчины, объясняется тем, что значительно большее число женщин доживает до преклонного возраста, когда заметно возрастает риск заболевания. Многие ученые также считают, что женщины сами повышают риск заболеть этим недугом, десятилетиями отравляя свой организм килограммами химикатов, содержащихся в пудре, помаде, косметических кремах...

ЛЕЧИТЬ ИЛИ... ПУСТЬ ЖИВЕТ?

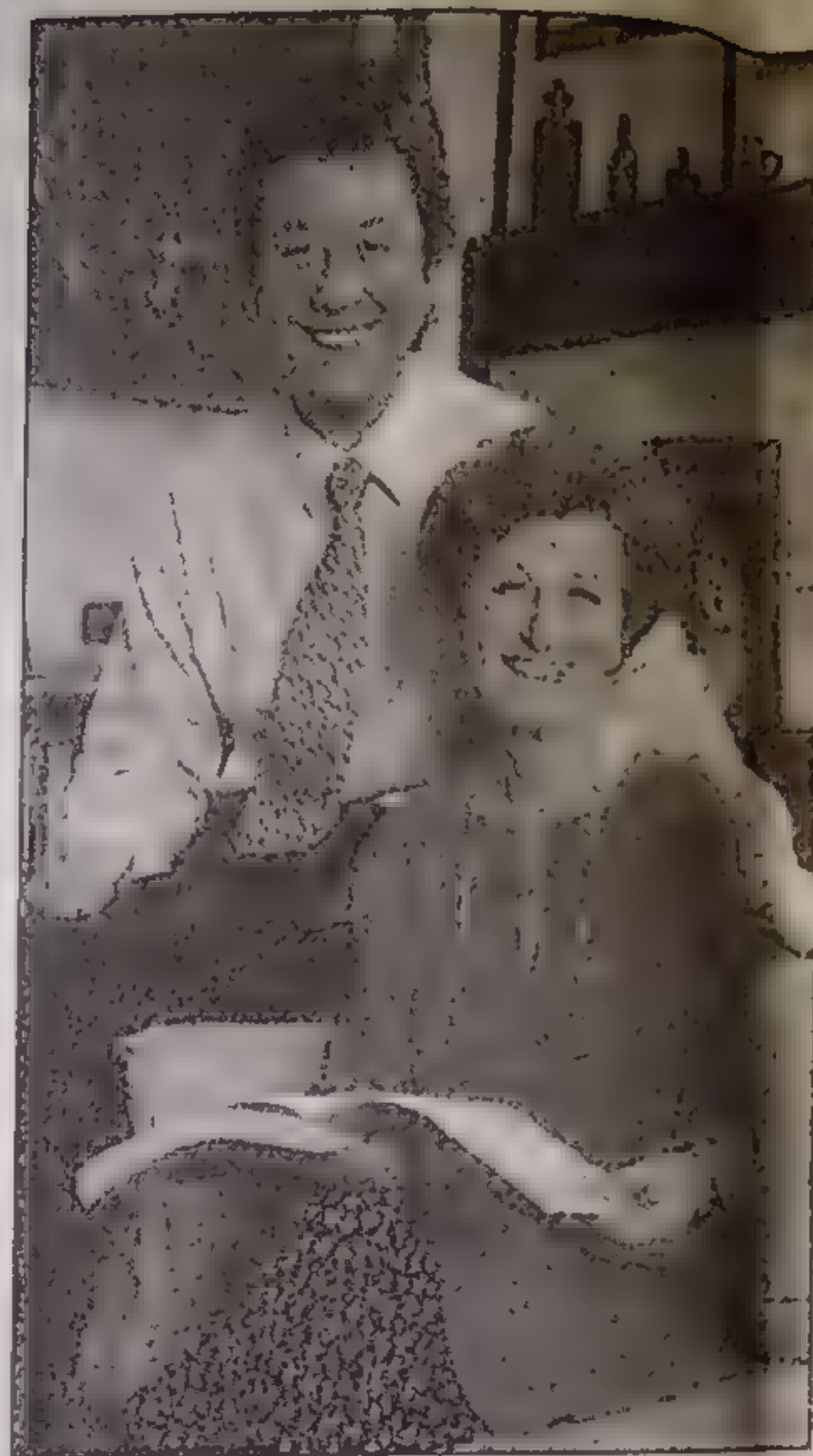
Медики склоняются к мнению, что причиной болезни Альцгеймера являются так называемые «свободные радикалы», образующиеся в клетках организма человека в процессе метаболизма. Они разрушают клеточные структуры и по мере старения организма, снижения его защитных функций наносят ему все больший урон, вызывая онкологические и сердечные заболевания, психические расстройства.

Приостановить развитие болезни Альцгеймера можно, применяя витамин E и препарат, используемый также при лечении другого тяжелого неврологического недуга — болезни Паркинсона — элдеприл. По наблюдениям американских врачей, комбинация этих двух препаратов позволяет увеличить на 25 процентов дневную активность людей, страдающих болезнью Альцгеймера. Они способны самостоятельно убирать квартиру, готовить пищу, ходить в магазины, на прогулку.

ГИМНАСТИКА УМА

Врачи считают, что комплекс профилактических мероприятий способен снизить риск возникновения болезни Альцгеймера. Немаловажную роль в этом играет правильное полноценное питание. Старение мозга можно задержать таким веществом, как лецитин, в избытке содержащимся в горохе, фасоли, сое.

Активизировать передачу нервных импульсов в головном мозге способна диета, богатая белками: в мясе, молоке, яйцах содержатся необходимые орга-



низму аминокислоты — триптофан и тирозин. Эти вещества являются природным «сырьем» для синтеза дофамина и серотонина, участвующих в передаче нервных импульсов. Для улучшения памяти полезно ежедневно съедать по 3-4 банана: в них содержится калий, участвующий в переносе заряженных частиц через клеточную мембрану. Ломтик сыра, салат из овощей, грецкие орехи, семечки доставят клеточным мембранам лецитин, необходимый для их обновления.

Знатоки народной медицины утверждают, что сосновые почки, собранные ранней весной, обостряют память, предохраняют организм от старения. А вот рецепт из средневековья. Столовую ложку сухого шалфея на стакан кипятка настоять в течение получаса. Современные ученые установили, что шалфей содержит уникальные эфирные масла, участвующие в усвоении поступающей в мозг информации.

В ряде случаев эффективно помогают медицинские препараты, улучшающие метаболизм в центральной нервной системе: ноотропил, пантогам, стугерон, церафонус. Применять их необходимо только по рекомендации врача.

Не следует пренебрегать еще одним правилом, основанным на многовековом опыте: заставляйте свой мозг трудиться! Ежедневная гимнастика для серого вещества головного мозга просто необходима: она позволяет тренировать и надежно «консервировать» существующие связи между нейронами, сохранять хорошую интеллектуальную форму, что не менее важно, чем подтянутый живот или стройные ноги.

Такой умственной гимнастикой для пожилых является чтение, изучение иностранных языков, игра в шахматы, преферанс, решение кроссвордов...

Александр СОЗОНОВИЧ,
кандидат медицинских наук
«Врачебные тайны»

СМЕРТНОСТЬ мужчин от рака предстательной железы стоит на втором месте после их гибели от рака легкого. Измененные клетки простаты (еще не болезнь, но уже реальная ее угроза) обнаруживают у каждого пятого мужчины старше 40 лет и у каждого третьего старше 50. Цифры эти не только не тяготеют к снижению — наоборот, число заболеваний растет, причем главным образом в развитых странах. В США ежегодно выявляется около 300 новых случаев рака простаты. Но и клиник, где применяется брахитерапия, там около 800.

У нас же пока сделаны первые шаги. Это не значит, что лечением этой грозной мужской болезни наша медицина занимается плохо. Лечит существующими в мире методами — оперативным,

брахитерапией — более щадящий метод лечения. В простату под контролем ультразвукового аппарата специальными иглами вводят крохотные, меньше рисового зернышка, металлические капсулы «Рэпид Стренд» («Никомед Амершам», Великобритания) с радиоактивным йодом, который постепенно губит раковые клетки. Каждое зернышко облучает очень маленькое пространство, поэтому прилегающие нормальные клетки не подвергаются повреждению. Сколько каждому требуется ввести капсул (их нужно от 60 до 90) — определяется с помощью компьютера, который рассчитывает пациенту его индивидуальную программу лечения. За 3-4 недели до имплантации уролог определяет положение простаты, компьютер рассчитывает размер опухоли с помощью се-

Но почему же тогда этот чудо-метод так замешкался на пути к нам? Все дело в том, что ранние стадии рака предстательной железы, для которых эта технология по-настоящему эффективна, выявляются у нас очень плохо: 50-70 процентов заболеваний диагностируются уже в 3-4 стадии, хотя должно быть наоборот. Но российские мужчины обращаются к врачу тогда, когда и лечить-то уже нечего, фактически готов приговор. В то время, когда уже с 40 лет (и об этом постоянно твердят врачи!) надо посещать уролога дважды в год. Что и делают американские мужчины, заботящиеся о своем здоровье. Они регулярно сдают кровь на ПСА (Пи-Эс-Эй) — специфический маркер рака простаты, поэтому в США и ранняя диагностика лучше, чем у нас,

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ЗЕРНА

В Научно-исследовательском институте урологии МЗ РФ внедрен новый метод лечения рака предстательной железы. Пока это первое медицинское учреждение в России, освоившее

уникальную технологию, известную в мире как брахитерапия. Но лиха беда начало — скоро и у нас она получит широкое распространение, как уже завоевала позиции во всем мире.

лекарственным, лучевым. Любой из них, независимо от исхода, — тяжелое испытание для мужского организма. При радикальной урологической операции — очень травматичной, по признанию самих урологов, — предстательная железа удаляется полностью. Через неделю пациент поднимается с больничной койки, через пару месяцев может выйти на работу, если не получит серьезного осложнения — к примеру, недержания мочи. Увы, такие осложнения нередки. Импотенция тоже уготована немалому числу мужчин. По данным американских страховых компаний, послеоперационные осложнения развиваются у 40% прооперированных.

Достаточно эффективна лучевая терапия. Но кроме тех же последствий, что и при радикальной простатэктомии, существует риск лучевых осложнений — повреждения ближайших к простате прямой кишки, мочевого пузыря, уретры и других органов. Можно выбрать третий вариант — лечение гормонами. Это когда дорогостоящие уколы и таблетки подавляют до нуля мужской гормон тестостерон, влияющий на рост опухоли. Тоже мало хорошего, сродни кастрации. Но что делать, если выбирать особенно не из чего...

рии снимков. Используя эти снимки, специалист определяет количество зерен, необходимых для процедуры, и точное их расположение в железе. Имплантация проводится под общим наркозом и длится около часа.

Необходимая для подавления опухоли доза радиации 140-160 Грей доставляется непосредственно в очаг поражения, чего нельзя достичь при наружном облучении: доза была бы слишком велика и опасна для соседних органов и тканей. Внутренним же, направленным введением радиоактивных капсул достигается концентрированное облучение простаты, втрое более сильное, чем при дистанционной лучевой терапии.

Метод брахитерапии малоинвазивный (т.е. малоповреждающий), больные хорошо его переносят. На следующий день после радиоактивных «инъекций» пациента выписывают домой, через неделю он выходит на работу, через пару месяцев забудет о случившемся, потому что остается, как и прежде, полноценным человеком. Процент выздоровления высокий, сравнимый с радикальной простатэктомией. Осложнения если и возникают, то несопоставимые с теми, что развиваются при обычном лечении.

и, естественно, результаты лечения.

Метод брахитерапии в мире сейчас бурно развивается. Если раньше его применение составляло всего 4% от традиционно используемых, то в прошлом году эта цифра достигла 50%. И неслучайно: помимо высокой эффективности и минимума осложнений, сама процедура и процесс реабилитации обходятся намного дешевле, чем радикальная операция или лучевая терапия. А страховые компании считать умеют. На первый взгляд брахитерапия — метод дорогостоящий. Но если подсчитать все затраты с позиций государственной медицины — дни нетрудоспособности, длительное пребывание в стационаре, стоимость операции и медикаментов, лечение осложнений и так далее — он выглядит гораздо экономичнее. Американцы подсчитали, что при учете всех затрат метод брахитерапии на 25% дешевле, чем наружная лучевая терапия, и на 50% дешевле хирургической операции по удалению железы.

В США обобщены результаты 12-летних наблюдений. Статистика свидетельствует, что ни один из пролеченных методом брахитерапии пациентов не умер от рака предстательной железы.

Лечение новым методом в

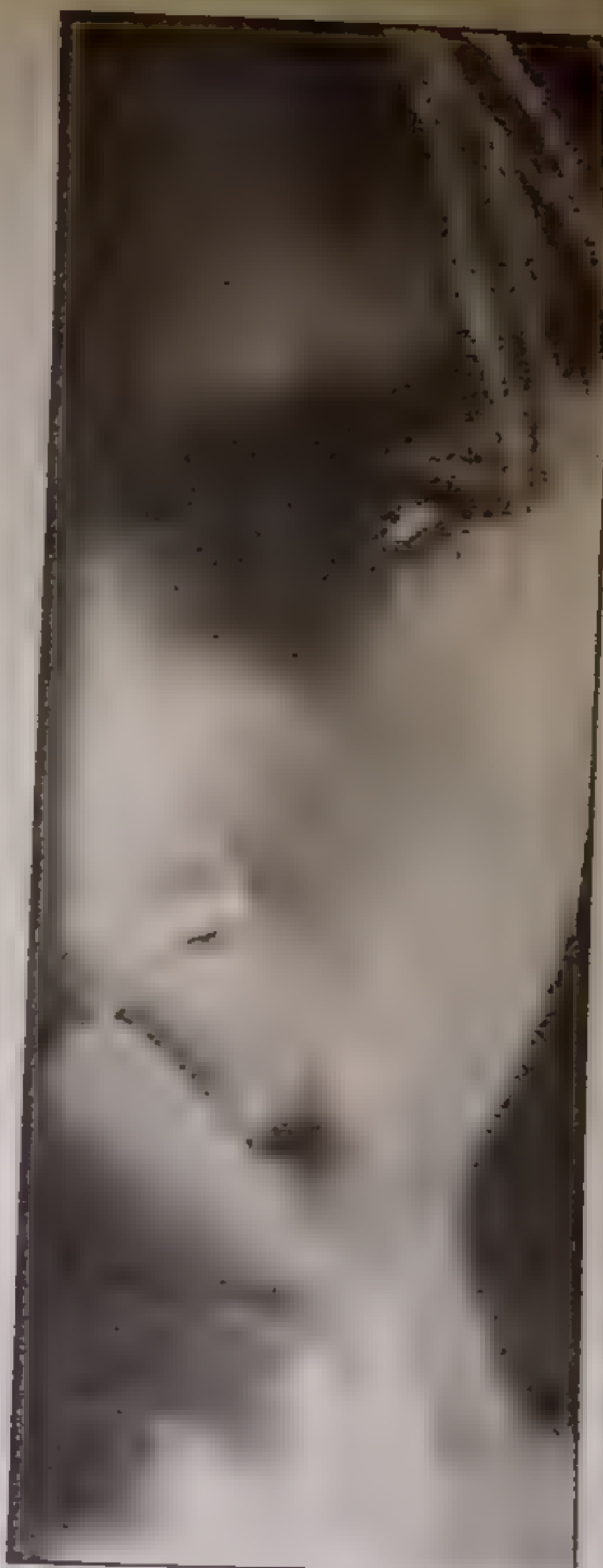
Институте урологии уже идет полным ходом.

— По-видимому, со временем брахитерапия заменит наружную лучевую терапию и лечение гормонами, — говорит директор института, академик РАМН Н.А. Лопаткин. — Она имеет перед ними немалые преимущества. Но подчеркиваю: новый метод эффективен в раннем периоде развития болезни — в 1 и 2 стадиях рака, когда опухоль не вышла за границы железы. Так что не откладывайте свой визит к врачу.

Мы благодарны английской компании «Никомед Амершам» за спонсорскую помощь в обучении бригады наших врачей в США и наработке практического опыта в Англии. Даже первая операция по имплантации радиоактивных зерен проходила в институте под наблюдением профессора, приглашенного командой из Англии. Теперь уже наши специалисты могут обучать этому методу российских урологов, чтобы распространить опыт по всей стране.

Дополнительная информация и консультации по телефону «горячей линии»: 107-31-40 «Брахитерапия». Телефоны Института урологии: 164-05-79, 164-76-60.

Лидия ИВЧЕНКО
«Вечерняя Москва»



В февральском номере газеты прочитала статью о нарушениях работы надпочечников и способах их лечения. Рассказывала об этом заболевании профессор директор Института клинической эндокринологии Евгения Ивановна Марова. Очень вас прошу: перешлите ей письмо, которое я вам посылаю. У нас большая беда с внучкой. Помогите нашему горю.

Людмила Андреевна Мангасарова.

Владимирская область. От редакции.

Уважаемая Людмила Андреевна! Конечно, мы перешлем ваше письмо. Но можем сказать сразу: едва ли заочно врачи смогут дать вам нужный совет. Лучше всего вам обратиться непосредственно в институт, тем более что живете вы не так далеко от Москвы. Можно туда предварительно позвонить, может быть, записаться на прием. Адрес Эндокринологического научного центра, в состав которого входит Институт клинической эндокринологии: 117036, г. Москва, ул. Дм. Ульянова, д. 11. Телефон (095) 124-43-00, факс 310-70-00.

В июньском номере «Домашнего доктора» за 2000 год прочитала статью о растениях-психостимуляторах и научно-медицинском центре «Биолит». А не могли бы вы сообщить адрес и телефон этого центра?

Н. Дацик. Алтайский край

От редакции. Адрес научно-медицинского центра «Биолит»: Москва, Новочеркасский бульвар, дом 47. Телефоны (095) 348-31-60, 279-27-60.

Подскажите, пожалуйста, где можно восстановить девственную плевру? Сколько времени занимает эта операция и сколько стоит?

М. Кабардино-Балкария.

Отвечает врач-акушер-гинеколог Алла Михайловна Пасенюк.

Это можно сделать практически у любого оперирующего гинеколога. Сама операция занимает немного времени - 15-20 мин., а стоит может по-разному - в зависимости от учреждения или хирурга, к кото-

рому вы обратитесь.

У моего сына мания преследования. Он постоянно слышит «голоса», которые обзывают его. Он прошел курс лечения амбулаторно, но лучше не стало. Грозится покончить с собой, потому что терпеть эти «голоса» у него уже просто нет сил. Посоветуйте, пожалуйста, куда мы могли бы обратиться, с кем посоветоваться, как лечиться.

Нина Петрова. Краснодар.

Отвечает врач-психиатр Алексей Евгеньевич Бобров.

Наверно, вашего сына необходимо госпитализировать для обследования и дальнейшего лечения. Это можно сделать, например, в Центре психического здоровья РАМН (Каширское шоссе, 34) или в НИИ психиатрии (ул. Потешная, 3). На прием в Центр психического здоровья можно записаться по телефону 397-01-62. Можете попробовать обратиться также в центр «Синтез» (телефон 302-20-18).

От редакции.

Уважаемая Нина Ивановна! Вы очень подробно в своем письме рассказали историю болезни вашего сына. Проблема только в том, что ни один врач никогда не станет ставить диагноз заочно, для этого ему необходимо видеть больного, говорить с ним, провести анализы или тесты. Поэтому вашего сына необходимо показать врачу-психиатру, как советует доктор Бобров.

Моему мужу 37 лет. В прошлом году в Рижском инфекционном центре ему был поставлен диагноз — гередитарный гемахроматоз. Суть его в том, что кровь от рождения содержит очень высокий уровень железа, которое откладывается в печени и поджелудочной железе и вызывает цирроз печени и хронический панкреатит. Врачи сказали, что лечить это заболевание можно только симптоматически. Сейчас для понижения уровня железа

в крови применяют сливание крови: 500 мл каждую неделю. И так уже второй год. Пробовали и нетрадиционные методы — иглотерапию, оритотерапию. Улучшения нет. Как еще можно лечить это заболевание? Может быть, есть еще какие-нибудь методы?

Зинаида Кантане. Латвия.

Отвечает врач-гематолог



Александр Игоревич Ермаков.

Иглотерапия при этой патологии не вызывает снижения железа в крови. Обычно применяются препараты, связывающие железо. Как вы правильно заметили, лечение при этом заболевании в настоящее время только симптоматическое, об излечении речи, к сожалению, не идет. Для удаления железа лучше использовать десферал, а не эксфузии эритроцитов.

Помогите, пожалуйста, советом. Моей дочери 8 лет. Меня беспокоит, что она стала часто проситься посидеть одна в ванной и, как я заметила, направляет душ на половые органы. Как мне вести себя в этой ситуации, чтобы ее не травмировать?

Людмила Андреева. Москва

Отвечает психотерапевт и сексopatолог Дмитрий Дмитриевич Исаев.

В принципе ничего страшного в этом нет, никакого вреда своему здоровью девочка не наносит. Ваша задача состоит в том, чтобы сократить вре-

мя ее пребывания в одиночестве в ванной, чтобы подобные действия не стали навязчивой привычкой. Общая стратегия — отвлекать чем-нибудь, переключать ее внимание. В то же время желательно было бы уделять девочке как можно больше времени: всевозможные прогулки, походы, чтение на ночь, разговоры «по душам» и т. д., но ни в коем случае не делайте намеков о том, что вы догадываетесь, чем занимается девочка. Лучше всего занять ее время каким-нибудь спортом или хореографией.

Какова вероятность синдрома Дауна у моего ребенка, если у родной сестры матери моего мужа было это заболевание? И существуют ли методы определения вероятности возникновения этого заболевания до наступления беременности?

Ксения Пономарева. Курск

Отвечает врач-генетик Елена Юрьевна Таланова

Вероятность синдрома Дауна возрастает с увеличением возраста будущей мамы. Однако (правда, достаточно редко) определенное строение хромосом родителей приводит к тому, что вероятность синдрома Дауна у ребенка сильно повышается. Это связано с наследственным нарушением механизма расхождения хромосом при образовании половых клеток. Чтобы исключить такую патологию, следует обратиться на консультацию к генетику и провести исследование кариотипа будущих родителей.

Моей дочке три года. Попеременно сидят с ней бабушки — моя всю неделю, а мама мужа — только по понедельникам. После понедельника дочка встречает очередную бабушку (мою маму) словами: «Уходи, не хочу тебя видеть!». Мама молчит, но, конечно, очень расстраивается. Что делать?

Галина Ключева. Смоленск.

Отвечает детский психолог Софья Нартова-Бочавер.



Мне кажется, ключевая фраза вашей трудности: «Мама молчит», ничем не выдавая своего огорчения. А выдавать уже пора. У ребенка 3-летнего возраста нет еще представления о правилах поведения, но у него могут быть и нравственные чувства, и нравственные привычки. Воспитываются же они через заражение, подражание и установление обратной связи — естественно, тоже эмоциональной и поведенческой. До тех пор, пока ваша мама не будет выражать своего недовольства, огорчения, раздражения словами, жестами и поступками, девочка, возможно, будет принимать существующее положение вещей как норму. И одна из бабушек останется для нее объектом поведения вежливого, осторожного и деликатного, а другая — мишенью для тренировки совсем других социальных навыков. Поэтому стимулируйте маму к естественному выражению чувств и не занимайте роль посредника между ними. Бабушки часто бывают обидчивыми, но тем не менее у них достаточно педагогических средств воздействия на 3-летнего ребенка. Пусть договариваются сами. Пусть бабушка наказывает внуку, а не обращается за помощью к вам. Иногда можно вести себя достаточно жестко.

Что же касается ваших возможностей смягчить климат, то вам стоило бы, даже несколько лукавя, передавать маме заочные высказывания, впечатления внуки, которые бы льстили ее бабушкиному сердцу.

Вообще же по отношению к бабушкам все внуки допускают гораздо больше фамильярности, чем по отношению к родителям. Особенно к тем, которые эмоционально ближе, род-

нее, в добром расположении которых ребенок абсолютно уверен.

Я мучаюсь бессонницей весь последний год. У меня посменный график работы — день-ночь. Часто не могу заснуть до 4-5 часов утра. Либо засыпаю и просыпаюсь в 4-5 утра. Что может служить причиной такой бессонницы и как можно помочь? Успокоительные средства вроде валерианового чая, новопассита не помогают.

Михаил Кузнецов. Новгород.

Отвечает врач-психотерапевт Ярослав Филатов:

При бессоннице любого происхождения нужно делать следующее: если сон не идет больше 15 минут, то в постели делать нечего. Нужно вставать, идти на кухню, смотреть телевизор, читать книжки и/или думать о жизни. Нельзя спать днем, если ночной сон нарушен.

При обратной ситуации, когда после пробуждения в 4 утра сон не идет больше 15 минут, тоже нужно вставать и заниматься другой деятельностью.

При постоянном выполнении таких рекомендаций удастся даже сдвинуть биологические часы на режим другого часового пояса за несколько дней.

После душа у меня чешутся шея и область декольте, появляются маленькие пятнышки и покраснение вокруг них. Если их не смазать кремом (я пользуюсь молочком для сухой кожи), долго не исчезают. Кожа вообще очень сухая. Что с моей кожей и как избавиться от такой чесотки?

Татьяна Калашникова. Томск

Отвечает венеролог-дерматолог Виктор Серафимович Новоселов.

Скорее всего ваша проблема кроется в составе воды. После душа используйте в течение 5-10 дней «Адвантан»-крем.

После длительного применения гормональных препаратов (более 10 лет) у меня увеличилась ломкость сосудов: при малейшем ударе появляются большие синяки, которые долго не проходят. После синяков остаются пятна. Что это

за болезнь, к кому можно обратиться за консультацией и лечится ли это вообще?

Елена Золотарева. Санкт-Петербург

Отвечает сердечно-сосудистый хирург Илья Геннадьевич Учкин.

У вас просто повышенная ломкость капилляров. В принципе она возникает у всех женщин после 40 лет, причем весной обычно проявляется сильнее, чем в другое время года. Гормоны же еще более усиливают эти явления. В лечении это явление не нуждается, но уменьшить его можно постоянным приемом больших доз аскорутин — по 6-10 таблеток в день

Порекомендуйте, пожалуйста, крем для заживления ареола соска кормящей матери. Раздражение кожи вызвано в основном аллергической реакцией на стрессы, есть и элемент холодовой аллергии. Грудь, плечи, руки, ноги на изгибах хорошо заживает бепантен. А ареол соска зажить не успевает — нужно кормить трехмесячного сына. Буду благодарна за список средств, по ингредиентам я пойму, какой крем из списка стоит попробовать — я аллергик с большим стажем.

Елена Егорова. Краснодар

Отвечает врач Геннадий Гаврилович Рабаев

Прежде всего вам необходимо кормить ребенка через накладку. После каждого кормления промывайте молочные железы теплой водой с мылом, а после мытья обсушите груди на воздухе: принимайте воздушные ванны (не одеваясь) минут 15-20. Обязательно носите плотный льняной бюстгальтер, ни в коем случае не из искусственных тканей. А из мазей вам лучше всего подойдет оксикорт.

Мой муж (22 года) очень любит выпить с друзьями. Он говорит, что три бутылочки пива в день — это норма. У него предрасположенность к алкоголизму? Я беременна, и это очень нервует меня. Может, я преувеличиваю опасность?

Полина Веселова. Рязань

Отвечает врач-нарколог Михаил Ильич Григорьев.

Описанное вами количество выпиваемого вашим мужем алкоголя не является признаком болезни. С другой стороны, факт пренебрежения мнением окружающих к своей выпивке может быть следствием воспитания или характера, а может быть и признаком уже сложившейся алкогольной зависимости. Если во всех иных, не связанных с алкоголем, вопросах ваш муж считается с вашим мнением и только в отношении к алкоголю становится эгоистичным — это тревожно. Если же он во всем полный эгоист — тогда это совершенно нормально.

Я сижу на низкокалорийной диете. Вернее, это даже не диета, а просто научился так питаться. Большой потребности в еде нет. Где-то 1000-1200 калорий в день. Я похудел со 104 кг до 89 за два месяца. Но теперь вес изменяется как-то порогами: то минус 2 кг, то плюс 1 кг. Конечно, он в результате снижается, но я не могу понять этих временных увеличений. Может, надо кроме питания что-то еще делать? Спортом заниматься не могу из-за высокого давления. С потерей веса оно, правда, намного снизилось, но все равно как-то страшновато еще. Или чем дальше, тем медленнее будет идти дальнейшее похудение? Я хочу добиться 75 кг.

Олег Смирнов. Красноярск.

Отвечает врач-диетолог Владимир Владимирович Василенко

Все идет достаточно успешно и закономерно, но постепенно снижение веса будет требовать дополнительных усилий и мер. Спорт, конечно, дело небезопасное, но на диете нужно не «сидеть», а двигаться. Вам необходим терренкур — ежедневно удлиняющиеся прогулочные маршруты. При нынешнем состоянии снижать вес более чем на 3-4 кг в месяц очень трудно, да и вредно. Важны не цифры, а тенденция. Взвешиваться не нужно чаще одного раза в неделю. Похоже, что вы добьетесь запланированной цели. Но артериальное давление нужно нормализовать.

ПОЛЦАРСТВА ЗА МОРОЗНИК

Мне очень нравится ваша газета, и я ее выписываю по почте. Недавно я узнала о чудодейственном морознике, который очень хорошо очищает организм и выводит шлаки. Не могли бы вы подробнее рассказать в газете об этом растении, где можно взять и как его принимать.

Ваша читательница Людмила Фабрицкая, Ростовская обл.

Я ХОЧУ рассказать о морознике или зимовнике кавказском.

Морозник — небольшое многолетнее вечнозеленое растение высотой 25-50 см с толстым и коротким косо-растущим корневищем, от которого отходят многочисленные темно-бурые корни. Луковиц он не имеет (многие ищут луковицы). Надземная часть состоит из двух-четырех крупных толстых и кожистых прикорневых листьев темно-зеленого цвета на длинных черешках и высокой цветочной стрелки, несущей один-четыре цветка. Цветок имеет необычное строение: пять венчиковидных чашелистиков, крупных и окрашенных, 10-12 лепестков превращены в трубчатые нектарники, верху вытянутые в губу, свернутую внутрь. Тычинок много, лепестков 3-10. Плод — сборная листовка с остающимися столбиками. У морозника красноватого листья пальчаторассеченные на 5-7 долей. Цветники снаружи грязно-фиолетовые, с темными жилками, а внутри зеленовато-фиолетово-пурпурные. Бывают карминно-красные, бледно-зеленые, зеленые, бледно-коричневые, желтые. Растет этот цветок на опушках, вдоль речек. Ценное лекарственное сырье этого «цветика-семицветика» — корни с корневищами. Выкапывать их лучше после осыпания семян. Корни очищают от земли, моют, сушат.

В народной медицине морозник применяется издавна. Им лечат застарелые свищи, бородавки, параличи, заболевания головы, он выводит излишек черной желчи без неприятных ощущений, вредные вещества из всего организма, применяется при онкологических заболеваниях, гонит песок и дробит камни.

Обладает свойствами выраженного кардиотонического действия, улучшает работу сердца и кровообращения, применяется как противовирусное средство. Оказывает положительное влияние на психику и нервную

систему. Накапливаясь в организме, нервных стволах и крови, очищает их, укрепляя иммунную систему. Применяется для очистки организма от шлаков, токсинов, радиоактивных элементов и тяжелых металлов, нормализует функцию обмена веществ, используется в целительстве как средство от порчи. Излечивает миомы, хронические воспаления яичников, кровоточивость десен, ожирение (постепенная нормализация веса тела: полные худеют, а худые набирают нормальный вес), гастрит, язву 12-перстной кишки, алкоголизм, нормализует минеральный обмен (гонит соли), лечит ослабленные почки, болезни печени, хронические головные боли, особенно связанные с нарушением работы желудочно-кишечного тракта, легочные заболевания, гонит глистов, лечит хронический простатит, обезболивает, лечит эпилепсию, слабоумие, меланхолию, застарелую мигрень, регулирует менструальный цикл, а если отвар морозника закапать в слабо слышащее ухо — укрепляет и восстанавливает слух.

Отвар втирается в больные места при ревматизме и остеохондрозе, суставных болях.

А вот как он лечит гайморит. Гайморовы пазухи 10-12 мин. прогреть парафином (на ночь). Затем распарить два корешка длиной по 5-6 см до гибкого состояния и заложить их в ноздри на всю ночь, желательно закрепить пластырем. Утром корешки извлечь и больше не использовать. На подушку положить клеенку, так как будет выходить слизь. За 3-4 ночи гайморовы пазухи освобождаются от слизи навсегда!

В гомеопатии морозник используется для лечения тифозной лихорадки, туберкулезного менингита, водянки головного мозга и в случае шока при травмах головы.

В газете «Вестник надежды» (замечательная газета для больных людей) издается в г. Белокуриха Алтайского

края) есть информация непосредственно от страдавшей ожирением молодой женщины, весившей 156 кг (I) и избавившейся от ожирения с помощью морозника. Пить его надо каждое утро натощак, разведя столовой ложкой воды порошок из корня морозника на кончике ножа. До обеда ничего не есть. Для ускорения эффекта избегать сладкого, мучного, жирного.

У каждого человека много солевых отложений, поэтому будут даже болевые ощущения первое время, так как морозник вначале очищает ваш организм от всего чужеродного, что накопилось годами. Поэтому и время для похудения требуется разное: кому 6 месяцев, кому — 2-3, а кому и подольше. Но разве сравнишь такое полезное похудение с «суперсжигателями жира» или «бромелайном»? На коже не остается никаких стяжек и она не отвисает!

Жирные масла корня морозника подавляют рост раковых клеток. И в этом качестве он также используется с давних времен.

В литературе Востока упоминается, что морозник применялся для лечения инсульта. В старых травниках указано: «а если случится коню надорваться и опущение живота выйдет, то давай корня морозника — весьма поможет». В книге «Магические растения» Седир пишет: «Весьма распространен предрастудок, что морозник может быть полезен только при душевных болезнях. На самом деле он может вылечить и многие другие болезни, а также сохранять здоровье и продлять жизнь, ввиду его свойства — оживлять ткани, очищать кровь и удалять вредные продукты распада, присутствие которых в организме неблагоприятно влияет на его жизненные функции».

Именно морознику приписывают известные целители чудесное действие излечения хронических болезней (конечно, при продолжительном употреблении), и он не зря называется второй панацеей. Он лечит

сердце, предотвращает развитие сосудистых нарушений и восстанавливает их целостность. Имеет нормализующее влияние на психику, не просто успокаивает или тонизирует, а именно нормализует ее.

Много лет незаживающие, кровоточащие трещины на руках, которые не излечивались ни одним знахарским средством, трещины на пятках женщина вылечила за 2,5 месяца! У мужчины артрит со стажем в 12 лет. Медицина применяла усиленное лечение антибиотиками, и он дважды в году лежал в больнице, в результате — временное облегчение, но началось выпадение волос. После лечения морозником сначала обострение, но потом — исчезновение признаков заболевания.

Женщине 75 лет — облитерирующий атеросклероз нижних конечностей (тяжелая форма), перенесла инфаркт, два инсульта, сквозное ранение головы. Летом, живя на даче, лечилась морозником. Когда приехала домой, позвонила женщине, посоветовавшей морозник. «Ты мне вылечила ноги! Большое спасибо!» — «А сердце как?» — «Подлечила. Было всего два приступа, а раньше чуть не каждую неделю. Спасибо!»

Полипы в кишечнике. Приехала женщина в Москву на операцию, а полипов уже нет! Остались только затянувшиеся рубцы (полгода применения морозника). Примеров таких множество. Они описаны в книге «Ненужное для неучей» (авт. Амирдовлат Амасиаци. М. Наука. 1990 г.).

Вот основной рецепт применения морозника: 1/6 часть чайной ложки порошка корня морозника заливают несколькими столовыми ложками горячей воды вечером, а утром натощак выпивают.

Не бросайтесь в лес на поиски морозника. Он растет только в горах Кавказа. На участке принимается трудно! Но человек пылив и очень упрям. И пусть цветки морозника станут для больного человека тем волшебным «цветиком-семицветиком», который исполнит надежды и желание стать здоровым! Долгих вам лет с морозником!

Ольга Викторовна
КЛИМОВА
353410 г. Анапа,
Главпочтамт, д/в

КОСМЕТИКА ИЗ ЗВЕРОБОЯ

С июня по август цветет зверобой. Если вы поторопитесь, то можете собрать «зеленую» косметику во время цветения растения.

ТРАВА зверобоя издревле применялась в народной медицине «от 99 болезней». Ее широко использовали не только при лечении различных заболеваний, но и в косметических целях. Зверобой обладает ярко выраженными бактерицидными, противовоспалительными, ранозаживляющими свойствами. В его состав входят каротин, аскорбиновая кислота, эфирное масло, дубильные, белковые и многие другие биологически активные вещества, в связи с чем он вполне может быть использован в домашних условиях в качестве фитопрепарата. Дома из зверобоя можно приготовить масло, мазь, спиртовую, водно-спиртовую настойки, водную вытяжку, лосьон, лед.

Масло. Готовят его следующим образом. 1 часть мелко измельченной до порошкообразного состояния травы зверобоя и 2 части подсолнечного или миндального масла настоять в течение 2-3 недель. Затем процедить. Можно сделать зверобойное масло по-другому. Просто прокипятить траву зверобоя на слабом огне с миндальным или подсолнечным маслом. Используют зверобойное масло для ухода за проблемной кожей: угреватой, раздра-

женной, воспаленной. Смоченную маслом марлю или ватку прикладывают к проблемным участкам. Применяют масло также для лечения ожогов, ран.

Мазь. Равные количества свежей травы зверобоя и шалфея хорошо промывают, а когда смесь подсохнет, растирают со свежим свиным салом. Полученную массу отжимают через марлю. Применяют мазь при воспалении и раздражении кожи.

Спиртовая настойка. 10 г сухой травы зверобоя и 100 мл спирта настаивают в течение недели. Затем процеживают. Настойкой протирают кожу головы 1-2 раза в неделю.

Водно-спиртовая настойка. Готовят водно-спиртовую настойку, настаивая 10 г сухой травы в 100 мл 70%-ного спирта или 15 — 20 г травы в 500 мл 40%-ного спирта. Желательно настаивать полученную жидкость в течение 7 дней. Применяют как вяжущее и противовоспалительное средство при многих заболеваниях полости рта. Настойкой полощут рот при воспалении десен, стоматите, неприятном запахе изо рта.

Для укрепления десен, профилактики и лечения стоматита рекомендуется протирать их чистой настоей-

кой. Для полоскания полости рта и уничтожения неприятного запаха настойку разбавляют водой приблизительно вдвое. Можно взять 30 — 50 капель на полстакана воды.

Настойка укрепляет и оздоравливает волосы. Ею протирают кожу головы 1-2 раза в неделю. При сухих волосах для настаивания берут 20%-ный спирт или водку, наполовину разбавленную водой, при жирных — 50%-ный спирт. Настойку хранят в плотно закупоренном флаконе.

Водная вытяжка. 20 г сухих листьев растения заварите стаканом кипятка. Прокипятите 10-15 минут и сразу же процедите. Используют в качестве примочки и для протирания кожи при жирной себорее лица, угрях, воспалительных процессах на коже, при ожогах. Она является и эффективным средством для укрепления десен, уничтожения неприятного запаха изо рта. Применяется для полосканий. А для ополаскивания жирных волос настоей травы зверобоя готовят иначе. 5 столовых ложек сухой травы зверобоя заливают 500 мл кипятка, настаивают 20-30 минут, затем процеживают.

Лед. Смешайте по 20 г травы зверобоя, листьев шалфея, мать-и-мачехи и цветков травы тысячелистника. 1 столовую ложку сбора

залейте 1 стаканом горячей воды, кипятите на водяной бане 10 минут, затем дайте настояться в течение 5-7 часов в термосе. Настой разлейте в формочки для льда и поместите в холодильник. Льдом протирают жирную, пористую и потливую кожу.

Лосьон. Приготовьте настоей так же, как лед, и добавьте в него 50 г салицилового, камфарного или другого спирта и 1 столовую ложку яблочного уксуса. Применяют лосьон в тех же случаях, что и лед. Лосьоном протирают лицо по утрам. Вечером им очищают кожу.

Припарки. Если во время домашних или дачных работ вы получили царапины или ранки, сделайте припарку с травой зверобоя. 1 столовую ложку измельченной травы залейте 0,5 литра водки и дайте настояться в течение недели. Хранят настоей для припарки в плотно закупоренной бутылке. Используют ее при необходимости.

Паровая ванна. Для очистки жирной кожи 1 раз в 2 недели рекомендуется паровая ванна со зверобоем. Положите 2 столовые ложки растения в миску или тазик, залейте 2 — 3 л кипятка. Накрыв голову полотенцем, принимайте ванну в течение 10-15 минут. После ванны лицо ополосните холодной водой.

«Маяк»

ЛИПА СЕРДЦЕВИДНАЯ

ЛИПА распространена в Европейской части России, в Западной Сибири, в Крыму, на Кавказе. Используются соцветия вместе с прицветниками (липовый цвет), собираемые в июне-июле, когда большая часть цветков распустилась, а меньшая еще в бутонах. Сушат цветки липы на чердаках или в тени, разложив слоем 3-5 см, или в сушилках при температуре 40-50°C. Ворошить сырье надо осторожно ввиду его ломкости. Запах его слабый, приятный, вкус — сладковатый, слизистый, слегка вяжущий.

Действие и применение. Препараты из липового цвета обладают потогонными, жаропонижающими, бактерицидными, а по некоторым данным, мочегонными, слабыми спазмолитическими и секретолитическими свойствами. Кроме того, соцветия липы оказывают мягкое успокаивающее влияние на центральную нервную систему. В официальной медицине используются цветки липы в виде настоя

или отвара при простудных заболеваниях, пиелитах, как мочегонное. Наружно в качестве полоскания они применяются при воспалительных заболеваниях полости рта, зева. Цветки липы также входят в состав различных потогонных чаев и сборов для полоскания горла. Древесина липы в прокаленном тонкоизмельченном виде (активированный уголь) применяется при метеоризме. Цветки липы вошли в Государственную фармапею СССР 1968 г.

В народной медицине издавна применялся липовый чай как потогонное, отхаркивающее при кашле средство, как болеутоляющее при спазмах в желудке и как мочегонное средство при камнях почек. Кроме того листья липы применяли при головной боли наружно в виде компресса из листьев на голову, а цветки в качестве мягчительных лечебных припарок.

Настой цветков липы. Десять граммов сухого липового цвета (3 столовые ложки) заливают стаканом кипятка в эмали-

рованной посуде. Затем нагревают на водяной бане 15 мин. и охлаждают при комнатной температуре. Процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Для приготовления настоя можно использовать термос.

Принимают в горячем виде по 1-2 стакана 2-3 раза в день после еды как потогонное, мочегонное и противомикробное средство при простудных заболеваниях. Для полоскания горла можно использовать следующий состав: 20 г (6 столовых ложек) липового цвета заварить одним стаканом кипятка, остудить до температуры парного молока, процедить и добавить 5 г питьевой соды.

Потогонный сбор. Состоит из смеси равных частей (по весу) цветков липы и плодов малины. Приготовленные настои и отвары хранят в прохладном месте не более двух суток.

Материал подготовил
фармацевт А.В. Ильин
«Мир здоровья»

ЛЕЧЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ВАРИКОЗ

3 средних антоновских яблока положить в эмалированную кастрюлю, залить 1 литром крутого кипятка, закрыть и укутать в одеяло. Через 4 часа размять яблоки в воде и процедить. Принимать 1 чайную ложку меда утром натощак и перед сном; запивая 50 г настойки.

ОСТЕОХОНДРОЗ, ВОСПАЛЕНИЕ СУСТАВОВ

50 г камфарного спирта, 10 г обычного спирта, 50 г сухой горчицы, 3 яичных белка смешать и поставить на ночь в теплое место. Смазывать этой мазью 1-2 раза в день и перевязывать теплым. Курс проводится до тех пор, пока не кончится смесь.

ПАРАДЕНТОЗ

2 таблетки тетрациклина смешать с касторовым маслом и сделать турунточку. Рот почистить, прополоскать содой и положить турунточку под десны. Держать 10 минут. Вынуть и прополоскать водой. Курс — 5-7 дней.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Травы собирать в мае. 0,5 ст. свежего ольхового листа, 1 ст.л. свежих цветов крапивы. 2 ст.л. листьев лебеды и 1 ст. воды. Все смешать и пить по 1 ч.л. 2 раза в день утром перед едой и вечером перед сном.

СОЛИ

2 кг петрушки и 3 литра молока. Измельчить до состояния манной каши и съесть в течение дня. Насыпать в бутылку до половины сабельник болотный (длиной 1 см). Долить спиртом или водкой. Настаивать 21 день. Пить от 1 ч.л. до 1 ст.л. 3 раза в день до еды с водой в холодное время года. Для результата нужно 2 поллитровые бутылки.

СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

2 ст.л. измельченных иголок сосны (годовые, молодые иголки), 2 ст.л. измельченных плодов шиповника, 2 ст.л. луковой шелухи. стакан сырья поместить в литровую банку, залить доверху водой, довести до кипения, настаивать ночь в тепле. Принимать в течение дня от 0,5 до 1,5 л. Курс лечения — 4 месяца.

ЩИТОВИДКА

Повышенная функция. 10 г сухого корня лапчатки белой раздробить молотком и залить 100 г 30-градусной водки. Настаивать 3-4 недели. Пить 3 раза в день за 15 мин. до еды по 30 капель. Через месяц сделать перерыв на 5-7 дней и пить дальше. 100 г корня хватает на год, 500 г — на 5 лет. Если болезнь запущена, лечить надо долго.

ШИПОВНИК ПОМОЖЕТ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

Плоды шиповника истолочь, заполнить ими на 2/3 поллитровую бутылку и залить водкой. Настаивать в темном месте в течение двух недель, ежедневно взбалтывая. Принимать по 20 капель на кусочке сахара для лечения и профилактики атеросклероза. По этому же рецепту можно приготовить настойку из целых плодов шиповника. Принимать начав с 5 капель и каждый день увеличивать дозу на 5 капель, доведя дозу до 100. Снова постепенно уменьшить ее до 5 капель.

ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ НАСТОЙКА ИЗ РОЗМАРИНА

1 стол. ложку цветков розмарина заливают стаканом сухого красного вина (для нормальной кожи) или 40-процентного спирта (для жирной кожи). Бутылку с настойкой хорошо встряхивают каждые два дня. Через шесть недель раствор процеживают, применяют два раза в день, постукивая кожу лица и шеи ватным тампоном, смоченным в настойке. Это придает коже упругость и разглаживает морщины.

БОЯРЫШНИК ПОМОЖЕТ ПРИ КЛИМАКСЕ

Сок из свежих цветков боярышника смешивают с двойным количеством 90-процентного спирта, настаивают 15 дней и фильтруют. Принимают по 40 капель 3 раза в день. Другой рецепт: 5 г цветков заливают стаканом кипятка, закрывают крышкой, нагревают на водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин., процеживают,

ОТ НАСМОРКА

Стакан подсолнечного масла прокипятить на водяной бане 40 минут. Затем добавить в остуженное масло 3 дольки чеснока, четверть головки лука. Смесь настаивать 2 часа. Процедить. Закапывать при насморке.

ОТ ОБЛЫСЕНИЯ

Смешать пополам одеколон со свежим молоком. Протереть кожу этим составом, затем просушить и 5 минут расчесывать жесткой расческой, проводя от лба к затылку и от висков к макушке.

ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ

Готовим питательную смесь следующего состава: сок алоэ — 100 мл, грецкие орехи — 500 г, мед — 300 г, сок 3 лимонов. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

ПРИ НЕДОМОГАНИИ

Взять курагу, изюм, вяленый инжир, чернослив без косточек по 200 г каждого. Смесь сухофруктов измельчить ножом. Добавить в нее 25 очищенных измельченных грецких орехов. Положить в хорошо закупоренный стеклянный сосуд. Принимать по 1 столовой ложке взрослым, по 1 чайной ложке детям и запивать стаканом кефира или простокваши.

ОТ АНГИНЫ

Бутылку с широким горлом наполнить до половины измельченными листьями алоэ, заполнить доверху сахарным песком. Завязать горлышко марлей и настаивать трое суток. Процедить, остаток отжать. Сироп принимать до еды три раза в день. Взрослым по столовой ложке, детям по одной чайной ложке. Полезно также жевать несколько раз в сутки свежую смолу или прополис.

ПОЧКИ ОСИНЫ ОТ АВИТАМИНОЗА

Одну столовую ложку с верхом почек или коры осины залить 0,5 л. кипятка, кипятить 10-15 минут. настаивать 3 часа, укутав. Пить как чай по 1 чашке 3 раза в день, подсластив медом. Можно применять настойку почек на водке или спирте. Принимать по 20-40 капель в день.

СЕЛЬДЕРЕЙ БОРЕТСЯ С БЕССОННИЦЕЙ

35 г корня сельдерея пахучего залить литром холодной, предварительно прокипяченной и остуженной воды и настаивать в течение 8 часов, затем процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день. Применяется как средство, углубляющее сон и увеличивающее его продолжительность.



отжимают и доводят объем до 200 мл. Пьют по 1/2 стакана настоя 2-3 раза в день за 30 мин. до еды.

АХ, ЭТИ НОЖКИ

Мы носим открытую обувь — босоножки, шлепанцы, чтобы ноги дышали и отдыхали. А на природе с удовольствием сбрасываем их и бегаем босиком, ведь это так полезно для всего организма! И всегда очень приятно, когда ноги ухоженные, без наростов и мозолей, а пятки — гладкие и нежные. Сделать их такими совсем не трудно.

АТЛАСНЫЕ ПЯТКИ

Избавиться от трещин на пятках помогают ванночки для ног с добавлением крахмала. Еще эффективнее такое средство: к чисто вымытым картофельным очисткам добавьте горсть льняного семени, залейте водой и кипятите до консистенции густой каши. В эту кашу опустите ноги минут на 20. Потом ополосните чистой теплой водой и осторожно обрежьте маникюрными ножницами кожу вокруг трещин. Сами трещины смажьте йодом, а ступни — кремом, причем втирайте крем до тех пор, пока он полностью не впитается.

Если трещины образуются часто, придется провести небольшой курс лечения пяток: делайте ежедневно на ночь теплые ванночки с пищевой содой. Через день намазывайте влажные пятки детским мылом и оставляйте так на 5-10 минут, затем протрите кожу пемзой, смойте мыло и обильно смажьте пятки кремом. От мозолей можно порекомендовать народное средство, «изобретенное» в Си-

бири. Надо две недели вымачивать в уксусе луковую шелуху, затем осторожно наложить на мозоль слоем в 2-3 миллиметра и завязать на ночь. Так повторять несколько раз — и мозоли исчезнут.

А вот еще один народный рецепт. Перед сном хорошо распарьте ноги в горячей воде, вытрите досуха, затем привяжите к мозоли горбушку лимона, 4-5 процедур — мозоль сойдет полностью.

ВАННОЧКА С СОЛЬЮ

Приняв горячую ванну, уделите полчаса своим натруженным ногам. Опустите ступни в ванночку с теплой водой с несколькими каплями любого очищающего геля. Добавьте столовую ложку поваренной соли и пять капель любого ароматического масла. Наслаждайтесь минут десять, затем потрите загрубевшие участки кожи специальной



щеточкой с абразивными веществами или пемзой. В конце процедуры ополосните ноги сначала теплой, а затем прохладной водой. Теперь можно заняться педикюром.

ИДЕАЛЬНЫЙ ПЕДИКЮР

Стричь ногти нужно по прямой линии, а уголки закруглять пилкой для ногтей, чтобы они не вросли в кожу. Если у вас уже образовались наросты и мозоли на ногах, то

лучше обратиться к врачу. Можно побаловать ноги массажем. Смешайте немного масла ромашки, фенхеля и лаванды и помассируйте усталые ноги. Такой массаж сделает кожу ступней эластичной, снимет напряжение и подлечит весь организм, так как на ступнях очень много нервных окончаний. После процедур расслабьтесь и полежите, подложив под ноги подушку. Почувствовали прилив сил?

МАСКА ИЗ ГОРЧИЦЫ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Одну чайную ложку сухой горчицы развести чайной ложкой воды и 2 чайными ложками растительного масла. Держать маску 6 минут, смыть холодной водой и нанести на лицо смягчающий крем. Вместо этой смеси на морщинистую, бледную, увядающую кожу можно наложить обычные горчичники на 4-5 минут, а затем — непременно крем.

«Слово Кыргызстана»

ИЗЖОГУ СНИМЕТ ЗЕРНЫШКО

Если вас изводит изжога, то от нее можно легко избавиться, пожевав необрушенное зернышко овса. Жевать нужно медленно и как можно дольше. Обычно достаточно одного зернышка, но если желаемого эффекта нет, то пожуйте два или три. Почти такой же эффект даст и разжеванное вместе с шелухой жареное зерно подсолнуха. Отличный результат дают и зерна кукурузы в стадии молочной-восковой спелости. Их можно заменить овсюгом, стеблем сурепки или той же кукурузы.

Однако следует помнить, что есть растения, вызывающие изжогу, — слива, вишня, зеленые яблоки, редис, редька, шпинат. У больных с повышенной кислотностью обязательно появится изжога от помидоров, а иногда и от огурцов и кабачков.

И самое главное! Изжога — это не болезнь, а признак развивающегося гиперацидного гастрита или язвы желудка. Поэтому советую как можно раньше обратиться к врачу.

А. ПАСТЕРНАК, врач «Живица»

СРЕДСТВО ПРОТИВ ЗУДА В УШАХ

Смесь настойки прополиса с настоем грецких орехов применяют наружно при зуде в ушах у больных, склонных к аллергии на антибиотики и другие лекарственные препараты.

ШАЛФЕЙ

О том, что шалфей — растение чудодейственное, известно с давних времен. Еще несколько столетий назад итальянский философ и врач Арнольд писал: «Нервы шалфеем укрепляет и рук унимает дрожанье, и лихорадку изгнать даже острую он в состоянии. Ты наш спаситель шалфей, и помощник, природою данный». В народной медицине шалфей, кроме полоскания при зубной боли и полоскания желудка, при хроническом бронхите, для очищения дыхательных путей, оздоровления печени и почек. Препараты из шалфея полезны также при воспалительных болезнях горла и ангине.

Принимать шалфей можно в виде настоя, отвара или порошка. Для того, чтобы приготовить настой из шалфея, залейте 20 г сушеных листьев растения стаканом кипятка. Через 20 минут процедите. Принимать рекомендуется по 20 капель три раза в день. Чтобы приготовить отвар, 20 г сушеных листьев залейте стаканом кипятка и принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день. Порошок: мелко истолченные сушеные листья шалфея принимать по одной щепотке (1-3 г) 3 раза в день.

«Призыв»

СИНЮХА ГОЛУБАЯ

О ЛЕКАРСТВЕННЫХ СВОЙСТВАХ КАЛИНЫ

Что такое одолень-трава? Моя знакомая ищет ее, так как ей посоветовали принимать отвар для того, чтобы вылечиться от хронического бронхита. А я недавно слышала, что сон-трава содержит мощные канцерогены. Не одно ли и то же это растение, уж больно похожи названия — сон-трава, одолень-трава?

Ольга Кочергина

ОДОЛЕНЬ-трава встречается довольно часто. Природная зона России весьма благоприятна для ее проживания. Однако это вовсе не сон-трава. Это совсем другой вид. Часто в справочниках одолень-трава попадает под другими названиями: синюха лазоревая, синюха лазурная, валериана греческая, синюха голубая, зверобой синий, синюшник, двусил.

Это многолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Корневище ползучее, толстое, усажено почками придаточных корней. Стебель прямостоячий, маловетвистый, сверху покрыт железистыми волосками. Листья очередные, непарноперистые, голые, верхние — короткочерешковые или без них, нижние — длинночерешковые. Цветки синевато-лиловые, иногда белые, собраны в метельчатое соцветие. Плод — трехгнездная, многосемянная коробочка. Цветет в июне-июле, семена созревают в августе-сентябре. Хороший медонос.

Распространена в европейской части России, в Беларуси, на Украине, в Прибалтике, в Молдове, Западной Сибири и на юго-западе Восточной Сибири. Растет одиночно или небольшими группами среди кустарников, по заболоченным лугам и берегам рек. Введена в культуру.

ВЫРАЩИВАНИЕ

Размножают синюху семенами, рассадой и делением многолетних корневищ. Семена высевают в грунт поздней осенью или ранней весной. Прорастают они при температуре 2-3°C. Растение холодоустойчиво, всходы появляются при температуре 3-4°C. К свету не особенно требовательно. В первый год растения развиваются медленно, на второй год быстрее, находясь еще под снегом. Синюха предпочитает почву с легким механическим составом, богатую органическими веществами. Кислые почвы с высоким стоянием грунтовых вод для ее выращивания непригодны.

Лучшими предшественниками для синюхи являются пропашные культуры, многолетние травы и чистые пары. Участок, предназначенный для посева семян, перекапывают на

глубину 4-5 см, а через 15-20 дней повторно на 20-25 см. Под перекопку вносят 4-6 кг органических удобрений, а при посеве — суперфосфат из расчета 0,8-1 г на 1 кв. м. Ширину междурядий делают 45-60 см. Семена заделывают на глубину 1-2 см. Уход за посевами сводится к прополке и междурядной обработке почвы. Внесение удобрений, особенно навоза, повышает урожайность и качество сырья, в корнях увеличивается количество биологически активных веществ.

ЗАГОТОВКА

Лекарственным сырьем служат корни. Их выкапывают осенью, очищают от земли и остатков стеблей, разрезают вдоль, быстро моют в холодной воде, провяливают и сушат на солнце или в сушилке при температуре 50-60°C. Хранят сырье в деревянной таре или в закрытых стеклянных банках 2 года.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Корневища и корни содержат тритерпеновые гликозиды, смолистые вещества, органические кислоты, эфирные и жирные масла. Однако их химический состав изучен пока недостаточно.

Препараты синюхи голубой обладают отхаркивающим, ранозаживляющим, кровоостанавливающим, умеренным антисклеротическим и снижающим артериальное давление действием.

Отвар корней и корневищ назначают при острых и хронических заболеваниях бронхов и легких с абсцессами. Вскоре после начала лечения наблюдается улучшение состояния, уменьшается кашель, увеличивается отделение мокроты, исчезает боль в груди, уменьшаются воспалительные явления.

Отвар синюхи способствует прекращению кровотечений при туберкулезе. Его прием в течение 2-3 недель снижает нервную возбудимость и нормализует сон. По успокаивающему действию синюха голубая превосходит валериану лекарственную. В комбинации с сушеницей топяной синюху используют для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, если в основе заболевания лежит повышенная нервная возбудимость.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ

НАПАР. Залить 2 столовые ложки сырья стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, охладить 10 минут при комнатной температуре, процедить и отжать. Принимать по 1 столовой ложке 3-5 раз в день за 30 минут до еды.

Из книги И. Филипповой
«Аптека на садовом участке»

КУСТАРНИК 1,5-3 м высотой, с буровато-серой трещиноватой корой. Молодые ветви, черешки и нижняя поверхность листьев — серые вследствие наличия звездчатых волосков. Цветки белые. В щитковидном соцветии, пятилепестковые, с колесовидным венчиком. Плоды овальные, ярко-красные (как бы раскаленные, чем, видимо, и объясняется название «калина»). Цветет в конце мая — начале июня.

Кора калины содержит до 6,5% смолы желто-красного цвета и сложного состава. Установлено также наличие дубильных веществ — до 2%. Плоды содержат до 32% сахара, дубильные вещества, аскорбиновую и другие органические кислоты. В семенах имеется до 21% жирного масла. С лекарственной целью применяется кора калины в виде отвара или жидкого экстракта.

С лечебной целью у калины заготавливают плоды, цветки, кору и корни растения. Плоды калины собирают в период полной зрелости, сушат в печах, сушилке при 50-60°C или на открытом воздухе. Цветки снимают целыми соцветиями и быстро высушивают. Кору калины снимают ранней весной в период сокодвижения.

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА, ФУРУНКУЛЕЗ.

1-2 ст. ложки ягод растереть в ступке, постепенно залить 200 мл кипятка, настоять в течение 4 ч., процедить.

Принимать внутрь 3-4 стакана в день, при ангине — полоскать горло.

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ГИПЕРТОНИЯ, БОЛЕЗНИ СЕРДЦА.

1/2 стакана ягод калины залить 0,5 л кипятка, варить 8-10 мин., процедить, добавить 3 ст. ложки меда, перемешать.

Принимать по 100 мл 4 раза в день до еды.

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕЕ И УСПОКАИВАЮЩЕЕ СРЕДСТВО.

1 ст. ложку ягод калины залить 200 мл кипятка, настоять, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

ОТХАРКИВАЮЩЕЕ СРЕДСТВО, ПОТОГОННОЕ СРЕДСТВО.

1 ст. ложку залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 5 мин., остудить, процедить.

Принимать по 50 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

НЕВРОЗ, БЕССОННИЦА.

10 г измельченной коры залить 200 мл кипятка, настоять в течение 30 мин., не остужая процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Календарь «Лечебник»

ОБЛЕПИХА — ЦАРСКАЯ ЯГОДА

РОССИЙСКИЕ биохимики выявили наличие в плодах, листьях, коре облепихи большое количество витаминов и других биологически активных, жизненно необходимых веществ.

Издревле облепиха широко применялась как средство, заживляющее различные наружные раны, внутренние язвы, для лечения кожных заболеваний, цинги, как стимулятор физической деятельности. Облепиха оказалась настоящей кладовой витаминов, содержащихся в значительных количествах и в сочетании, взаимно усиливающим действии друг друга.

Из облепихи готовятся соки, сырой джем и варенье, различные консервированные компоты, пюре с другими фруктами и овощами, кисели, желе, пастила, мармелад, различные напитки.

В старину к царскому столу обязательно всегда подавалась облепиха. Особым деликатесом считались замороженные ее плоды со взбитыми сливками, а также облепиховые наливки и настойки.

Предлагаем несколько простых рецептов переработки облепихи, при которых сохраняются все ее вкусовые и полезные качества.

ОБЛЕПИХА, ПЕРЕСЫПАННАЯ САХАРОМ

Плоды облепихи пересыпают равным объемом сахара. В таком виде облепиху можно зимой хранить на балконе. Ее плоды находят в стеклянной банке, которую следует обернуть тканью, защищающей витамины от разрушения светом и смягчающей действие зимнего холода.

Необходимо следить, чтобы сверху плоды всегда были прикрыты слоем сахара. Эта присыпка, впитавшая сок, используется для приготовления отличного киселя и освежающего витаминного напитка.

После каждого потребления очередной порции плодов необходимо восстановить слой сахара сверху.

СЫРОЙ ДЖЕМ

Сырой джем — самый

полезный, вкусный, простой и распространенный вид переработки. Чтобы получить такой джем, необходимо растереть промытые и просушенные свежие плоды облепихи с двойным количеством сахара.

В темном месте вдали от источников тепла джем может с успехом храниться несколько лет. При необходимости количество сахара можно уменьшить вдвое, но хранить тогда джем надо в холодильнике.

ОБЛЕПИХОВЫЙ СОК СО СЛИВКАМИ

Взбить 2 яичных желтка с 8 столовыми ложками сахара, добавить 1 стакан облепихового сока, перемешать, разлить в 4 фужера и перед подачей к столу дополнить, не размешивая, охлажденными взбитыми сливками.

НАПИТОК ЯБЛОЧНО-МОРКОВНО-ОБЛЕПИХОВЫЙ

Промыть и нарезать 5 яблок, опустить в кипящую воду, настоять 2 часа и процедить. Воды для этого взять 4 стакана.

Затем очистить 2 моркови, натереть на мелкой терке и отжать сок. Сок смешать с яблочным настоем, добавив 2-3 столовые ложки сока облепихи, желателно с мякотью.

Напиток этот особенно рекомендуется детям и студентам после сдачи экзаменов для восстановления жизненных сил.

МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК С ОБЛЕПИХОЙ

К 500 г охлажденного молока добавить 4-5 столовых ложек подслащенного облепихового сока с мякотью.

Смесь взбить миксером. Подавать к столу в высоких бокалах или фужерах.

ЖЕЛЕ ОБЛЕПИХОВОЕ

К 1 литру натурального облепихового сока добавляют 1 кг сахара и 10-12 г желатина, предварительно намоченного в воде в течение одного часа. Смесь уваривают до 1/3 первоначального объема, слегка остужают и разливают в формочки. Уваривание занимает примерно полчаса.

Готовность определяется как при варке варенья.

ВАРЕНЬЕ ОБЛЕПИХОВОЕ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

200 г измельченных грецких орехов проварить в течение 20 минут в сахарном сиропе (1,5 кг сахара и 2 стакана воды).

Остудить примерно до 80°C, затем в сироп поместить 1 кг уже подготовленных плодов облепихи, на большом огне довести до кипения и на малом огне доварить до готовности.

Варенье в готовом виде расфасовать в стерилизованные банки.

Как соки или пюре, облепиховое варенье также можно приготовить в сочетании с другими фруктами или ягодами, например, с яблоками, красной смородиной, черникой, брусникой и так далее.

МАРМЕЛАД ОБЛЕПИХОВО-ЯБЛОЧНЫЙ

65% облепихового сока с мякотью и 35% яблочного пюре уваривают с открытой крышкой до 1/3 исходного объема, непрерывно помешивая, добиваясь плотной густой массы.

ОБЛЕПИХОВЫЙ МЕД

Натуральный подслащенный облепиховый сок без мякоти, стоящий в холодильнике возле морозильной камеры, через некоторое время густеет, кристаллизуется и превращается в мед мелкой и нежной структуры, приятного, не очень сладкого вкуса.

ЗАМОРОЖЕННАЯ ОБЛЕПИХА

Быстро замороженная облепиха сохраняет все содержащиеся в ней биологически активные вещества, привлекательный вид и вкус.

Маргарита АНИСОНЯ
АиФ «Здоровье»

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ

Кустарник высотой до 1,5 м из семейства крыжовниковых. Листья имеют пальчато-лопастную форму с приятным ароматом. Цветки красновато-белые, пятичленные, собранные в поникающие 5-10-цветковые кисти. Плод — черная ягода. Цветет в конце мая. Растет в сырых лесах, среди болотистых кустарников и в оврагах. Используют листья и ягоды. Листья собирают в мае, плоды в июле. Ягоды богаты витаминами С, В, каротином, органическими кислотами, дубильными веществами, в почках имеется эфирное масло.

Черная смородина благодаря высокому содержанию витамина С является прекрасным противосклеротическим средством. Ягоды, смородиновый сок рекомендуют при повышенной ломкости капилляров, при геморрагическом диатезе, их назначают ослабленным и выздоравливающим больным. Свежий сок применяют при гастрите с пониженной кислотностью, энтероколите, бронхите. Сухие плоды смородины входят в состав витаминных сборов. Листья черной смородины обладают диуретическим действием, поэтому их принимают при подагре, ревматизме, различных кожных заболеваниях, почечнокаменной болезни, воспалении мочевого пузыря.

СЛИВА ОБЫКНОВЕННАЯ

Это деревья или кустарники семейства розоцветных. Сливы, ренклод, ранние сливы, мирабель — издавна любимые фрукты, которые можно выращивать как в низинных, так и в горных местностях. Существует много сортов с различным периодом созревания плодов. По цвету они бывают белесоватые, зеленые, желтые, темно-синие, фиолетовые и пурпурные.

Питательная ценность плодов в зависимости от сорта разная. В них содержится 5% глюкозы, 1,7-7% фруктозы, 1,5-9% сахарозы. Имеются органические кислоты: яблочная, лимонная, следы салициловой и щавелевой кислот. В сливах много калия и фосфора, меньше натрия, кальция, магния и железа. Сливы ценны высоким содержанием многих витаминов — каротина, аневрина (витамин В₁), рибофлавина.

Сливы благодаря их составу хорошо употреблять при заболеваниях ревматизмом, подагрой, почек и печени, нарушениях кровообращения. Сливы обладают мочегонным действием. Сушеные сливы, замоченные на ночь, употребляют на голодный желудок в качестве слабительного.

Календарь «Лечебник»

КАК Я ЛЕЧИЛ ТУБЕРКУЛЕЗ НА ЗОНЕ

ЛЕТОМ 1996 года я был этапирован из Махачкалы в Волгоградскую область. В переполненной транзитной камере Волгоградского централа я (хоть и был некурящий и нечирикающий) умудрился заразиться туберкулезом. На зону я заехал уже с «открытой формой». Это когда уже холодный пот с ознобом весь день, а ночью они дополняются непреодолимыми приступами кашля. При этом слабость и худоба вгоняют человека в специфическое обреченное оцепенение, и он никак и нигде не может согреться. Человек в таком состоянии вообще перестает реагировать на внешние раздражители: кроме холода, слабости и обреченности, он уже ничего не чувствует. Даже чувство голода притупляется. Ну а такие чувства, как стыд или гордость, вообще атрофируются вместе с мышечной массой...

Я решил попытаться бороться с этой болезнью своими приемами. Дело в том, что до ареста я уже лет пять активно занимался йогой. Я был знаком с пранаямой — наукой о правильном, оздоравливающем, заряжающем и очищающем дыхании. Это была выработанная многими поколениями йогов система зарядки организма «праной» — той субстанцией, которая не только питает мышцы тела, но и придает силы и мыслям, и душе. Я твердо верил, что возможности йоговских упражнений безграничны, и поэтому без сомнений решил с их помощью если и не вылечиться полностью, то хотя бы приостановить процесс разложения моих легких туберкулезной плесенью.

Мой метод лечения был прост и легко реализуем. Каждый день после завтрака, обеда и ужина я становился на самое солнечное место (благо был август месяц) и дышал, впитывая в себя всю энергию солнечного света. Я внушал себе, что с каждым вдохом (лучше через нос) животворящая сила солнечного света мощным потоком

входит в мою грудь. Далее (при задержке дыхания после вдоха) я представлял, что в моих легких скопилась голубовато-искрящаяся субстанция (йоги называют ее «праной»), которая промывает все легочные альвеолы, вымывая из них всякую грязь и заразу. При выдохе я представлял, что выходящий (лучше через рот) воздух уносит с собой всю смутью с легких нечисть. Поэтому и выдох я делал более энергично и глубоко, чем вдох. После выхода — задержка дыхания. Во время нее я представлял, что создавшимся в легких разрежением воздуха я высасываю из легочной ткани, из крови и даже из костей всю заразу, что въелась в мое тело. Потом — опять вдох чистой голубовато-искрящейся праны, которая мощным потоком втекает в меня прямо из Солнца. И хоть одежду снимать и загорать было запрещено, уже на третий день таких занятий я ясно ощущал, как от такого «солнечного дыхания» нагревается грудь под темной робой.

В отличие от рекомендуемого в различных йоговских школах «ритмичного дыхания» (это когда внимание сосредотачивается на пульсе, а продолжительность вдоха, задержки и выдоха соотносится с определенным количеством ударов пульса) я больше внимания уделял не столько ритму дыхания, а образности представления процесса втекания в меня потока Света, омывания данным потоком моих легких, и выносу из меня данным потоком всякой нечисти. Ритму же я придавал второстепенное значение.

В дальнейшем я пробовал практиковать «солнечное дыхание», повернувшись к Солнцу спиной или боком. И всякий раз я ясно ощущал, как нагревалась под одеждой та часть тела, через которую, как я внушал себе, шел в меня световой поток праны. Сравнивая эффективность «солнечного дыхания» через грудь, спину и бок, я пришел к выводу, что дыхание

«через грудь» более эффективно, но для разнообразия и развития представления о потоке праны необходимо иногда практиковать и «спинное», и «боковое» (наименее эффективное) дыхание.

Каждый раз я занимался минут по 8-10, пока не надоедало, потом делал перерыв и занимался опять. Таких «подходов» в каждую тренировку я делал от 3 до 5, как позволяли обстоятельства. Необходимо также указать, что, находясь в карантине, я три раза в день получал в санчасти тетрациклина и парацетамол, пару раз давали также по таблетке аскорбиновой кислоты.

Через 5 дней подобных занятий я упростил главврача, чтобы мне сделали анализ крови на СОЭ. К удивлению медперсонала, за эти 5 дней СОЭ уменьшилась в 3 раза. К тому времени я и сам чувствовал заметное улучшение — ночные приступы кашля уже не мучили, озноба почти не ощущалось, а главное, появилась твердая уверенность, что я смогу методами «йоговского дыхания» (именно так окрестили мои занятия в санчасти) вылечиться.

Дней через 10 после того, как я приступил к своим занятиям «солнечным дыханием», я о своем туберкулезе стал постепенно забывать. Но промывать легкие и «накачивать» себя солнечной праной вошло у меня в привычку (с которой я не расстанусь и по сей день). При этом через месяц — два я поправился и окреп физически. Мои мысли стали все реже «сползать» на тему еды и тепла, давая возможность все дольше и более глубоко концентрироваться в период «зарядки» на образных представлениях светового потока праны. Когда я занимался — то я уже ничего не слышал и даже не видел. А главное — дух мой заметно укрепился. Я уже не боялся, что могу заразиться и умереть от какой-либо болезни. Я все чаще приходил к убежден-

ПОЛЕЗНО ВАМ

Газета зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати. Свидетельство №016322

Тел. редакции: 152-16-58.

Отпечатано в ПО

«Пресса-1». 125865, ГСП,

Москва, А-137,

ул. Правды, 24.

ности, что ничто и никто не может причинить мне зло либо неприятность. «Солнечное дыхание» давало мне не просто силу, оно приносило мне радость, укрепляло уверенность.

Как только я начинал «дышать по методу», я почти сразу же начинал ощущать и мощный поток Света в тело, и теплоту в груди, и радость в мыслях. И спокойствие в душе.

Весной на зону пригнали автобус-флюорографию и весь спецконтингент пропустили через нее. Я оказался здоровым «по всем показателям».

Истинное и самое эффективное лечение начинается только тогда, когда ты четко осознаешь, что твое здоровье не нужно никому так сильно, как тебе самому. Вот тогда человек интуитивно находит тот путь. Я видел многих людей, вылечивших туберкулез различными методами. Всех их объединяло два признака — сильное желание стать здоровыми людьми и твердая вера, что применяемый ими метод (любой) вылечит его не сегодня, так завтра. Поэтому, вылечившись, каждый из них становился фанатиком и пропагандистом именно того метода, который сделал его здоровым. Таким фанатиком метода «солнечного дыхания» стал и я. И я пропагандирую его везде и буду рад, если он кому-либо пригодится. Главное — не падайте духом, обратитесь к Солнцу и вдохните в себя все Тепло и Радость, что несет оно растительному и животному миру Вселенной. И пусть эти Тепло и Радость текут через вас, как через проводник: из Космоса в окружающий вас живой мир и приносят пользу всему, что вас окружает.

Махач МАГОМЕДОВ
кандидат физико-математических наук



ШАМПУНЬ НА НАШУ ГОЛОВУ

Компания Procter & Gamble выпустила новую серию шампуней от перхоти Head & Shoulders, которые заменят на рынке ставшие уже привычными шампуни этой марки. Мыть голову новинкой чаще одного раза в неделю врачи не рекомендуют.

НОВЫЙ шампунь представлен изготовителем в четырех видах: «Head & Shoulders. Основной уход»; «Head & Shoulders. Основной уход 2 в 1»; «Head & Shoulders. Гладкие и шелковистые»; «Head & Shoulders. Объем от самых корней». Эти новые названия заменят уже привычные «Head & Shoulders для жирных волос» или «Head & Shoulders. Ментол». Производители говорят, что Head & Shoulders второго поколения принципиально отличается от других шампуней против перхоти, совмещая в себе свойства моющего средства и лекарственного препарата.

Как объяснили мне в Институте пластической хирургии и косметологии, существует три способа борьбы с перхотью и, соответственно, три вида лечебных шампуней.

Цитостатические средства (успокаивают кожу и не дают омертвевшему верхнему слою отслаиваться) замедляют процесс созревания клеток. Однако все средства этого типа (к ним относятся, на-

пример, Freederm Tar с дегтем американской фармацевтической компании Schering-Plough или российские «Линда» и «Биодар») не могут гарантировать продолжительного эффекта. Другая группа — кератолитические (отшелушивающие) препараты (например, французский шампунь «Керастаз» или пилинг-шампунь от перхоти Vopa-Cure фирмы «Шварцкопф»). Они удаляют верхний ороговевший слой кожи. Такие средства достаточно эффективны, но в их состав часто входят кислоты и щелочи, отрицательно действующие на структуру волос.

Новый Head & Shoulders относится к шампуням нового поколения (таким, как Nizoral, Skin Cap, Freederm Zinc). Их принципиальное отличие в том, что они влияют на причину возникновения болезни, а не просто снимают ее проявления. Новые шампуни убивают колонии грибов Malassezia furfur — именно они, как недавно установили ученые, вызывают появление перхоти. Лечебное действие шампуней сохраняется не-

сколько дней после мытья головы, так как они содержат неразстворимые в воде частицы. Но новый Head & Shoulders отличается и от современных противогрибковых шампуней: во-первых, это препарат не лечебный, а косметический (а значит, купить его можно не только в аптеке, но и в супермаркете). Во-вторых, Head & Shoulders гораздо дешевле лечебных шампуней: 250 мл стоят 120 руб., тогда как, например, 60 мл Nizoral — 255 руб.

Правда, есть одно «но». Если вы решили избавиться от перхоти с помощью этого шампуня, не переусердствуйте. Head & Shoulders — очень хорошее средство, но не все знают, что мыть голову им можно только один раз в неделю, предупреждает Надежда Смирнова, заведующая косметическим отделом Института пластической хирургии и косметологии на Ольховке. Head & Shoulders, как и любое сильное моющее средство, выщелачивает нежную кожу головы. От этого нарушается кислотно-щелочное равновесие и перхоть только усиливается. Во всем надо знать меру.

Галина ПАПЕРНАЯ
«Клиент»

ОРАНЖЕВАЯ РАДОСТЬ

Мандарин — представитель семейства цитрусовых. От родственников он унаследовал залежи витамина С. Но не только. Еще в оранжевых шариках накапливается витамин D, который обладает антирахитическим действием и витамин К, способный обеспечить эластичность кровеносных сосудов. А вот нитратов в мандаринах

ВОЛШЕБНЫЕ ОЧКИ: ОТ СОЛНЦА СПАСУТ, ЛИЦО УКРАСЯТ

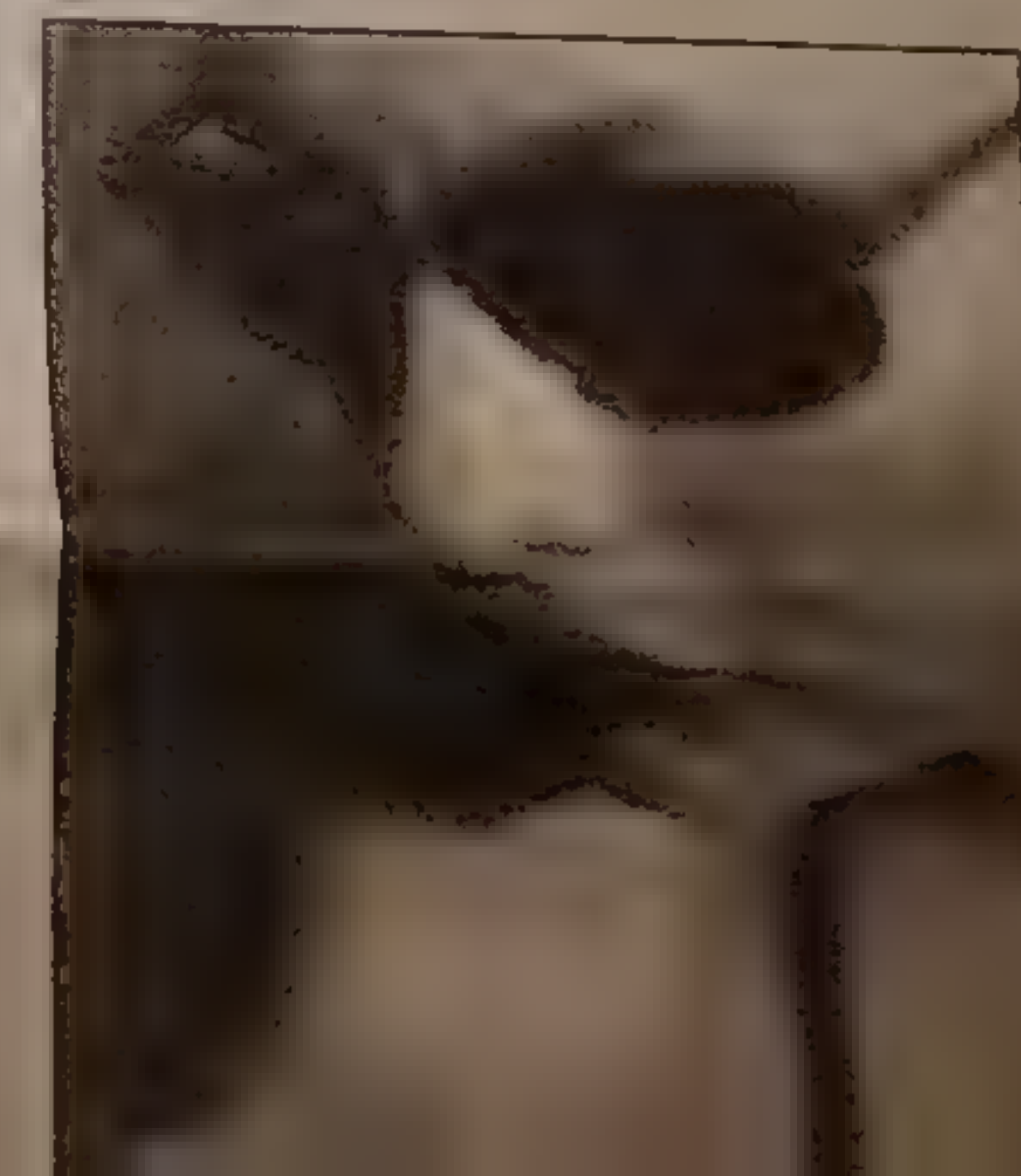
При всем богатстве выбора солнцезащитные линзы бывают только двух типов: хорошие и плохие. Хорошие производят в обстановке полной стерильности и тщательно полируют

под надзором компьютера. Стекло у них высшей пробы, с добавками, которые поглощают не только солнечные лучи, но и весь зловередный ультрафиолет.

ФИРМЕННЫЕ стекла стабильны и долговечны. Служат до десяти лет. А дешевые подделки выцветают за один сезон. Под жарким солнцем плохая линза может деформироваться и выпасть из

Самое сильное затемнение — от 30% до 85%. Такие стекла обычно зеленые. Этот цвет полезен — снимает внутриглазное давление. Сильное затемнение рекомендуется людям с повышенной чувствительностью к

нужно осмотреть ребро линзы — по-научному фацет. Если фацет прозрачный — значит, стекло затемнено с помощью пленки. Такое скорее выйдет из строя. Если фацет окрашен — значит, линза из фотохромного



ОРАНЖЕВАЯ РАДОСТЬ

Мандарин — представитель семейства цитрусовых. От родственников он унаследовал залежи витамина С.

Но не только. Еще в оранжевых шариках накапливается витамин D, который обладает антирахитическим действием и витамин К, способный обеспечить эластичность кровеносных сосудов. А вот нитратов в мандаринах не бывает никогда. С лимонной кислотой эти вредоносные вещества не уживаются.

Есть у мандарина и еще один плюс. В отличие от многих других фруктов, которые поставляются в Москву издалека, у этого оранжевого фрукта витаминная начинка к дальней дороге совершенно равнодушна. Кроме сочной мякоти, польза таится в шкурке и белой сеточке, которая так портит внешний вид нежных долек. В этой цитрусовой шелухе есть глюкозиды — вещества, укрепляющие сосуды. В общем, чудесный фрукт — сплошные достоинства и полное отсутствие противопоказаний.

Как выбирать самый вкусный мандарин? Это не сложно. Вкус мандарина можно определить на глаз. Самые кислые — чуть приплюснутые, средних размеров мандарины Уншиу. Единственный плюс — отсутствие косточек. Огромные, толстокожие мандарины Сантра легче всего расстаются со своей шкуркой. Но сладости им тоже не хватает. Самые вкусные и сочные сорта — мандарины из породы Клементинов. Они ярко-оранжевые, мелкие. К тому же Клементины хранятся дольше всех — около месяца.

С сохранением аппетитных фруктов трудностей не предвидится. Главное — не дать цитрусовым засохнуть: держать их при температуре плюс шесть и в повышенной влажности. И все будет хорошо.

Надежда ПРАВДИНА

ВОЛШЕБНЫЕ ОЧКИ: ОТ СОЛНЦА СПАСУТ, ЛИЦО УКРАСЯТ

При всем богатстве выбора солнцезащитные линзы бывают только двух типов: хорошие и плохие. Хорошие производят в обстановке полной стерильности и тщательно полируют

под надзором компьютера. Стекло у них — высшей пробы, с добавками, которые поглощают не только солнечные лучи, но и весь зловерный ультрафиолет.

Фирменные стекла стабильны и долговечны. Служат до десяти лет. А дешевые подделки выцветают за один сезон. Под жарким солнцем плохая линза может деформироваться и выпасть из оправы. Но это не самое страшное. Плохие стекла съедают максимум 40% ультрафиолета. А этого явно недостаточно. При ярком свете зрачок рефлекторно сужается. Под защитой темного стекла — расширяется. Если стекла низкосортные, раскрытый зрачок принимает ультрафиолетовый удар на себя. Получается, что носить очки сомнительного происхождения гораздо вреднее, чем ходить вообще без очков и щуриться на солнце. Последствия могут быть самыми серьезными: заболевания сетчатки, ожог роговицы, ухудшение зрения и даже катаракта.

Чтобы отличить хорошие стекла от плохих, надо примерить очки и оглядеться. Темные стекла достойного качества никогда не искажают цвета, лишь делают их более тусклыми. Если на стекле есть фирменный логотип, нужно потереть его ногтем. Настоящий не сотрется — он не просто нарисован, а выдавлен. Если фирменный знак стирается — грош цена и фирме, и очкам.

СОЛНЕЧНОЕ ЗАТМЕНИЕ

В разных стеклах — разная степень затемнения. Очки с затемнением от 10% до 55% называют «женский фотохром». Такие позволяют окружающим разглядеть и макияж, и красивые глаза. Обычно они коричневого цвета. Среднее затемнение — от 15% до 65%. Такие очки рекомендуют водителям для езды в темное время суток. Цвет стекол, как правило, серый. В помещении они слегка блестят.

Самое сильное затемнение — от 30% до 85%. Такие стекла обычно зеленые. Этот цвет полезен — снимает внутриглазное давление. Сильное затемнение рекомендуется людям с повышенной чувствительностью к свету. Кроме того, темные очки незаменимы на ярком солнце — в горах, в южных странах. На них обычно наносят антибликовое покрытие, чтобы солнечные «зайчики» не били в глаза.

Выбирая очки-хамелеоны,

нужно осмотреть ребро линзы — по-научному фацет. Если фацет прозрачный — значит, стекло затемнено с помощью пленки. Такое скорее выйдет из строя. Если фацет окрашен — значит, линза из фотохромного стекла и сносу ей не будет.

Солидные фирмы дают на свою продукцию твердую гарантию. Если производитель утверждает, что его очки за три минуты темнеют на 65% — значит, точно так и будет. Низкосортные хамелеоны могут менять окрас произвольно — то слишком быстро, то медленно, а то и вовсе пятнами.

Покупая фотохромные очки, нужно тщательно осмотреть стекла. Затемнение должно быть идеально ровным. Только линза с большими диоптриями — от минус семи или от плюс семи — может быть более темной там, где стекло утолщается. Для проверки хорошо бы вынести очки на солнечный свет. Оба стекла должны потемнеть совершенно синхронно. Даже если они с разными диоптриями и разной толщины.

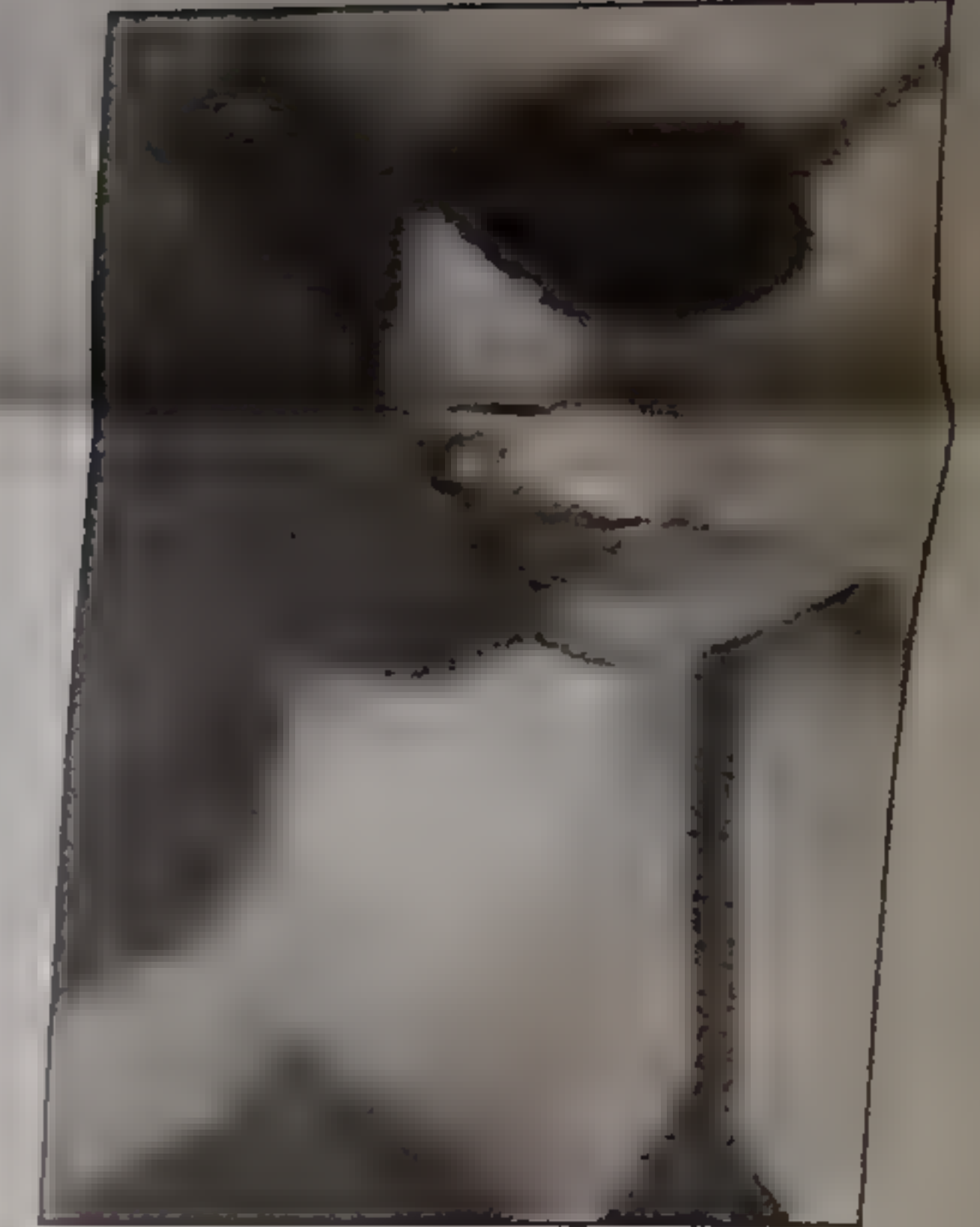
Наконец, очки надо осветить электрической лампой. Если затемнение изменилось — значит, стекла плохие. Высококачественное стекло меняет тон только под прямым солнечным светом.

ХОРОШО СИЖУ — ДАЛЕКО ГЛЯЖУ

Каждое лицо неповторимо. Но типов лица в природе всего пять — квадратные, круглые, треугольные, вытянутые и овальные.

Квадратному лицу идеально подходят очки-капельки: стекла в тонкой металлической оправе с закругленными формами. Верхняя дужка очков должна сидеть несколько выше бровей — это зрительно уменьшает ширину скул. Лучше, если сама оправка немного уже лица.

Круглым лицам подходят очки классических форм — с прямыми, чуть вытянутыми и овальными оправками.



Если лицо треугольное — с широким лбом и узким подбородком — нужны очки в тонкой металлической оправе со стеклами в форме эллипса. Верхняя дужка должна быть легкой и сидеть ниже бровей. На треугольное лицо не стоит надевать громоздкие оправы ярких цветов.

Идеальная оправка для продолговатого лица — треугольные массивные очки, напоминающие по форме карнавальную маску. С ними массивный подбородок не так заметен.

Больше всего повезло людям с овальными лицами — им годятся оправы любой формы и размера. Но особую пикантность придают круглые стеклышки а-ля Джон Леннон.

Тем, у кого глаза расположены близко, подойдут оправы с острыми углами — они оптически увеличивают межглазное расстояние. Большой нос требует большой оправы. А оправка с двойной дужкой на переносице отвлекает внимание окружающих от длинного носа. Маленькому носу идет выгнутая дужка — как на пенсне. Лучше, если она светлая.

Цвет оправы имеет значение только для тех, у кого радикальный цвет волос. Ослепительным блондинкам идет оправка черного, медного или черного цвета. Брюнеткам годятся все оттенки коричневого.

Вячеслав ГУЗЬ
По материалам журнала
«Впрок»

СПОРЬТЕ С УМОМ!

Рекомендации практикующего психолога **Светланы КЛИМОВОЙ**

КАК ВЫЙТИ СУХИМ ИЗ... ДИСКУССИИ

Спор, дискуссия — явление полезное. Просто необходимо различать, как, с кем, о чем и для чего вы спорите. Очень важно уяснить одну вещь: в споре нет и не может быть победителей потому, что обсуждается мнение, а не личность. Спор, дискуссия — не «поле брани», не состязание, а способ сотрудничества. Конечно, некий азарт соперничества, сопровождающий уверенность в своей правоте, разделяют спор и дискуссию эмоциями. Вот тут-то и необходимо «включить» свой самоконтроль: может, я уже начал сердиться? Именно в момент «перехлеста» эмоций борьба за истину перерождается в борьбу за самого себя.

Идеальный спор — это не победа одной точки зрения. Слушая оппонента, излагая ему свои позиции, вы можете выработать какое-то третье, наилучшее решение. Увы, на практике так бывает далеко не всегда. Поэтому, чтобы избежать всякого рода казусов, попытайтесь соблюсти три условия.

Во-первых, дискутируя с кем-либо, никогда не переходите на личности. Оппонент может придерживаться точки зрения, которая диаметрально противоположна вашей, и это еще не значит, что он идиот. А если визави вместо того, чтобы обсуждать проблему, начнет «проходиться» по вас, не ввязываясь в перепалку. Сначала попробуйте перевести спор в цивилизованное русло, а если не удастся, то просто прервите беседу.

Во-вторых, никогда не спорьте с невеждой — он «непобедим» в споре. У Василия Шукшина есть блестящий рассказ на эту тему. Он называется «Срезал» и повествует о том, как деревенский

— начало 90-х годов, когда «чада и домочадцы», находящиеся «по разные стороны баррикад», сначала спорили до хрипоты, а потом месяцами не разговаривали. В нашем политизированном обществе это явление имеет глубокие исторические корни. Политические споры отнюдь не являются прерогативой старшего поколения, как можно было бы подумать. Если вы не принимаете участия в «дебатах», «митингующие» за стеной родственники не добавляют хорошего настроения. Попробуйте убедить их в том, что даже если они не договорятся (а скорее всего так и будет), это не повод для обиды и разобщенности. Каждый может оставаться при своем мнении и

ной ответственности за результат, принять совместное решение.

ТЫ НАЧАЛЬНИК — Я...

Особенность нашего общества в том, что в официальные отношения мы привносим некую семейственность. Поэтому руководитель, особенно «старой закалки», ощущает себя не боссом, а отцом, пекущимся о большом семействе под названием «фирма». Может быть, это и не всегда плохо. Но просто невыносимо, если этот «большой папа» еще и самодур.

Как распознать самодура? Такой человек часто употребляет местоимение «я» в своем разговоре, категоричен в своих сужде-

пока нормального начальника пришлют. Психологически «страусиная политика» неверна. Замалчивание трудностей никогда не приводит к успеху. Если, подобно премудрому пескарю, бояться высунуться из «норки» и постоянно мечтать о появлении умного шефа, который наконец поймет вас и оценит, в таком режиме ожидания можно провести целую жизнь. Узел проблем, связанных с чрезмерно авторитарным начальником, можно разрубить, лишь определив свои приоритеты.

Конечно, универсального руководства «Как сработаться с самодуром» не существует. В этом случае просто нужно решить, что для вас главное, и в соответствии с этим остаться на насиженном месте либо уйти в другую команду.

НИЧЕГО ЛИЧНОГО!

Напоследок хотелось бы поговорить об обратной ситуации.



ОТ СЕБЯ УСТАЛ

КОГДА пациенты обращаются к врачу с жалобой на постоянную усталость, а он советует или не обращать на это внимания, или больше отдыхать, то тем самым оказывает им плохую услугу. К такому заключению пришли британские исследователи, изучающие состояние усталости и ее лечение.

«Резкое снижение активности и длительный дневной сон усиливают усталость, если только она не вызвана болезнью, — говорит доктор Норман Ф. Уайт. — Единственным и самым действенным средством в данном случае является усиление активности, т.е. другими словами, нужно делать регулярно приносящие удовольствие физические упражнения».

Врачи, наблюдавшие группу студентов, обнаружили: у тех из них, которые пытаются побороть усталость с помощью длительного сна, ничего не получается. Усталость не только не проходит, она еще более усиливается. А у бегущих трусцой или делающих другие упражнения наступает заметное улучшение.

«ЭКСТРА-ПРЕСС»

ЕСЛИ ВАМ НОЧЬЮ НЕ СПИТСЯ И НА ДУШЕ НЕ ЛЕГКО...

— Значит вам надо влюбиться — советовал автор симпатичной песенки конца 60-х годов. А вот руководитель Ассоциации психиатров профессор Владимир Точиллов утверждает, что в первом десятилетии XXI века каждый человек хоть раз в жизни, да переживет депрессивный эпизод. И хоть слово «депрессия» стало весьма расхожим и мы его часто используем просто для обозначения состояния печали или грусти, само заболевание является очень серь-

торая диаметрально противоположна вашей, и это еще не значит, что он идиот. А если визави вместо того, чтобы обсуждать проблему, начнет «проходиться» по вас, не ввязываясь в перепалку. Сначала попробуйте перевести спор в цивилизованное русло, а если не удастся, то просто прервите беседу.

Во-вторых, никогда не спорьте с невеждой — он «непобедим» в споре. У Василия Шукшина есть блестящий рассказ на эту тему. Он называется «Срезал» и повествует о том, как деревенский «Спиноза» Глеб Капустин «забивал» своей «эрудицией» всех приезжих кандидатов наук, врачей, корреспондентов... На самом деле этот «дошлый» Глеб, как его звали в деревне, порол жуткую чушь, используя мешанину из фактов, взятых из газет, и именно этим ставил в тупик своих оппонентов. Но в глазах своих односельчан этот Глеб Капустин был чуть ли не гением, поскольку ни одна знаменитость не смогла одолеть его в споре.

И, в-третьих, никогда не спорьте о принципах. Убеждение, нравственная позиция — почти как «вкус и цвет» — понятия индивидуальные. Такой спор станет проблемой, у которой «есть две стороны и нет конца». Если чьи-то принципы разительно расходятся с вашими, старайтесь не обсуждать эти противоречия. Разные взгляды на жизнь — совсем не повод для разобщенности.

В таком микромире, как семья, очень часто возникают «принципиальные» дискуссии. «Отцы» спорят с «детьми», жены с мужьями и наоборот. Ругаясь по поводу чего-либо и не «доказав» свою правоту, люди иногда даже расходятся, разъезжаются и прерывают всякие отношения. Жизнь сплошь и рядом пестрит примерами, когда бывшие супруги или друзья расстались злейшими врагами, когда сын или дочь годами не разговаривают с родителями. Конечно, проблема семейных взаимоотношений сложна и многогранна. Но часто «ноги» семейных ссор растут из неумения правильно спорить.

Рассуждая о «принципиальных» конфликтах, нельзя не коснуться и такого явления, как идейно-политические споры. Яркий пример



преспокойно смотреть вместе с другими любимую мелодраму.

МЕЖ ЛЕБЕДЕМ, РАКОМ И ЩУКОЙ

Представьте себе ситуацию: вы делаете работу. У вас уже сложился четкий план, как сделать ее лучше и быстрее. Но ваш напарник желает «идти другим путем» и упорно на этом настаивает. Разгорается спор... Правда, знакомо? Назовем такую ситуацию профессиональным спором о работе, в результате которой заинтересованы оба спорщика. Как разрешить проблему?

Если позволяют время и возможности — сделать и так, и эдак и посмотреть, как лучше. Опытный путь — самый «бескровный». Приступая к опыту, не надо обсуждать способности друг друга, «время вас рассудит». От вас обоих зависит, делаете ли вы работу быстро или продолжаете непродуктивные разногласия.

Однако чаще всего ни средств, ни времени на эксперименты не хватает. Перед вами стоит трудная задача — прийти к совместному решению, не переходя на личности. Начать, по совету мудрого Андре Моруа, следует с обстоятельного изложения точки зрения своего оппонента. Затем нужно попросить коллегу мотивировать свою точку зрения: почему он считает, что нужно действовать именно так, а не иначе. Далее изложить и мотивировать свою точку зрения. И наконец, исходя из интересов дела и рав-

ниях... Этот «авторитет» может прислушиваться к мнению особо доверенных лиц, а может никого и в грош не ставить. Спорить с самодуром — еще хуже, чем с невеждой. Бороться с ним можно только хитростью. Согласно кивать и делать по-своему, если это возможно.

Если вам все же придется исполнить «смертельный номер» — поспорить с самодуром, сконцентрируйте его внимание на интересах дела. «Иван Иванович, вы абсолютно правы, но может быть, если мы на данном этапе проекта поступим определенным образом, то, возможно, это принесет большую прибыль...» Конечно, за этим последует бурная реакция по типу «я сам знаю, что принесет прибыль» или даже «без сопливых обойдемся». После чего вы, с ритуальными уверениями начальника в его уме и непогрешимости, снова попытаетесь в мягкой форме донести до него свою мысль.

Будьте готовы к тому, что если самодур все-таки с вами согласится, он никогда не признает, что был несправедлив. Вашу правоту он припишет каким-либо своим мыслям или поступкам по схеме: «Ну, я же вам говорил» или: «Я знал это с самого начала». Если ваш начальник из рода всезнаек, то с этим уже ничего не поделаешь.

Существует и второй, весьма распространенный вариант взаимоотношений с самодуром — соглашательство. Мол, не буду я ни во что вмешиваться, подожду,

Когда-нибудь и вы можете стать чьим-то шефом (а может быть, уже им являетесь). Найти общий язык с подчиненными — тоже задача не из легких. К примеру, в Америке или Европе любые споры начальника и его работников проходят под девизом «ничего личного». Нам пока не всегда это удастся. Но нужно пытаться переходить на цивилизованные, официальные, а не «семейные» отношения.

Поэтому, затеяв спор с зависимым от вас человеком, старайтесь аргументировать свои решения. Лучший довод — по-прежнему интересы дела. Стоит разъяснить подчиненному, что ваши требования исходят из общей политики компании или согласуются с конкретной директивой высшего руководства. Психологические исследования показали, что труд большинства людей малоэффективен в том случае, если им неизвестно его предназначение, конечная цель. Так что, считая ниже своего достоинства объясняться с подчиненными, вы лишаетесь не только их расположения, но и некоторой части своей прибыли.

Завершая нашу беседу, хочу сказать словами Жильбера Сесбрана: «Не старайтесь сказать последнее слово в споре, старайтесь сделать последний шаг». И тогда все у вас получится...

Подготовила Станислава АФАНАСЬЕВА
«Студенческий меридиан»

НЕ СПИТСЯ И НА ДУШЕ НЕ ЛЕГКО...

— значит вам надо влюбиться — советовал автор симпатичной песенки конца 60-х годов. А вот руководитель Ассоциации психиатров профессор Владимир Точиллов утверждает, что в первом десятилетии XXI века каждый человек хоть раз в жизни, да переживет депрессивный эпизод. И хоть слово «депрессия» стало весьма расхожим и мы его часто используем просто для обозначения состояния печали или грусти, само заболевание является очень серьезным. И если человек страдает от бессонницы, у него отсутствует аппетит, вечно плохое настроение, ощущение опустошенности и тревоги, чувство вины и, наконец, полная потеря интереса к жизни — значит без помощи специалиста ему никак не обойтись.

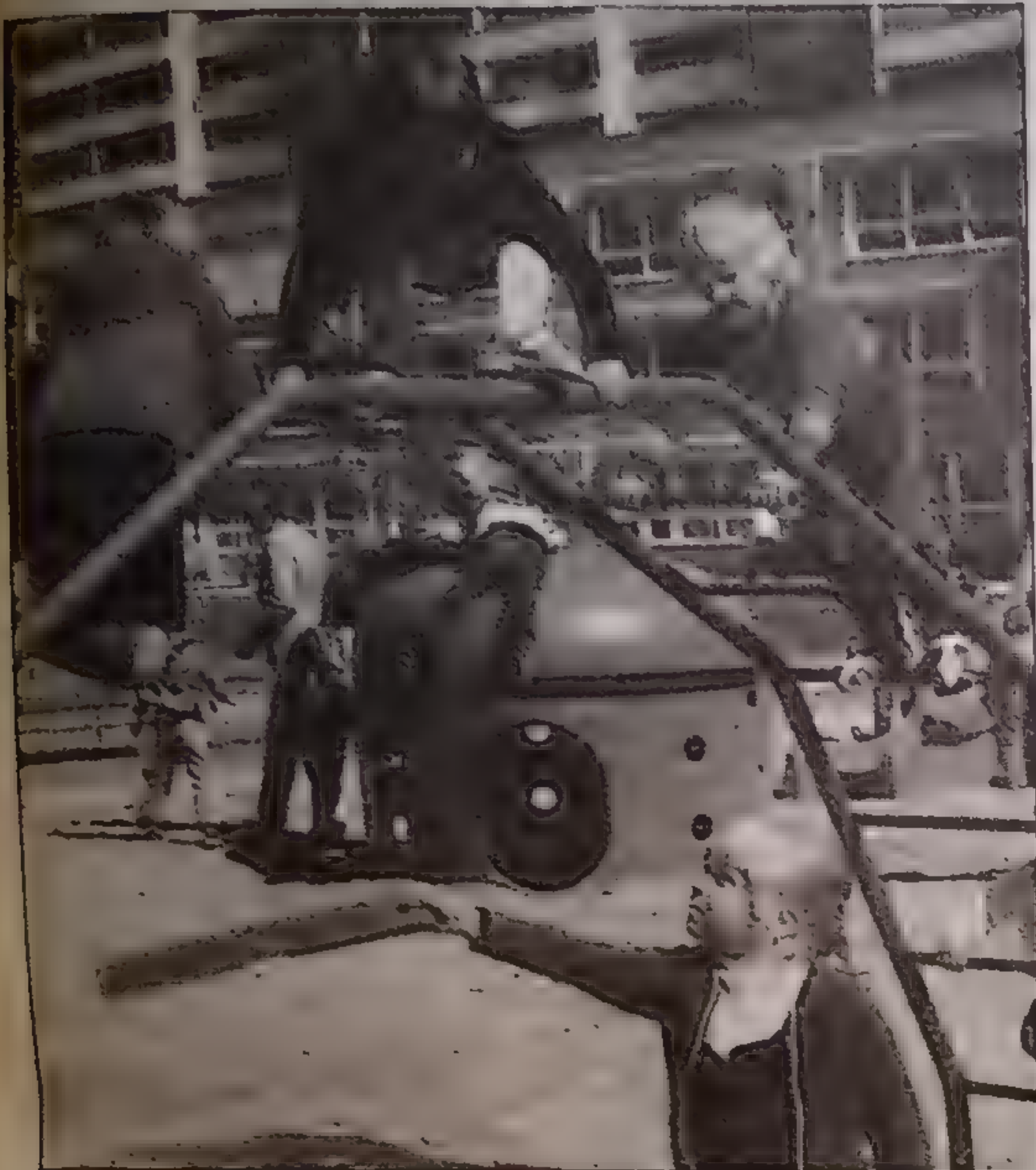
Депрессия — устойчивое, биологически обусловленное расстройство настроения. Разница между эмоциями и настроением подобна различию между климатом и погодой: депрессия — скорее, изменение климата, в то время как эмоциональные реакции — капризы погоды. А кто из нас поспешит к врачу с жалобами на свое плохое настроение? Да еще не просто к врачу, а к психиатру? То-то и оно. В итоге, как утверждает профессор Точиллов, в больницы и диспансеры обращается не более 7-9 процентов людей, страдающих депрессивными расстройствами.

Между тем, по данным психиатров, 12% мужчин и 20-26% женщин страдают от этого недуга. Средний возраст больных — 20-30 лет! Словом, депрессия, как любой серьезный недуг, если его не лечить вовремя, приобретает хронический характер, и никакими советами влюбиться или сделать из лимона лимонад ситуацию уже не исправишь.

— Среди первых признаков депрессии, — подчеркивает профессор Точиллов, — длительное (неделями, месяцами) снижение настроения, потеря веса, пессимистичный взгляд на мир, склонность к самоубийству, нарушение сна... Если вы все это переживаете, вам просто необходимо обратиться к врачу.

Ольга БОБРОВА
«Санкт-Петербургские ведомости»

«МИНЫ» НА ДЕТСКОЙ ПЛОЩАДКЕ



ОСОБЕННО опасны экскременты домашних животных. Что греха таить, владельцы собак выгуливают их где попало, и нередко этими «минами» усеяны детские площадки и песочницы во дворах. Санэпидслужба постоянно обнаруживает здесь яйца глистов. И угроза заразиться гельминтозом, проще говоря, глистами, в городе весьма велика, возможно, даже больше, чем на скотном дворе.

Заболевание это распространенное, и уже поэтому многие родители считают его пустяковым. Не обольщайтесь. Длительные хронические гельминтозы могут даже задерживать физическое и умственное развитие ребенка. Но и острые формы приносят ему массу неудобств. Ребенок становится вялым, слабым, по ночам скрипит зубами, ворочается, нередко худеет, плохо ест или, напротив, демонстрирует неумеренный аппетит. Его может мучить тошнота, зуд в заднем проходе, боли в животе. Заметив эти симптомы, родители должны непременно обратиться к врачу.

Конечно, в аптеках можно без рецепта купить разные глистогонные препараты, и многие родители ими лечат своих малышей.

Даскать, выгнать глистов дело нехитрое. Это тоже заблуждение — в теле человека может паразитировать более 150 видов глистов, из которых примерно 30 широко распространено. И точный диагноз может установить только врач-инфекционист или паразитолог с помощью лабораторных исследований. А верный диагноз — залог успешного лечения.

Татьяна ПРОКОПЕНКО
«Здоровье и мы»

СОВЕТ СПЕЦИАЛИСТА

Риск заражения вашего ребенка глистами можно свести к минимуму, а лечение сделать эффективнее, если неукоснительно придерживаться простых правил. О них рассказывает врач Владимир Смирнов.

● Конечно, детские площадки привлекательны — малыши играют в компании сверстников, а мамы и бабушки с удовольствием общаются друг с другом. И все-таки избегайте песочниц — это действительно опасные места уже потому, что в песке кучки не так заметны, как, например, на газоне или в парке.

● Приучите ребенка мыть руки перед едой и после туалета. Ко-

ротко и аккуратно стригите ему ногти, если он сам еще не может.

● Нещадно изводите мух в квартире. Все знают, что они переносят заразу, но многие, увы, свыкаются с их жужжанием. Почаще делайте влажную уборку.

● Если ваша кошка или собака заразилась глистами, ограничьте контакты детей с животным и сразу же начните его лечить.

● Особую опасность представляют первая зелень и клубника. Многие огородники поливают их разведенными фекалиями и удобряют содержимым выгребных ям. Поэтому перед употреблением зелень необходимо замочить на час в воде (тяжелые яйца глистов осядут на дно), а затем промыть под проточной водой.

● Если все-таки ребенок заболел гельминтозом, во время лечения дважды в день подмывайте ему задний проход, промежность и половые органы теплой водой. После этой процедуры непременно смените трусики. А на ночь одевайте тугие облегающие трусы, чтобы во сне он не мог чесать в области заднего прохода.

● Ежедневно меняйте постельное белье, а перед стиркой и его, и нательное белье обязательно прокипятите.

Меры простые и не такие обременительные. Но учтите: жить в режиме строгой гигиены придется 42 дня. Этот срок перекрывает период размножения паразитов.

ЗАЩИТИМ ДЕТЕЙ ОТ РАННЕГО РАЗВИТИЯ!

На именины своему крестнику я принесла дивную книжку «Первая энциклопедия малыша. От 6 месяцев до трех лет». Глянцевую, нарядную, с картинками во всю страницу, со стишками и песенками.

Мальчик просто вцепился в нее. И вдруг заревел благим матом, швырнул книгу и зарылся лицом в мамины колени.

«Что это с ним?» — спросила я, чрезвычайно озадаченная. «А это он слова на форзаце увидел: «мама», «папа». Мы его читать учим по специальной методике. Он буквы ненавидит уже», — радостно ответили любящие родители. Ребенку только-только исполнилось полтора года.

ИЗБРАННЫЕ МЕСТА ИЗ ПЕРЕПИСКИ

«...мальчику 3,5 года, после садика водим на музыку и английский. Он плачет и кричит. Может, его психоневрологу показать?»

«...он в 2 года не хочет ни рисовать, ни ле-

зие мира, научить получать удовольствие от интеллектуальных и творческих занятий, пообщаться с собственными детьми наконец.

Я очень хорошо помню, как водила своего первого воспитанника на музыку и французский в 10 месяцев. Малышка сидела на ковре, ма-

ПЛОСКОСТОПИЕ — ИЗДЕРЖКИ ЦИВИЛИЗАЦИИ

В наше время плоскостопие у детей встречается гораздо чаще, чем другие деформации, но обращают на него внимание гораздо меньше и позже, чем на искривление позвоночника, считая проблему менее значительной. И это большое заблуждение.

СТОПЫ — основные рессоры опорно-двигательной системы, они смягчают ударную волну при ходьбе и беге на остальные части тела, на суставы ног и позвоночник. Здоровые сто-

Нередкий недостаток обуви — жесткая, неэластичная подметка, нарушающая биомеханику движения и нормальное функционирование мышц и связок.

ЗАЩИТИМ ДЕТЕЙ ОТ РАННЕГО РАЗВИТИЯ!

На именины своему крестнику я принесла дивную книжку «Первая энциклопедия малыша. От 6 месяцев до трех лет». Глянцевую, нарядную, с картинками во всю страницу, со стихами и песенками.

Мальчик просто вцепился в нее. И вдруг заревел благим матом, швырнул книгу и зарылся лицом в мамины колени.

«Что это с ним?» — спросила я, чрезвычайно озадаченная. «А это он слова на форзаце увидел: «мама», «папа». Мы его читать учим по специальной методике. Он буквы ненавидит уже», — радостно ответили любящие родители. Ребенку только-только исполнилось полтора года.

ИЗБРАННЫЕ МЕСТА ИЗ ПЕРЕПИСКИ

«...мальчику 3,5 года, после садика водим на музыку и английский. Он плачет и кричит. Может, его психоневрологу показать?»

«...она в 2 года не хочет ни рисовать, ни лепить. Быстро накаляет и бежит машинки катать!»

«...5 лет — читает только из-под палки. Только если ремень видит».

Это жалобы родителей на своих детей. Когда я получила первое подобное письмо (после публикации моей статьи о раннем развитии детей на интернетовском «семейном» сайте), то подумала, что у мамы проблемы с головой. Написала ей пространный ответ с идеей «оставьте ребенка в покое, он еще маленький» и наткнулась на полное непонимание: как же так, у всех подруг дети уже стихи читают наизусть, а мой только «папа-баба» лепечет.

ВИРУС

Когда же письма пошли валом, я поняла, что дело серьезно. Вирус под названием «раннее развитие детей» поразил большинство молодых родителей крупных городов. Все вдруг озабочилось обучением чтению с двух лет, английским и музыкой — с трех, дальше по нарастающей: драмкружок, кружок по фото, а ей еще и петь охота и т.п.

Я думаю, что широкий размах этого бедствия связан с тем, что подросла генерация неработающих мам с большими амбициями. Обычно это образованные женщины от 25 до 30 лет, которые или вкладывают в своего единственного ребенка все то, что сами недополучили в детстве, или реализуют таким образом творческую энергию. Свою энергию. Как говорится, эту бы силу, да в мирных целях! По-хорошему, им надо выходить на работу, а ребенка отдавать или в детский сад, или в руки спокойной, заботливой няни. Но работать тяжело, а хвастаться отпрыском гораздо проще.

ЛУЧШЕ ПРИХЛОПЫ И ПРИТОПЫ

Десять лет назад, когда только появились кубики Никитина, книги Сесиль Лупан, развивающие игры, это было так здорово, так ново! И мамы, получившие отпуск на три года, с увлечением бросились в это играть. Денег у всех было немного, привычки оставались советские, так что сначала от идеи раннего развития была одна сплошная польза. Пока это не стало модным.

В чем состоял принцип раннего обучения и развития? Играя, обучать потихонечку детишек английскому, чтению, лепке... И задача была не учить детей предмету, а показать многообра-

зие мира, научить получать удовольствие от интеллектуальных и творческих занятий, пообщаться с собственными детьми наконец.

Я очень хорошо помню, как водила своего первого воспитанника на музыку и французский в 90-м году. Малышня сидела на ковре маленьким кругом, за ними сидели родители или няни и распевали французские детские песенки, прихлопывая, пританцовывая и получая колоссальное удовольствие. Детям, замечу в скобках, было от 5 до 7 лет.

ПРИНЦИП ЧЕРВЯКА

У нелюбимого мною Дейла Карнеги встречается очень доходчивый образ. Он говорит: «Когда вы идете ловить рыбу, вы насаживаете на крючок червяка. Хотя лично вы предпочитаете клубнику со сливками. Но рыба любит червяков, поэтому вы предлагаете ей червяка, а не клубнику».

Давайте скажем честно: все дополнительные занятия (в большинстве случаев) тешат честолюбие родителей. Да, конечно, встречаются дети с ярко выраженными способностями и потребностями. Эти способности надо развивать, холить и взращивать. Но большинству малышей хватает занятий в детском саду. Вы в курсе, что стандартная программа средней группы детского сада включает в себя лепку, рисование, музыкальные занятия, математику, конструирование, чтение (это называется «ознакомление с литературой»), природоведение и физкультуру? В некоторых садах есть еще платные уроки иностранного языка и ритмики. Вам мало?

Детеныш не понимает, что иностранный язык необходим для его будущей карьеры. Он любит уроки потому, что учительница молодая и красивая («клубника со сливками») и ласково с ним разговаривает. Или не любит — если учительница злая.

У ДЕТЕЙ ДОЛЖНО БЫТЬ ДЕТСТВО

Именно так! Беззаботное детство, наполненное покоем и радостным ожиданием нового дня. Со сказками, прочитанными на ночь мамой, не потому, что так надо, а потому, что так сладко сидеть у мамы на ручках и не бояться!

Если этого нет, то потом эти дети попадают к детскому психиатру. С жалобами на энурез, плохой сон, тики. Неконтактные, зажатые, прекрасно обученные дети. Не лишайте их такой простой радости: играть, катать машинки, рисовать, календаря, баловаться. Это время скоро кончится.

Катерина ВЕНГЕРОВА
«Вечерняя Москва»

ПЛОСКОСТОПИЕ — ИЗДЕРЖКИ ЦИВИЛИЗАЦИИ

В наше время плоскостопие у детей встречается гораздо чаще, чем другие деформации, но обращают на него внимание гораздо меньше и позже, чем на искривление позвоночника, считая проблему менее значительной. И это большое заблуждение.

СТОПЫ — основные рессоры опорно-двигательной системы, они смягчают ударную волну при ходьбе и беге на остальные части тела, на суставы ног и позвоночник. Здоровая стопа гасит ударную волну на тело более чем на 80%. При плоскостопии же деформируются и теряют свои свойства и другие рессорные системы — суставы и позвоночник, и воздействие ударной волны распространяется на внутренние органы и на головной мозг.

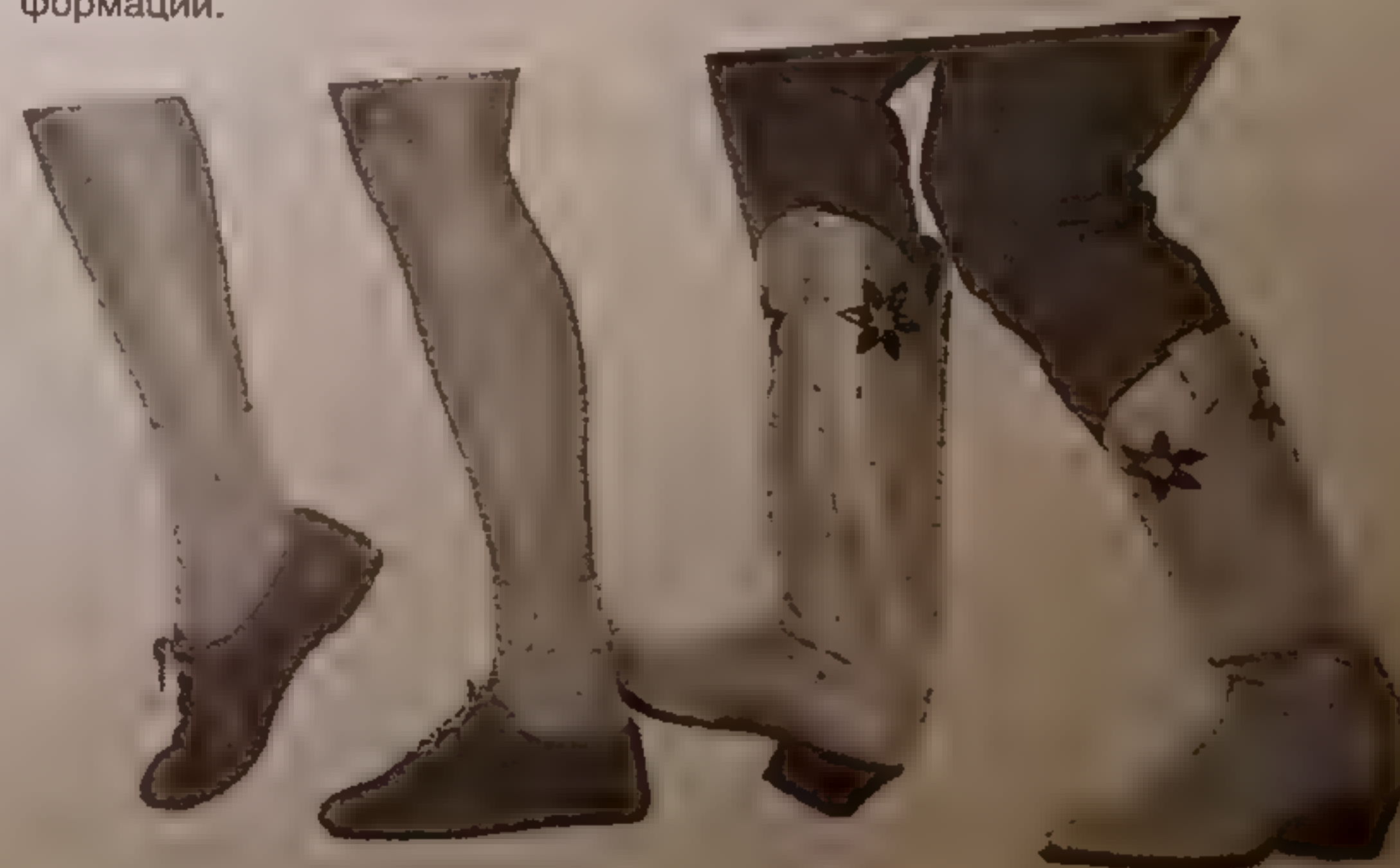
Одна из основных причин развития плоскостопия — соприкосновение стоп с твердым покрытием (асфальт и бетон). Особо разрушительное действие происходит во время бега: нагрузка на опорно-двигательный аппарат возрастает многократно. И это действие может усугубляться неправильно подобранной обувью. Например, размер обуви, не соответствующий размеру ноги. Слишком свободная обувь не может обеспечить удержание стопы в правильном положении в помощь утомленным мышцам. Тесная же обувь нарушает кровообращение, и, следовательно, нарушаются обменные процессы и восстановление от перегрузок мышц и связок стопы. Отсутствие каблука и тонкая подошва могут привести к травматизации и быстрому разбиванию стопы, к ее деформации.

Нередкий недостаток обуви — жесткая, неэластичная подметка, нарушающая биомеханику движения и нормальное функционирование мышц и связок, они выключаются из работы, и со временем происходит их атрофия.

Стопа должна работать с перекатом с пятки на носок. Но как это требование выполнить при ношении обуви на платформе или на шпильках? Эта обувь не для повседневного пользования. К тому же ходьба на высоких каблуках не только снижает амортизацию стопы, но и, смещая центр тяжести вперед, ведет к поперечному плоскостопию, и с возрастом единственно доступной обувью будут лапти. Измененные углы нагрузки приводят к избыточному наклону таза, и как следствие появляются проблемы с позвоночником.

При длительных статических нагрузках, часто встречающихся в профессиональной деятельности (продавцы, парикмахеры, массажисты и т.д.), и при длительной ходьбе и занятиях спортом необходимы качественная обувь и супинаторы.

Александр ДЕМЧЕНКО
ст. методист СОЦ «Олимп», ст.
преподаватель ЛФК Института
мануалогии
АиФ, «Здоровье»



А ТЫ ПРИДЕШЬ СОВСЕМ ВНЕЗАПНО...

Почему он снова стучит в ту же дверь, которой недавно хлопнул?

Причин, по которым распадаются пары, множество. Иногда мы, дамы, сами уходим, когда иссякает способность прощать бесконечные недостатки и ошибки еще недавно любимого человека, или если чувствуем бесперспективность отношений, или... Да мало ли может быть наших женских оснований для разрыва? Главное, что решение принято окончательно.

А ЧТО ЖЕ заставляет мужчин покидать нас? Одна из самых распространенных причин такова: вы нравитесь партнеру, но чего-то ему все же не хватает. Возможно, ему скучно, хочется свободы, разнообразия. И он уходит, ничего не объяснив и оставив вас переживать и вспоминать о том, что было.

Но вот проходит несколько месяцев, вы наконец успокаиваетесь, заводите новое знакомство... И вдруг, как гром среди ясного неба, снова появляется он. «Обрывает» телефон, подстерегает возле дома, умоляет о прощении. Ваш бывший любимый хочет вернуться к вам.

Естественно, вы не понимаете, что вдруг с ним произошло. Ведь за эти месяцы вы не стали ни красивее, ни сексуальнее, ни терпимее. Так почему же его вновь потянуло к вам?

А причин может быть несколько, и все они на самом деле довольно просты. Сложно лишь понять, какая же именно причина побудила его вернуться. Но, может быть, вам это удастся? Итак...

ОН ТОСКУЕТ ПО СЕКСУ

Да, ваш «бывший» — мужчина, и у него есть свои потребности. Ему нравится привычная интимная связь с партнершей, которую он хорошо знает. Ему с вами безопасно и уютно, ибо вы знаете, что ему надо. Отношения такого типа бывают у многих женщин, иногда даже с бывшими мужьями.

Но всем известно, что од-

ного секса недостаточно. Постелью мужчину не удержишь. Вернувшись, он заворочит вас словами, а может быть, и цветами, подарками, но если вы поверите в его искренность, то очень быстро попадете в прежнее положение. Вы обнаружите, что любимый вернулся не на долгое время, а на короткую побывку. Он ищет свой идеал женщины, и, пока не нашел его, вы временно исполняете роль идеальной возлюбленной.

ОН ПРОВЕРЯЕТ, ДОРОЖИТЕ ЛИ ВЫ ЕЩЕ ИМ

Он хочет быть уверен, что вы несчастны, по-прежнему любите его, что для вас он незаменим. Это помогает ему самоутвердиться, чувствовать себя на высоте. И вдруг до него дошли слухи, что вас видели с привлекательным мужчиной, что вы прекрасно выглядите и счастливы. Он тут же набирает ваш номер телефона, напоминает о том времени, когда вы были вместе. И с тревогой спрашивает, не занял ли кто его место в вашем сердце?

Если вы начнете плакать и говорить, что тоскуете без него, считайте, что он получил то, чего добивался, — сохранить с вами такие отношения, чтобы вы постоянно думали о нем. Ваш «бывший» старается на всякий случай держать дверь открытой: вдруг наступит момент, когда ему понадобится вернуться к вам?

ЕМУ ЛЕНЬ НАЧИНАТЬ НОВЫЙ РОМАН

Сколько времени и сил придется потратить, чтобы найти вам замену и создать прочные отношения! Нет, лучше извиниться, уступить вам, только бы иметь дело со знакомой женщиной, которая понимает его без слов. Он выбирает уже протоптанную дорожку и возвращается к вам. Но сделает ли его лень вас счастливой?

ОН ПОНЯЛ, ЧТО УПУСТИЛ СВОЕ СЧАСТЬЕ

Только расставшись с вами и пожив самостоятельно, он понял, что по-настоящему любит вас. Он не верит своему открытию, бежит на свидания с разными девушками, веселится в барах с приятелями, но ничего не помогает. Ему не хватает вас. Жизнь кажется пустой и бессмысленной.

СЧАСТЬЕ У ПРИЛАВКА

Психологи нашли если не замену, то дополнение к омолаживающей косметике. Специальные исследования доказали, что эффект гимнастики или приема витаминов дает женщине поход по магазинам.

П РАВОТУ этого утверждения доктор Том Данн из Нью-Йорка проверил опытным путем, в течение двух лет проводя социологическое исследование, объектом которого стали 260 женщин.

Им было нужно вести строгий учет того, как часто и как долго они бывали в магазинах, что там покупали и на какую сумму. После каждого шопинга объекты наблюдения проходили диспансеризацию.

Исследование дало неожиданные результаты: женщины, проводящие 17 и более часов в неделю в магазине и оставляющие там после каждого похода хорошую сумму, оказались сильнее и жизнерадостнее, чем женщины, проводящие в магазинах меньше времени и делающие там меньше покупок. У любителей побегать по универсамам оказывалось меньше морщинок, больше энергии, более здоровая и эластичная кожа, лучший цвет лица, более высокий тонус, чем у женщин, ограничивающих себя в посещениях магазинов и покупок.

«Причину этих явлений мы полностью не разгадали, но воодушевляющее, вызываемое покупками и самим процессом хождения по магазинам, действует на женский организм очень позитивно и дает, как самое малое, временный иммунитет против старения», — отмечает психолог.

Экспериментаторы обнаружили также:

— женщины, купившие предметы туалета, чувствуют себя несколько лучше тех, кто приобрел предметы кухонного или домашнего обихода;

— женщины чувствуют себя лучше, если они делают много непродолжительных вылазок в магазины, нежели две-три продолжительные. Например, если у вас на это дело уходит 20 минут, то лучше сделать 10 вылазок по 10 минут.



интимная связь с партнершей, которую он хорошо знает. Ему с вами безопасно и уютно, ибо вы знаете, что ему надо. Отношения такого типа бывают у многих женщин, иногда даже с бывшими мужьями. Но всем известно, что од-

вам, только бы иметь дело со знакомой женщиной, которая понимает его без слов. Он выбирает уже протоптанную дорогу и возвращается к вам. Но сделает ли его лень вас счастливой?

ОН ПОНЯЛ, ЧТО УПУСТИЛ СВОЕ СЧАСТЬЕ

Только расставшись с вами и пожив самостоятельно, он понял, что по-настоящему любит вас. Он не верит своему открытию, бегаёт на свидания с разными девушками, веселится в барах с приятелями, но ничего не помогает. Ему не хватает вас. Жизнь кажется пустой и бессмысленной.

И тогда он стучится в ту самую дверь, которой пару месяцев назад с таким удовольствием хлопнул. Если он вам по-прежнему дорог, можете без опасений принять его. Скорее всего, ваш любимый больше никуда не уйдет.

Ольга КОРОЛЕВА
«Частная жизнь»

самосмазки, временно замедляющие процесс старения», — отмечает психолог.

Экспериментаторы обнаружили также:

— женщины, купившие предметы туалета, чувствуют себя несколько лучше тех, кто приобрел предметы кухонного или домашнего обихода;

— женщины чувствуют себя лучше, если они делают много непродолжительных вылазок в магазины, нежели две-три продолжительные. Например, если у вас на это дело уходит 21 час в неделю, то лучше предпринять семь трехчасовых походов, чем три семичасовых;

— те, кто часто бывает в магазине, выглядят не только моложе своих ровесниц, но у них еще и выше самооценка.

«Российская газета»

РАК ГРУДИ И СПОРТ

НЕДАВНИЕ исследования западных специалистов доказали, что есть средство, способное предотвратить риск возникновения рака груди. Занятия спортом — вот лучший союзник против смертельного врага.

К сожалению, до последнего времени врачи и ученые, давно занимавшиеся этой проблемой, не могли привести убедительных доказательств своей теории, и вот наконец появились долгожданные результаты. В научном эксперименте приняли участие 26 тысяч норвежских женщин. Те из них, кто интенсивно занимается физкультурой по крайней мере 4 часа в неделю, почти на 40% снижают свои шансы заболеть раком груди по сравнению с ровесницами, ведущими малоподвижный образ жизни.

Исследователи не могут окончательно объяснить, почему это происходит, но многие предполагают, что все дело в эстрогене, который стимулирует рост тканей грудной железы и таким образом ускоряет рост раковых клеток в ней. По мнению ученых, занятия спортом снижают содержание гормона в организме женщины. По другой теории физическая активность стимулирует работу иммунной системы, одна из важных задач которой — опознавать и уничтожать «неправильные» клетки. Кроме того, физкультура — враг ожирения, которое само по себе увеличивает шанс заболеть.

Пока ученые выясняют, каким именно способом занятия спортом снижают риск возникновения рака груди, нет смысла сидеть и ждать ответа. Отправляйтесь в тренажерный зал прямо сейчас. В любом случае вы станете стройнее и здоровее. А если снизится и вероятность заболеть раком — значит, вы добились своей цели.

НАПИТОК ЭНЕРГИЧНОЙ ЖЕНЩИНЫ



ЕСЛИ после продолжительной прогулки, активной тренировки или особенно напряженного дня вы почувствовали себя усталой, разбитой, выпейте чашку какао. Потягивая густой ароматный и необыкновенно вкусный напиток, вы вернете силы, бодрость и хорошее настроение и к тому же обеспечите сердцу и сосудам отличную защиту (благодаря высокому содержанию в какао калия), избавитесь от избытка вредного холестерина.

«Здоровье»

ПОРА УБРАТЬ ЖИВОТИК

Советы немецких диетологов, которые помогут женщинам всегда быть в форме и выглядеть молодо и привлекательно.

● Золотой ключ к успеху — здоровое питание. Постарайтесь разумно отнестись к этому вопросу. Если вы выберете для себя нежирные, но питательные продукты, то сможете похудеть за короткий промежуток времени, не испытывая при этом чувство голода.

● Завтрак должен быть самым плотным и питательным. Любая каша, пшеничный хлеб, низкокалорийные и нежирные продукты, свежие овощи, а также различные соки, молоко, сливки могут стать для вас отличным завтраком.

● Возьмите себе в привычку не есть после 19 часов. Тем более: если вы собираетесь провести оставшееся время лежа на диване или сидя в кресле. Поздний ужин пойдет только во вред, при условии, если вы не занимаетесь вечером шейпингом.

● Есть следует маленькими порциями и как можно реже. Жирную пищу лучше съедать в первую очередь. Кстати, лучше всего есть в одиночестве, пока никого нет дома.

● Еще один совет: «Ешь мало и рано».

● Если вы испытываете чувство голода, не советуем идти за покупками, иначе вы обязательно остановитесь в какой-нибудь закусочной или попробуете по до-

роге все то, что решили принести домой.

● Как можно чаще тренируйтесь. Но дело в том, что, чем больше вы тратите энергии, тем сильнее хочется есть. Если вы не можете сдержать себя, попробуйте сходить в спортивный зал и попросите, чтобы тренер назначил вам начальную нагрузку, которую дает при первых занятиях. Начните с получасовой разминки (ее необходимо повторять 2-3 раза в неделю дома или в спортивном зале). После 8 недель тренировок вы сразу же ощутите разницу, и, возможно, у вас даже появится стимул к дальнейшим занятиям.

Результат налицо: через несколько месяцев вы спокойно влезете в джинсы, которые вам были малы. Вы чувствуете себя великолепно, выглядите молодо, а комплименты мужчин, вероятно, подтолкнут вас на следующий шаг: тренировка и диета.

Если же вы однажды переели и не смогли себя удержать, не стоит впадать в панику и огорчаться. На следующий день постарайтесь ограничить себя в еде или увеличить время тренировок, дабы вновь быть в форме.

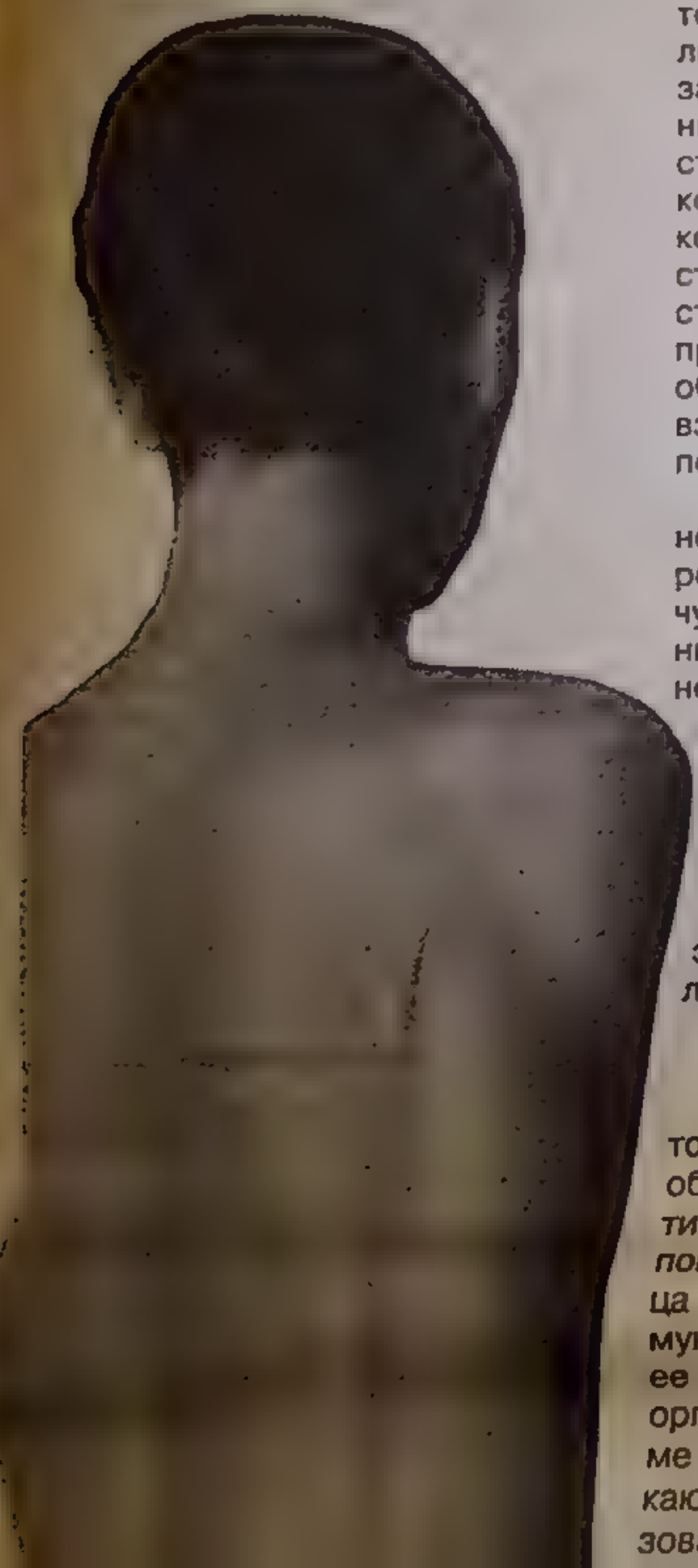
Подготовила Юлия НЕФЕДОВА
«Врачебные тайны»



Секреты красоты

КРАСИВЫЙ ЗАГАР, ЗДОРОВАЯ КОЖА

Можно ли получить красивый загар без ущерба для здоровья? Конечно, если делать это разумно, не забывая принимать меры предосторожности. Ведь солнечные лучи не только благотворно влияют на наше тело и душу, но и таят в себе большую опасность.



О ПОЛЬЗЕ СОЛНЦА

Солнце — гарант здоровья, одно из важнейших лекарств, издавна известных человеку. Оно дает радость жизни и силу, укрепляет тело, дух, разум и сердце. Под воздействием солнечных лучей улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ. Солнце укрепляет иммунную систему. К тому же солнечные лучи приводят в действие фагоцитоз. Фагоциты защищают организм, пожирая инородные тела, вирусы, бактерии, возбудителей болезней. Поэтому летом люди реже болеют простудными заболеваниями. Жизненно важный витамин D, который служит строительным материалом для костей и зубов, образуется в коже исключительно под воздействием солнечного света. Недостаток этого витамина у детей приводит к рахиту, нарушению образования костной ткани, а у взрослых — к появлению остеопороза (хрупкости костей).

Солнце усиливает выработку некоторых половых гормонов, в результате разжигает любовь, чувственность, дарит наслаждение и силу. Кроме того, при солнечном свете активно вырабатывается «гормон радости» — серотонин, ответственный за хорошее настроение. В результате в ясный солнечный день бесследно исчезает унылое настроение, люди полны энергии и чувствуют себя помолодевшими.

СОЛНЕЧНЫЙ ВРЕД

При чрезмерном ультрафиолетовом облучении и отсутствии необходимых мер предосторожности можно нанести организму непоправимый вред. Избыток солнца приводит к ослаблению иммунной системы, поскольку все ее силы направлены на защиту организма от опасных лучей. Кроме этого, солнечные лучи, проникающие в кожу, усиливают образование так называемых Т-подавляющих клеток. Если этих клеток

важнейших защитных механизмов кожи.

Кроме того, под воздействием УФ-лучей поверхностный слой кожи (эпидермис) в течение нескольких дней становится толще. Это так называемые световые мозоли. Они препятствуют проникновению в глубокие слои кожи солнечных лучей.

Если организм длительное время подвергается воздействию солнечных лучей, то естественной защиты становится недостаточно, клетки повреждаются и возникает солнечный ожог (покраснение). Чтобы избежать этого, спокойно и беззаботно расслабиться под лучами солнца, необходимо использовать солнцезащитные средства. Все солнцезащитные средства имеют такой показатель, как SPF.

SPF (Filtration PhotoStable) — фактор солнцезащиты, который показывает, насколько эффективна защита от солнечного ожога, то есть во сколько раз дольше можно оставаться на солнце после нанесения солнцезащитного средства, не рискуя получить ожог.

УЧИТЫВАЙТЕ ОСОБЕННОСТИ СВОЕЙ КОЖИ

Жирной коже категорически противопоказано масло для загара. Предпочтение следует отдать обезжиренным солнцезащитным гелям. Масло — только для нечувствительной к солнцу кожи, поскольку оно имеет низкое значение солнцезащитного фактора. Сухую кожу лучше смазывать молочком или кремом, чем обезжиренным гелем.

БОЛЬШЕ ПЕЙТЕ ЖИДКОСТИ!

Хотите быть бодрыми, веселыми, подвижными даже в самую жаркую погоду? Тогда пейте не менее двух литров жидкости в день, а в жару и при постоянных занятиях спортом даже больше. Это крайне необходимо для защитных механизмов кожи, чтобы она содержала достаточно влаги.

Нос, лоб, уши, щеки, колени, плечи и подъёмы ног — выступающие части тела — очень чувствительны и подвергаются особому риску, поэтому на них также необходимо наносить средства с высоким SPF. Губы не имеют сальных желез, поэтому их следует защищать с помощью специальной помады с УФ-фильтрами и увлажняющими компонентами. В настоящее время некоторые косметические фирмы предлагают с УФ-защитой пудру, тушь для ресниц.

Не следует пренебрегать также для защиты от солнечных лучей тентом, зонтом, широкополой шляпой, даже просто большим козырьком. Однако необходимо учесть, что в тень все же проникает около 30% УФ-лучей.

ДВИЖЕНИЕ

Тот, кто неподвижно лежит на пляже и жарится под палящими лучами солнца, наносит огромный вред своей коже и кровообращению. Очень страдают от этого также соединительные ткани. Необходимо как можно больше двигаться, и неважно, что это будет: прогулка по пляжу, волейбол или катание на велосипеде. Движение способствует лучшему обмену веществ, и благодаря этому загар на коже появляется быстрее.

Лежать на солнце можно не более 15-20 минут, тщательно закрывая голову и особенно глаза от прямых солнечных лучей. Следует знать, что белый песок на пляже отражает приблизительно 80% солнечных лучей.

ОСТОРОЖНО!

Во время солнечных ванн не пользуйтесь одеколорами, ароматизированными салфетками, минеральными косметическими средствами (вазелином, глицерином, стеарином): под воздействием солнца и пота в местах их нанесения могут появиться коричневые пигментные пятна. Это происходит потому, что некоторые эфирные масла, например берга-

мандиновое, усиливают действие УФ-средств для укладки волос. Они образуют водостойкую пленку, предохраняющую волосы от воздействия солнечных лучей.

ПОСЛЕ СОЛНЦА

После приема солнечных ванн необходимо немедленно принять теплый душ, чтоб смыть с себя остатки соленой или хлорированной воды, солнцезащитных средств, кожный жир и грязь. Далее коже необходимы отдых и сушеруход.

После душа наносите на кожу средства серии «After Sun». Косметические продукты «After Sun» — идеальные средства для дополнительного ухода, которые успокаивают, освежают, помогают восстановлению функций клеток кожи, предотвращают обезвоживание и шелушение кожи, улучшают и закрепляют цвет загара. Выпускают молочко, кремы и бальзамы «After Sun».

Для лица существуют насыщенные кремы с повышенным содержанием витамина Е, которые предотвращают преждевременное старение кожи, вызванное интенсивным воздействием солнечных лучей. Между прочим, они хороши не только для лица, но и для других солнцезастывительных частей тела, например плеч, носа, ушей.

«Body Splash» — лосьоны для тела, которые прекрасно освежают кожу после душа. Благодаря содержанию ментола они обладают охлаждающим и стимулирующим действием. Выпускают лосьоны «Body Splash» не только для тела, но и для лица. Эти безалкогольные тоники делают на основе растительных экстрактов, успокаивающе действующих на кожу.

Если ваша кожа особенно чувствительна или склонна к аллергии на УФ-лучи, вам необходимы средства «After Sun», не содержащие эмульгаторов, иначе на следующий день во время солнечных ванн на коже может возникнуть раздражение.

Используйте различные увлаж-

подевшими.

СОЛНЕЧНЫЙ ВРЕД

При чрезмерном ультрафиолетовом облучении и отсутствии необходимых мер предосторожности можно нанести организму непоправимый вред. Избыток солнца приводит к ослаблению иммунной системы, поскольку все ее силы направлены на защиту организма от опасных лучей. Кроме этого, солнечные лучи, проникающие в кожу, усиливают образование так называемых Т-подавляющих клеток. Если этих клеток становится много, организм перестает реагировать на атаки вирусов и бактерий.

Ультрафиолет — один из основных факторов старения. По последним данным, УФ-лучи способны проникать в генетический аппарат кожных клеток, повреждать его и активизировать свободные радикалы, которые и повинны в старении кожи. Кожа не забывает ни одного солнечного луча, который коснулся ее, начиная с первого дня жизни. Даже несколько солнечных ожогов в детстве повышают риск заболеть раком кожи.

СОЛНЕЧНАЯ ЗАЩИТА

Каждый из нас обладает собственной защитой от солнечных лучей, именуемой «естественный уровень защиты». Это время, в течение которого можно оставаться на солнце без использования солнцезащитных средств, не рискуя получить ожог. Продолжительность такого пребывания на солнце зависит от типа кожи и составляет от 5 до 40 минут. В этот период кожа пытается с помощью своих защитных механизмов обороняться от солнечных лучей. Так, под воздействием солнечных лучей пигментные клетки человека (меланоциты) начинают интенсивно вырабатывать особое защитное вещество — меланин, придающее коже темный оттенок. Это вещество защищает организм от солнечных излучений. Так что загар, появляющийся на коже, — это не что иное, как один из

способов защиты, поскольку оно имеет низкое значение солнцезащитного фактора. Сухую кожу лучше смазывать молочком или кремом, чем обезжиренным гелем.

БОЛЬШЕ ПЕЙТЕ ЖИДКОСТИ!

Хотите быть бодрыми, веселыми, подвижными даже в самую жаркую погоду? Тогда пейте не менее двух литров жидкости в день, а в жару и при постоянных занятиях спортом даже больше. Это крайне необходимо для защитных механизмов кожи, чтобы она содержала достаточно влаги. Лучше всего пить столовую минеральную воду, так как кроме полезных органических веществ она содержит большое количество минеральных солей. Именно их потерю, вызванную потоотделением, необходимо возместить организму. Кстати, столовую минеральную воду могут пить все, от мала до велика. А вот лечебную минеральную воду, где содержание солей превышает 800 мг/л, не советуем употреблять в качестве питьевой.

Специалисты советуют не пить в жару холодные жидкости, не глотать их залпом, а пить небольшими глотками. Предельная норма за один раз для почек 150 мл жидкости — больше нельзя! Лучше пить напитки без газа. Соки надо пить натуральные и свежесжатые. Концентрированные соки и соки с добавлением консервантов пить нельзя!

КОГДА НАДО ИЗБЕГАТЬ СОЛНЦА

Если вы принимаете некоторые светочувствительные медикаменты (антибиотики, противозачаточные таблетки и т.д.), то избегайте солнца. В листке-вкладыше к препарату должна быть пометка «вызывает фотосенсибилизацию».

Если с кожей проблемы (шелушение, краснота, прыщики или родинки), то, прежде чем погреться на солнце, обязательно проконсультируйтесь с врачом-дерматологом. При некоторых заболеваниях солнце категорически противопоказано.

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫМ МЕСТАМ!

Кожа лица очень чувствительна. Поэтому, чтобы избежать образования морщин и ожогов, приводящих к тяжелым последствиям, необходимо использовать средство с максимальным SPF.

Знайте, что белый песок на пляже отражает приблизительно 80% солнечных лучей.

ОСТОРОЖНО!

Во время солнечных ванн не пользуйтесь одеколорами, ароматизированными салфетками, минеральными косметическими средствами (вазелином, глицерином, стеарином): под воздействием солнца и пота в местах их нанесения могут появиться коричневые пигментные пятна. Это происходит потому, что некоторые эфирные масла, например бергамотовое, сандаловое, мускусное, усиливают действие УФ-лучей. Поэтому летом лучше использовать безалкогольные парфюмы с низким содержанием ароматизаторов.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Лето — самая трудная пора для волос. Обжигающие солнечные лучи, соленая вода моря или хлорированная вода бассейна оказывают на структуру волос разрушительное воздействие. Волосы блекнут, становятся сухими, более тонкими, ломкими и даже начинают выпадать. В результате волосы требуют летом особого ухода.

После купания обязательно тщательно промойте голову пресной водой и очистите волосы от песка.

Для поврежденных солнцем волос сейчас выпускают эффективные препараты — аэрозоли, масла и гели, кроме того — особые мягкие шампуни с «After Sun».

Используйте также маски для волос, улучшающие их структуру. Плюс ампульные комплексы, которые продаются в аптеках. После каждого мытья головы полезно использовать бальзам-кондиционер, благодаря которому волосы будут выглядеть блестящими, шелковистыми и менее ломкими.

Для очень сухих волос необходимо использовать масляные шампуни. Их следует нанести на волосы и тщательно массировать от лба и макушки к затылку. Затем оставить минут на пять, после чего смыть теплой водой.

Постарайтесь не пользоваться феном. Самое лучшее — сушить волосы естественным путем (только в тени, а не на солнце).

Шляпа, панам, бейсболка — лучшие друзья волос. Сейчас в продаже имеются специальные

действительные шампуни, например «Body Splash» не только для тела, но и для лица. Эти безалкогольные тоники делают на основе растительных экстрактов, успокаивающе действующих на кожу.

Если ваша кожа особенно чувствительна или склонна к аллергии на УФ-лучи, вам необходимы средства «After Sun», не содержащие эмульгаторов, иначе на следующий день во время солнечных ванн на коже может возникнуть раздражение.

Используйте различные увлажняющие маски, с помощью которых также можно привести кожу в порядок.

Совет: чтобы загар подольше сохранился, не купайтесь в горячей воде, не делайте очищающих процедур, стороной обходите сауну.

СОВЕТЫ ПОСТРАДАВШИМ (ДОМАШНИЕ МАСКИ)

Если вы все же обгорели, не спешите накладывать на обожженную кожу масло или жирные кремы — это только ухудшит ваше состояние. Лучше на кожу, предварительно очищенную косметическим молочком или минеральной водой без газа (но не водопроводной водой!), нанести маску.

Успокаивающие маски

1) Возьмите половину огурца, чайную ложку меда и немного лимонного сока. Измельчите и смешайте все до однородной массы и нанесите на кожу на 10-15 минут. Маску лучше не смывать водой, а осторожно «стирать» при помощи влажного ватного тампона.

2) Нарежьте огурец кружочками и положите на обожженные участки кожи. Огуречный сок способствует восстановлению кожи.

Увлажняющая маска

Смешайте творог, сливки и мед до однородной массы и нанесите на кожу на 10-15 минут. Затем осторожно «сотрите» при помощи влажного ватного тампона.

Маска «SOS»

Если у вас солнечный ожог, смешайте две столовые ложки меда с яичным желтком и столовой ложкой миндального масла и нанесите на кожу.

Если дела плохи — немедленно обратитесь к врачу.

Лилия БХУРТИАЛ
«Красота и здоровье»

С СЕКСОМ ПО ЖИЗНИ

СЕКС И МАЛЕНЬКИЙ РЕБЕНОК

35-50 лет

Плюсы

Доверие к себе. Женщина уже реализовала себя и в личном, и в профессиональном плане. Она знает, чего хочет от жизни. Ее партнер также в самом лучшем возрасте.

Опыт. Оба познали свое и чужое тело. Половой акт для них — естественный процесс, до конца удовлетворяющий их чувственность.

Стабильность. Все это гарантирует чувство спокойствия и безопасности в семье.

Минусы

Однообразие. После многих совместно прожитых лет трудно привлекать, удивлять, соблазнять.

Стресс. Появляются проблемы со здоровьем, финансовые трудности, кто-то может остаться и без работы.

Дети взрослеют. И часто уходят из дому, чтобы жить самостоятельно. Родители остаются одни и иногда спрашивают себя, если ли смысл в их дальнейшей жизни.

Измена. В этом возрасте измена — едва ли не самое распространенное явление.

Вопросы 35-50-летних:

Можно ли избежать скуки в сексе?

Увы, нет. Но связь между вами сильна в интеллектуальном плане. А это — возможность что-то изменить вместе.

Следует ли мужчине уменьшать количество половых контактов после определенного возраста?

Конечно. Чем чаще вы будете заниматься любовью, тем дольше сохраните форму.

Что делать, если жена чаще занимается сексом, чем муж?

Если женщине часто отказы-

ки ревнив, ситуация может стать неуправляемой. С другой стороны, молчаливая измена часто освежает чувства, а женщине позволяет расцвести.

Что делать, если мы уже не занимаемся любовью?

Сначала установите причину этого. Если есть что спасать, следует прибегнуть к помощи сексопатолога.

50-60 лет

Плюсы

Личностная реализация.

Представители этой возрастной группы чувствуют себя в «своей шкуре» и знают, как получить от партнера то, что хочется.

Свобода, свобода. Дети уже самостоятельны, они не нуждаются в опеке. Полная свобода. Самое время расстаться со всякими запретами и взять от жизни все, что можно.

Минусы

Потребность в сексе уменьшается. Менопауза у женщины серьезно отражается на ее либидо, у мужчины этот процесс проходит сравнительно медленно.

Он будет иметь известные затруднения, если не поддерживал форму с помощью самоудовлетворения.

Помогает ли мастурбация сохранить эластичность вагинальных стенок?

Нет, но поддерживает чувственность. Только половые контакты способствуют тому, чтобы вагинальные ткани были в хорошем состоянии.

Верно ли: чем меньше человек занимается любовью, тем меньше он нуждается в этом?

Верно. Иногда люди даже забывают, как хорошо занимались ею прежде.

Организм хочет сохранить себя и уже менее склонен выделять энергию для секса.

Вопросы 65-летних

До какого возраста можно заниматься любовью?

До последнего вздоха.

Уменьшается ли чувственность с возрастом?

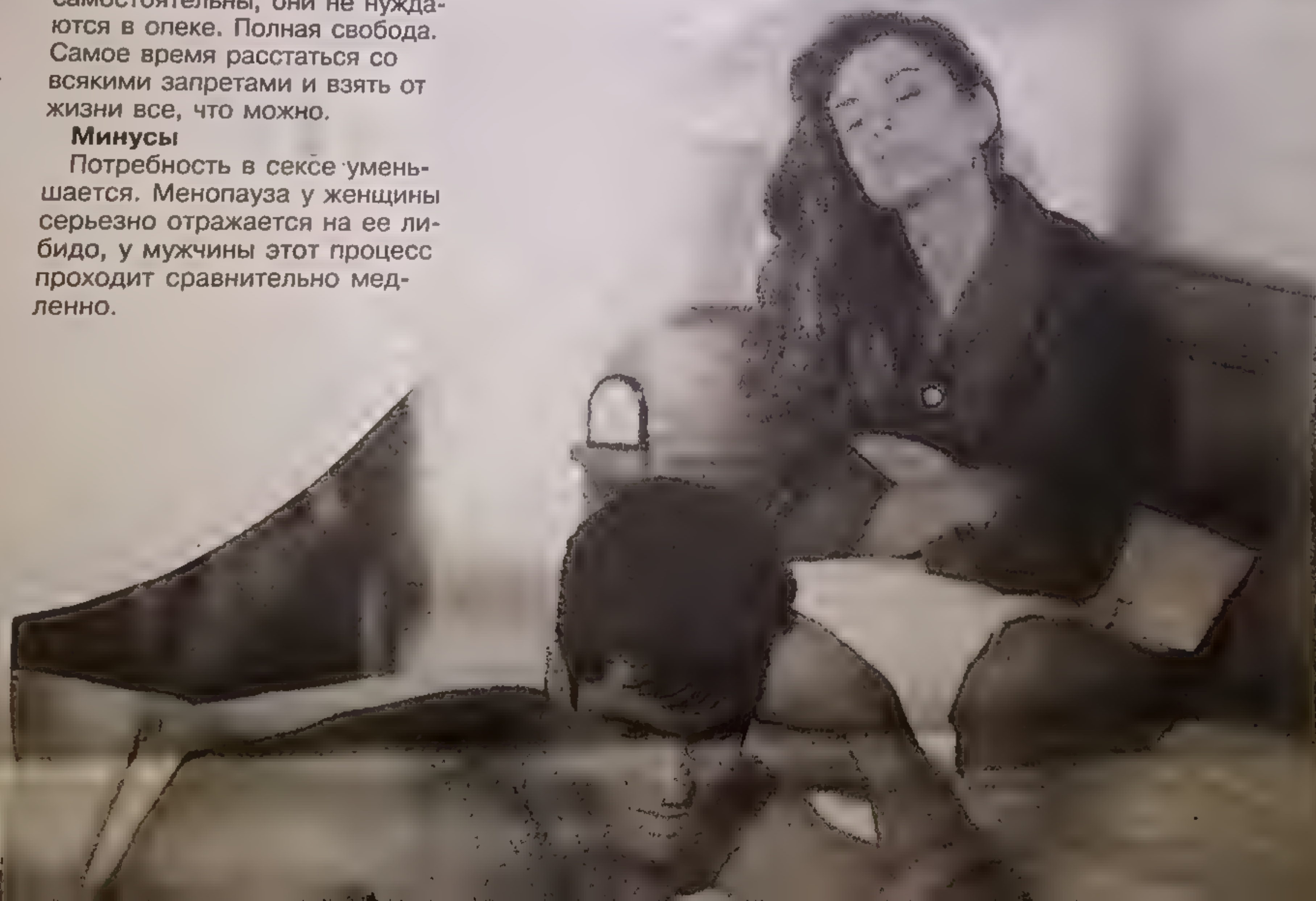
Некоторые отказываются от секса уже в пятьдесят лет, другие и в 85 остаются половыми гигантами.

Теряет ли пенис с возрастом чувствительность?

КОГДА дитя вырастает настолько, что начинает самостоятельно передвигаться по квартире, у родителей возникают новые сложности. Да, они с горем пополам выделили ему детскую (при современных проблемах с жильем это порой очень трудно), а себе отдельную спальню. Но теперь этот ребенок по сто раз за ночь прибегает к родителям с плачем, что он то боится темноты, то ему приснился страшный сон, то кто-то спрятался под его кроватью... Это называют болезненными страхами, но причина их чаще всего в том, что ребенок таким образом стремится восполнить недостаток родительского внимания. И порой это вырождается в элементарный детский эгоцентризм. Дитя просто не представляет, что родителям иногда нужно побыть вдвоем, что у них своя жизнь, не ограниченная интересами ребенка.

Дети, воспитанные в уважении к личной жизни родителей, реже ощущают болезненные страхи. Если ребенок с первого года спит один и знает, что мама и папа рядом, он не будет бегать к ним всю ночь. Конечно, в первую очередь нужно отселить ребенка из родительской спальни. Но избалованное дитя просто не может уснуть без мамы. Тогда мама переселяется в детскую и ночует там на кушеточке или топчанчике, а папа в одиночестве кукует на супружеской кровати...

...Разумеется, у каждого свой вкус. Некоторые супруги вообще и без ребенка имеют отдельные спальни и ходят друг к другу, как в гости. Беда в другом: часто женщины, особенно когда они чувствуют свою социальную обесцененность, начинают добывать себе значимость другими путями. В частности, жена практически регулирует весь процесс сексуальных отношений: когда и сколько. Многие жены считают, что самым чувстви-



ном плане. А это — возможность что-то изменить вместе.

Следует ли мужчине уменьшить количество половых контактов после определенного возраста?

Напротив. Чем чаще вы будете заниматься любовью, тем дольше сохраните форму.

Что делать, если жена чаще думает о сексе, чем муж?

Если женщине часто отказывать, она почувствует себя нежеланной. И не удивляйтесь, если станет искать удовлетворения на стороне.

Верно ли, что некоторые люди привлекают к себе особым запахом тела?

Да, существуют так называемые феромоны — невидимые гормоны, специфичные для каждого пола.

Воспринимаемые неосознанно, они могут оттолкнуть нас или, наоборот, возбудить.

Когда женщина достигает вершины сексуальной активности?

В 35 лет: она еще молода, но уже достаточно зрелая и опытная. И знает, как достичь желанной цели.

Как увеличить удовольствие в сексе?

Совет женщинам — попытайтесь сжимать и отпускать вагинальные мускулы. Это увеличивает приток крови в пенис партнера и гарантирует исключительно сильный оргазм.

Может ли женщина достичь оргазма во время эротического сна?

У женщин это бывает чаще, чем у мужчин. Оргазма во сне достигают даже фригидные дамы.

Помогают ли порнофильмы, когда секс становится скучным?

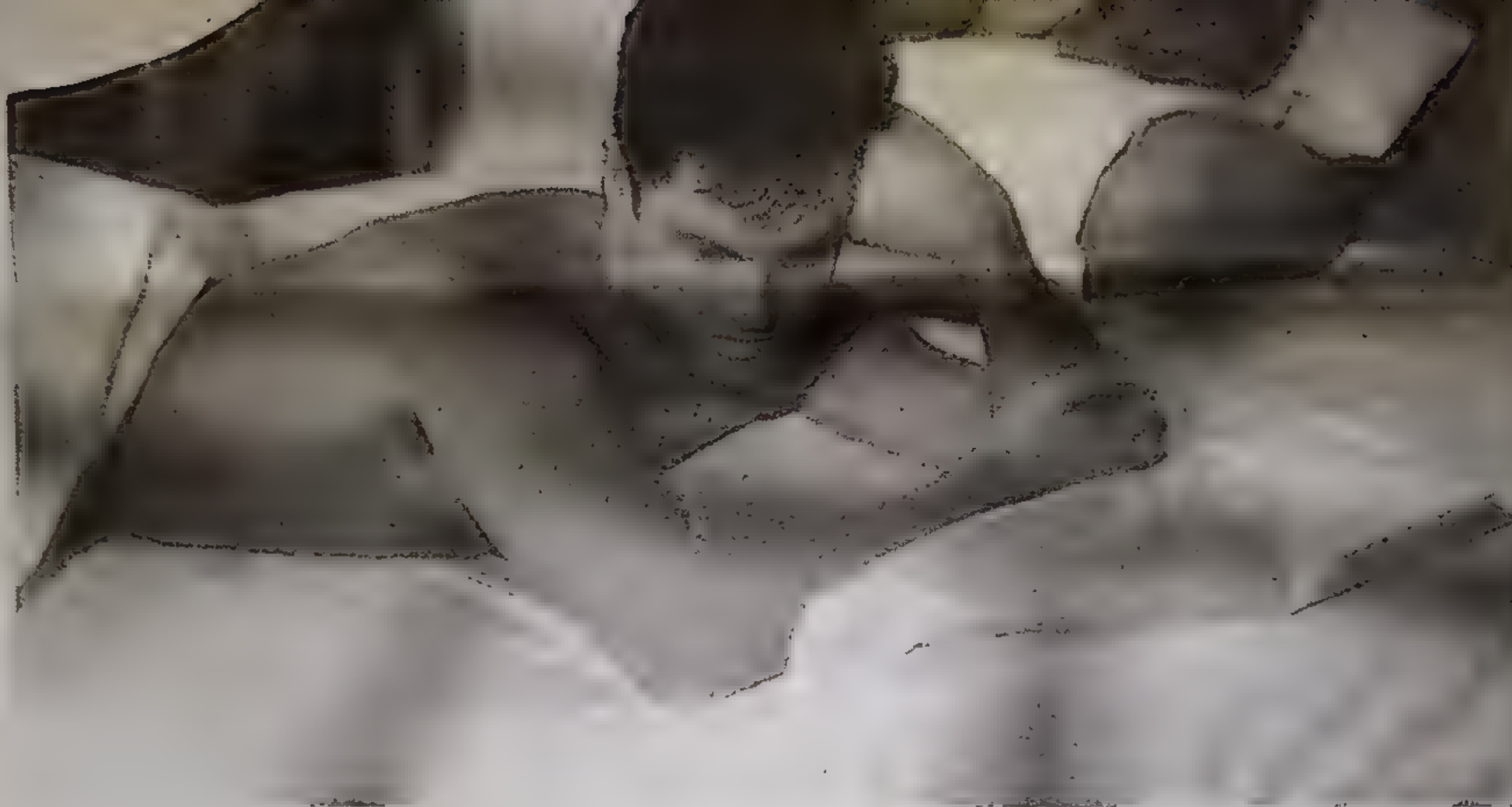
Что вам мешает проверить это на практике?

Нужно ли иметь много партнеров, чтобы почувствовать себя реализованным в сексе?

Пусть упрекут меня приверженцы нравственности, но, очевидно, да: одна связь не даст вам возможности познать себя в качестве объекта и субъекта сексуального желания.

Может ли измена укрепить брак?

Это зависит от связи. Если один из партнеров патологичес-



Страх старения. Изменения в организме, беспокойство, что секс уже не так хорош, тормозят непосредственность реакции.

Страх выхода на пенсию. Многие мужчины, да и женщины, выйдя на пенсию, перестают чувствовать себя полноценными людьми.

Вопросы 50-60-летних

Как вызвать желание у партнера после 25 лет совместной жизни?

Нет ничего более трудного, чем повседневная борьба с немолчим ходом времени, со скукой и однообразием. Но попытайтесь сделать это, рассчитывая на свою интеллигентность, опыт и чувство юмора, на все, что связывало вас столько лет.

Если у пары давно не было сексуальной жизни, сможет ли она преодолеть долгую паузу?

Да, но это нелегко. Вагина у женщины из-за отсутствия сексуальной жизни часто бывает сухой, и поэтому потребуются специальные кремы. Мужчину же охватывает страх провала, и возникают проблемы с эрекцией. Однако все это можно преодолеть, было бы желание.

Верно ли, что мужчина, долго не занимающийся любовью, рискует стать импотентом?

Нормально ли, если женщина ищет партнера моложе себя?

Почему бы нет, если мужчины делают то же самое, стремясь подольше чувствовать себя молодыми.

Когда наступает критический момент для измены?

Женщину искушает мысль об этом в возрасте около 40 лет. У мужчины эта граница — около 50, почти перед самой старостью.

Может ли половой акт стать более совершенным с возрастом?

Конечно. Любовники не безумствуют, как прежде, но зато они опытные, знают все тайны тела и жаждут доставить друг другу удовольствие.

65 и выше

Плюсы

Конец тирании секса. Люди старше 65 лет вполне могут жить (и нормально) без сексуальных контактов.

Много свободного времени. Выход на пенсию и связанный с этим излишек свободного времени дают возможность реализовать многие желания и фантазии.

Минусы

Желание ослабло. Уровень гормонов в организме падает, снижается потенция как у мужчины, так и у женщины.

Проблемы со здоровьем.

Нет. Это предрассудок.

Нормально ли уменьшение семенной жидкости?

Да. Это объясняется уменьшением тестостерона — гормона, участвующего в выработке спермы.

Уменьшается ли сила оргазма?

Похоже, у мужчин есть основания так думать. Но не у женщин.

Нормально ли, если в некоторые моменты мужчина чувствует себя импотентом?

Конечно. Это случается с мужчинами всех возрастов.

Опасен ли секс для сердца?

Нет. Расход энергии невелик, особенно если вы в знакомой домашней обстановке. Поэтому больные супруги должны избегать измен.

Можно ли назвать импотентом мужчину, который просыпается без эрекции?

Нет. Утренняя эрекция отнюдь не правило.

Можно ли совсем отказаться от секса?

Да. Но зачем? Любой человек в любом возрасте нуждается в сексе, чтобы поддержать психическое и физическое равновесие.

Людмила КОГАН
«Женские дела»

ет на супружеской кровати...
...Разумеется, у каждого свой вкус. Некоторые супруги вообще и без ребенка имеют отдельные спальни и ходят друг к другу, как в гости. Беда в другом: часто женщины, особенно когда они чувствуют свою социальную обесцененность, начинают добывать себе значимость другими путями. В частности, жена практически регулирует весь процесс сексуальных отношений: когда и сколько. Многие жены считают, что самым чувствительным наказанием для мужа является лишение близости. Мне известно, что одна дама, когда они с мужем ссорятся, в качестве козыря выкладывает угрозу: «И сегодня я к тебе не приду!!!» Таким образом она, слабая женщина, откровенно манипулирует своим кормильцем-мужем, сильным и строгим...

Кстати, нервность и плаксивость их ребенка — не от ослабленности, а от напряженности между родителями. Эта напряженность заставила маму все внимание посвятить дочери и избаловать эту дочь настолько, что она, будучи уже первоклассницей, до сих пор считает маму своей собственностью. И когда замечает, что та ушла к отцу, закатывает самую банальную истерику...

Родители, вы не только отец и мать, вы в первую очередь — супруги. Приучите детей с самого начала к тому, что у вас есть своя личная жизнь. Дайте им понять, что папа и мама спят в отдельной комнате, которая даже иногда запирается на ключ. Что перед тем, как войти в эту комнату, необходимо стучаться. В конце концов если вы хотите, чтобы впоследствии ребенок уважал вас, приучите его к этому уважению с малолетства. И не нужно жертвовать своей интимной жизнью ради ребенка. Он не оценит этой жертвы, даже когда вырастет. Да, ребенку нужен уход, но разумный, а не за счет радостей собственных родителей.

И лучшее, что мы можете дать ребенку, — это любить друг друга. Пусть в первую очередь будут гармоничны ваши супружеские отношения, в том числе интимные. Тогда и ребенка воспитать будет гораздо проще!

Николай НАРИЦЫН,
врач-психотерапевт,
психоаналитик
«Женские страсти»

ЗВЕЗДЫ
ГОВОРАТИЮЛЬ
2001

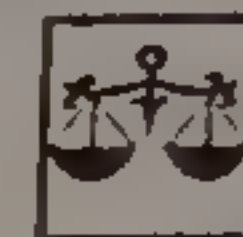
Благоприятной будет первая половина июля для многих людей: они сделают карьеру, хорошо отдохнут, наладят контакты с партнерами, совершат переворот (в лучшую сторону!) в личной жизни. Улучшится здоровье, а возросшая сексуальная активность позволит многим достичь гармонии в семье. Как считает действительный член Международного общества астрологии и оккультизма Вячеслав Семенов, все у вас должно получаться, однако во второй половине месяца будьте настороже, возможны всяческие неприятные сюрпризы.

Астролог напоминает, что июлю соответствуют рубин и сердолик, а из цветов — живокость (дельфиниум). Огненный рубин символизирует яркость и зной летнего солнца. Этот красивый красный камень приносит счастье в любви. Для того, чтобы добиться взаимности, надо подарить избраннику рубин. Сердолик — непрозрачный полудрагоценный камень. Его использовали в перстнях и для печатей. Он придает блеск и свежесть коже; побеждает черную магию, защищает от недоброжелательства, дает храбрость, помогает хранить тайны. Сердолик, носимый постоянно, сделает ваш дом раем. Считают также, что он приносит здоровье и лечит от многих болезней: прекращает кровотечение, успокаивает нервы.

ную ситуацию, будет зависеть дальнейший рост вашего благополучия.

Ваша возросшая интуиция, инициатива и деловитость дадут возможность реально осмыслить прожитое, выбрать верное направление деятельности, наметить новые планы. Вы почувствуете уверенность в своих силах, реальность выполнения сумасшедших проектов, которые действительно сможете воплотить в жизнь.

Поскольку у вас все будет получаться легко, бойтесь появляющейся излишней самоуверенности и собственной непогрешимости. Это может породить ряд совершенно ненужных проблем, обид, склок. И в итоге вам придется даже корректировать свои планы с оглядкой на партнеров и сослуживцев. Не афишируйте своих любовных приключений, ибо ваша возросшая сексуальная привлекатель-



ВЕСЫ (24 сентября — 23 октября).

Как представляется астрологу, Весам в июле нужно обратить особое внимание на решение жизненных проблем. И именно от вашего умения, интуиции, способности выходить из сложных ситуаций будет зависеть ваше материальное положение. Впрочем, в июле возможны совершенно неожиданные подарки, приход денег, возврат старых долгов, о которых вы давно уже забыли.

В третью неделю июля возможны конфликты с сослуживцами, партнерами и просто близкими людьми. Будьте к ним готовы и не слишком обостряйте отношения. В это же время бойтесь травм, недомоганий, болезней, однако не отказывайтесь от поездок, встреч, которые могут дать новые перспективы в вашей жизни.

Возрастающая сексуальность родившихся под этим знаком может принести вам неведомые прежде удовольствия, испытать которые вы даже и не мечтали. В то же время не отлучайтесь далеко от дома, который по-прежнему остается оплотом вашего благополучия. Выходные дни старайтесь проводить в кругу семьи, если есть возможность, то и на природе.



СКОРПИОН (24 октября — 22 ноября).

Очень перспективны первая и третья декады месяца для родившихся под знаком Скорпиона. Поэтому постарайтесь использовать благоприятную ситуацию и максимально эффективно проживите это время. Ваше окружение наконец признает ваши заслуги, воздаст должное вашим достоинствам. Как представляется астрологу, многие люди смогут достичь в июле больших успехов в политической и общественной деятельности, завести новых партнеров, удачных компаньонов.

Подумайте и об отдыхе, так как вторая декада менее удачна для работы. Его лучше использовать для раздумий, осмысления прожитого. Посвятите себя индивидуальному творчеству. Обязатель-

ГЛАВНОЕ — НЕ ТЕРЯТЬСЯ



КОЗЕРОГ (21 декабря — 19 января).

По большей части из работы будет состоять июль для многих родившихся под этим знаком. Как представляется астрологу, это время просто заставит их трудиться больше обычного. И для этого есть причины. Например, могут стать отдельными главами книги вашей жизни встречи и контакты, которые у вас будут в первые две недели месяца. Новые партнеры внесут именно ту «изюминку» в ваши планы, без которой они так и останутся проектами. Нерешенные проблемы потребуют удвоенной энергии, иначе вы рискуете потерять вложенные деньги.

Поэтому вам ничего не остается другого, как эффективно работать, не отвлекаясь на пустяки. И даже романтические приключения, которые вы уже давно наме-

нальный рост смогут многие Рыбы в июле. Для родившихся под этим знаком месяц будет богат позитивными подвижками как на производственном, так и на любовном фронте. Поэтому не теряйтесь, стремитесь успеть как можно больше, время сейчас работает только на вас.

Астрологу представляется, что многие Рыбы в первые две недели смогут успеть очень многое, все у них будет получаться, а следовательно, возрастет благосостояние, увеличится поступление денег, вы станете более независимыми и, возможно, более счастливыми. Усилится ваша сексуальная привлекательность, возрастет армия жаждущих ваших слов и взглядов. На вашем горизонте появятся люди с деньгами, творческими задумками, которые окажутся очень полезными в будущем. Однако будьте осторо-

чтобы потом не жалеть об упущенных возможностях. Если все пройдет успешно, то удача и соблазны будут сопутствовать Тельцам в первые две декады июля. Удача в делах профессиональных — рост карьеры, соблазны в делах личных — прекрасные особы противоположного пола (волшебные женские фигурки и мужественные мужские тела) станут невольным магнитом для родившихся под этим знаком.

Помните, что в третьей декаде для вас наступит менее благоприятный период, поэтому ваша главная цель в конце месяца — слегка отойди от дел, заняться самоанализом, подумать на природе над нерешенными проблемами, поправить здоровье. А для этого лучше всего пойти в отпуск. И заявление напишите заранее, потому что начальство вас не захочет отпускать. В отпуске же забудьте на время об удовольствиях

ность будет вызывать у особ противоположного пола, которых вы обошли вниманием, только ревность.



ЛЕВ (21 июля — 21 августа).

Проживите спокойно первую половину месяца, дорогие Львы! У вас может возникнуть немало проблем с партнерами, сослуживцами и начальством. Помните, что предлагаемая малознакомыми людьми помощь скорее всего чревата осложнениями, поэтому надейтесь больше на себя и своих ближайших родственников. Поэтому, как видится астрологу, получше отдохните, наберитесь сил, поправьте здоровье, а также поразмышляйте над своими сильными и слабыми сторонами. В общем, проживите спокойно три недели июля.

Такой ритм жизни для вас не-

Например, могут стать отдельными главами книги вашей жизни встречи и контакты, которые у вас будут в первые две недели месяца. Новые партнеры внесут именно ту «изюминку» в ваши планы, без которой они так и останутся проектами. Нерешенные проблемы потребуют удвоенной энергии, иначе вы рискуете потерять вложенные деньги.

Поэтому вам ничего не остается другого, как эффективно работать, не отвлекаясь на пустяки. И даже романтические приключения, которые вы уже давно наметили на теплые воскресные дни, лучше отложить до более благоприятного времени.

В то же время третья неделя июля может внести отрицательный оттенок в вашу жизнь. Поэтому постарайтесь в этот период отдохнуть, успокоиться, сменить ритм жизни, несколько дистанцироваться от партнеров, которые могут вас ввести в искушение, но, увы, плохо выполнимых планов.



ВОДОЛЕЙ (20 января — 18 февраля).

Будут совершенно не правы те Водолеи, которые посчитают в первые две недели июля, что «жизнь прошла мимо». Как представляется астрологу, именно эти дни станут наиболее важными в их жизни. Созданное вами в это время может стать основой вашего материального благополучия. Подумайте об отношениях с партнерами, сослуживцами, начальством, и вы поймете, где и как можете добиться профессионального роста, успехов в карьере. Если вам предложат новую интересную работу, инвестиции, помощь, рассмотрите внимательно все предложения.

Впрочем, Водолеям, мечтающим о семейном счастье, тоже повезет. Их судьба станет налаживаться в лучшую сторону, особенно в третью декаду месяца, они обретут новых друзей и любимых, что даст возможность сделать жизнь ярче и многообразнее. Вас будут любить страстно, так как ваша возросшая сексуальность и привлекательность для особ противоположного пола сделают свое дело под жарким июльским солнцем. Так что не упустите свой шанс. И вы поймете, что жизнь — просто прекрасна.



РЫБЫ (19 февраля — 20 марта).

Заложить прочный фундамент в будущий профессио-

нал. Например, могут стать отдельными главами книги вашей жизни встречи и контакты, которые у вас будут в первые две недели месяца. Новые партнеры внесут именно ту «изюминку» в ваши планы, без которой они так и останутся проектами. Нерешенные проблемы потребуют удвоенной энергии, иначе вы рискуете потерять вложенные деньги. Поэтому вам ничего не остается другого, как эффективно работать, не отвлекаясь на пустяки. И даже романтические приключения, которые вы уже давно наметили на теплые воскресные дни, лучше отложить до более благоприятного времени. В то же время третья неделя июля может внести отрицательный оттенок в вашу жизнь. Поэтому постарайтесь в этот период отдохнуть, успокоиться, сменить ритм жизни, несколько дистанцироваться от партнеров, которые могут вас ввести в искушение, но, увы, плохо выполнимых планов.



ОВЕН (21 марта — 20 апреля).

Все будет хорошо у Овнов, для которых июль станет важным месяцем. В начале месяца хорошо хотя бы на несколько дней остановиться и оглянуться, наметить рубежи на будущее. Поразмыслите: правильно ли вы делали свое дело, что можно улучшить, а от чего отказаться? Астролог предупреждает: помните, вас могут столкнуть в конфликты и нерешенные проблемы, поэтому внимательно контролируйте себя.

Однако вы успешно преодолеете все сложности. А к новым делам и планам лучше всего приступать в третьей декаде месяца, когда улучшится эмоциональный фон. Возросшие потенциал, энергия, активность, работоспособность позволят Овнам проявить себя в любой деятельности.

Не забывайте, что наступает и благоприятное время для отдыха. Романтические приключения еще никому не мешали, поэтому спокойно можно предаться утехам. Однако не забывайте о семье, которая остается вашим надежным оплотом. Одинокая дама в ближайшее время встретит своего принца, только нужно внимательно посмотреть вокруг. — он рядом.



ТЕЛЕЦ (21 апреля — 20 мая).

Как представляется астрологу, у вас будет много контактов, встреч, свиданий, поэтому постарайтесь максимально эффективно использовать их,

например, могут стать отдельными главами книги вашей жизни встречи и контакты, которые у вас будут в первые две недели месяца. Новые партнеры внесут именно ту «изюминку» в ваши планы, без которой они так и останутся проектами. Нерешенные проблемы потребуют удвоенной энергии, иначе вы рискуете потерять вложенные деньги. Поэтому вам ничего не остается другого, как эффективно работать, не отвлекаясь на пустяки. И даже романтические приключения, которые вы уже давно наметили на теплые воскресные дни, лучше отложить до более благоприятного времени. В то же время третья неделя июля может внести отрицательный оттенок в вашу жизнь. Поэтому постарайтесь в этот период отдохнуть, успокоиться, сменить ритм жизни, несколько дистанцироваться от партнеров, которые могут вас ввести в искушение, но, увы, плохо выполнимых планов.

Помните, что в третьей декаде для вас наступит менее благоприятный период, поэтому ваша главная цель в конце месяца — слегка отойти от дел, заняться самоанализом, подумать на природе над нерешенными проблемами, поправить здоровье. А для этого лучше всего пойти в отпуск. И заявление напишите заранее, потому что начальство вас не захочет отпускать. В отпуске же забудьте на время об удовольствиях. Спокойствие, самообладание, выдержка должны сопутствовать вам. Остерегайтесь слишком сильного солнца и бытовых травм.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая — 20 июня).

Немало такта, максимум дипломатических способностей придется проявить Близнецам в июле, чтобы не обидеть новых поклонников и не вызвать ревности своих нынешних близких друзей. Ведь в это время вы будете самыми обаятельными и привлекательными. Ваша увеличивающаяся сексуальная привлекательность просто заставит особ противоположного пола сходить с ума. Однако все у вас получится, и вы успешно преодолеете рифы непонимания.

Июль в целом будет для Близнецов достаточно динамичным месяцем, хотя и противоречивым, поскольку придется заниматься одновременно многими делами. Например, ситуации, связанные с решением финансовых проблем в первую половину месяца, заставят Близнецов больше времени уделять работе, хотя в это же время вас может объять пожар любви.

К новым проектам лучше всего приступать в третьей декаде месяца, когда у Близнецов активизируется профессиональный задор, возрастут интеллектуальный потенциал и творческие способности. В то же время астролог советует серьезно задуматься о предстоящем отдыхе, который не за горами.



РАК (21 июня — 20 июля).

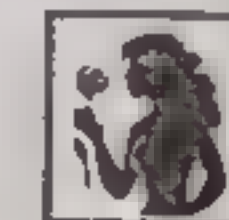
Наступает ваше время, уважаемые Раки! Поэтому постарайтесь побольше успеть в июле. И от того, насколько вы эффективно и удачно сможете использовать сложившуюся положитель-

ную ситуацию и максимально эффективно проживите это время. Ваше окружение наконец признает ваши заслуги, воздаст должное вашим достоинствам. Как представляется астрологу, многие люди смогут достичь в июле больших успехов в политической и общественной деятельности, завести новых партнеров, удачных компаньонов. Подумайте и об отдыхе, так как вторая декада менее удачна для работы. Его лучше использовать для раздумий, осмысления прожитого. Посвятите себя индивидуальному творчеству. Обязательно постарайтесь поддержать организм, ешьте побольше фруктов, подумайте о здоровье. В это время не допускайте перегрузок, не пускайтесь в любовные авантюры. Если вы сумеете пройти рифы упорной работы и соблазнов, то в конце месяца можете выйти на новые рубежи благосостояния. Кстати, одинокие Скорпионы имеют шанс встретить свою половинку.

Такой ритм позволит вам лучше подготовиться к активным действиям в самом конце месяца. Не забывайте, что в это время у вас значительно возрастет творческий и энергетический потенциал, что даст свои положительные результаты. И тогда извольте излучать активность!

Помните, что еще не все потенциально для вас и в семейной жизни. Любовь может прийти к вам в любое время.

Поэтому одиноким представителям этого знака следует чаще выходить в свет, больше бывать на людях и отбросить предрассудки при знакомстве с новыми людьми.



ДЕВА (22 августа — 23 сентября).

Рост профессионального мастерства или взлета карьеры могут ожидать Девы в первые две декады июля. Родившимся под этим знаком надо помнить, что сейчас время работает на них и весь накопленный к этому времени потенциал приведет к росту авторитета Дев в июле. Этому помогут и новые партнеры, которыми обзаведутся Девы в начале месяца.

Однако астролог советует не забывать, что третья декада июля достаточно неблагоприятна для родившихся под этим знаком. Поэтому наберитесь немного терпения. В это время хорошо бы подумать о здоровье, близких, предаться размышлениям о своих делах, найти слабые стороны в своих планах, чтобы наступающий новый месяц встретить во всеоружии. Будьте осторожны в любовных связях, так как они могут растянуться на больший период времени, чем вам хотелось бы.

Если вы уже отправили детей на отдых в летний лагерь, поезжайте к ним в выходные, малыши соскучились по вашей ласке. Постарайтесь навестить и родителей, если это возможно.

Помните, что в третьей декаде для вас наступит менее благоприятный период, поэтому ваша главная цель в конце месяца — слегка отойти от дел, заняться самоанализом, подумать на природе над нерешенными проблемами, поправить здоровье. А для этого лучше всего пойти в отпуск. И заявление напишите заранее, потому что начальство вас не захочет отпускать. В отпуске же забудьте на время об удовольствиях. Спокойствие, самообладание, выдержка должны сопутствовать вам. Остерегайтесь слишком сильного солнца и бытовых травм.

Помните, что еще не все потенциально для вас и в семейной жизни. Любовь может прийти к вам в любое время. Поэтому одиноким представителям этого знака следует чаще выходить в свет, больше бывать на людях и отбросить предрассудки при знакомстве с новыми людьми.

Поэтому одиноким представителям этого знака следует чаще выходить в свет, больше бывать на людях и отбросить предрассудки при знакомстве с новыми людьми.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября — 20 декабря).

В июле у вас появятся новые партнеры и соратники, которых вы привлечете на свою сторону бескорыстным служением делу. Даже в ущерб собственным делам вы постараетесь оказать этим людям услугу и тем самым запишете их в когорту своих верных единомышленников.

Достаточно сложным периодом станет вторая декада месяца для Скорпионов. Вам необходимо будет переосмыслить отношения с прежними партнерами, с которыми у вас финансовые взаимоотношения. Как считает астролог, завистников у Стрельцов много. Они также будут стремиться строить козни вам в вашей работе, распускать слухи, недобросовестностью пытаясь хоть в чем-то навредить вам. Крайне внимательно относитесь к своим контактам и связям, в том числе и интимным. И не унывайте. Именно ваш оптимизм, интуиция, высокая работоспособность помогут преодолеть все трудности.

В третьей декаде месяца у вас начнется творческий взлет, и вы сможете все силы посвятить своим собственным делам, что, несомненно, положительно скажется на вашем благосостоянии. Если можете, уделите недельку для отдыха. Романтические приключения на фоне морского заката придадут вам сил и энергии.

ФЕНОМЕН А.Ю. НОВИКОВА



МАТЕРИАЛИЗМ — таинство тела, физический аспект и принцип — это из мифических или быстрое взаимодействие, а если есть — то из осязаемого и восстанавливающего функций. Единственный в мире целитель — материализатор таинство тела А. Ю. Новиков заворачивает брызнувшую за час, делает сборку мышц живота пациента и сужение талии за полчаса, омолаживает кожу на шею за 15 минут. Наш рассказ об Андрее Новикове, человеке-легенде, привлекательном неслителе, герое телепередач в России, США, Японии в 1988-2001 гг., известном специалистам — уфимцам, авторе книг «Бесмыслие и энергия божественная» и «Комментарии к Кастанеде», А. Ю. Новиков — один из немногих, кто берет на обучение это учение с приложением, но об этом ниже.

Корр.: Что побудило вас помогать людям в преодолении тяжких заболеваний?

А.Ю.: Прежде всего то, что долгое время я сам был болен и боролся в течение многих лет. В отзывах о его работе можно прочитать: «Никогда не думала, что в свои пятьдесят четыре года стану 40-летней за шесть часов». «Я пять лет лечилась, а у Вас после одного сеанса я победила. Мои колени стали как новые». «Я полностью обогрел в аварии. Мать привела А. Новикова, и боли прошли, но все тело сильно похолодело и человек А. потом в течение начал переполняться. Вместо ожога все тело открыта розовая кожа, а вместо костей была нога — стало теплее и слабее».

И это еще не все. 20 февраля 1991 г. А. Новиков поехал в женские психиатрические больницы, и субботу, 23 февраля, на Олимпиаде в

Наталье демонстрирование и 4,5 балла по шкале Риктера. «А должно было быть 6. Скажите спасибо», А. Новиков не только приехал, но и своим познанием и познанием и устранением тиреоза, урании и смерей, ликвидацией засух и многих других.

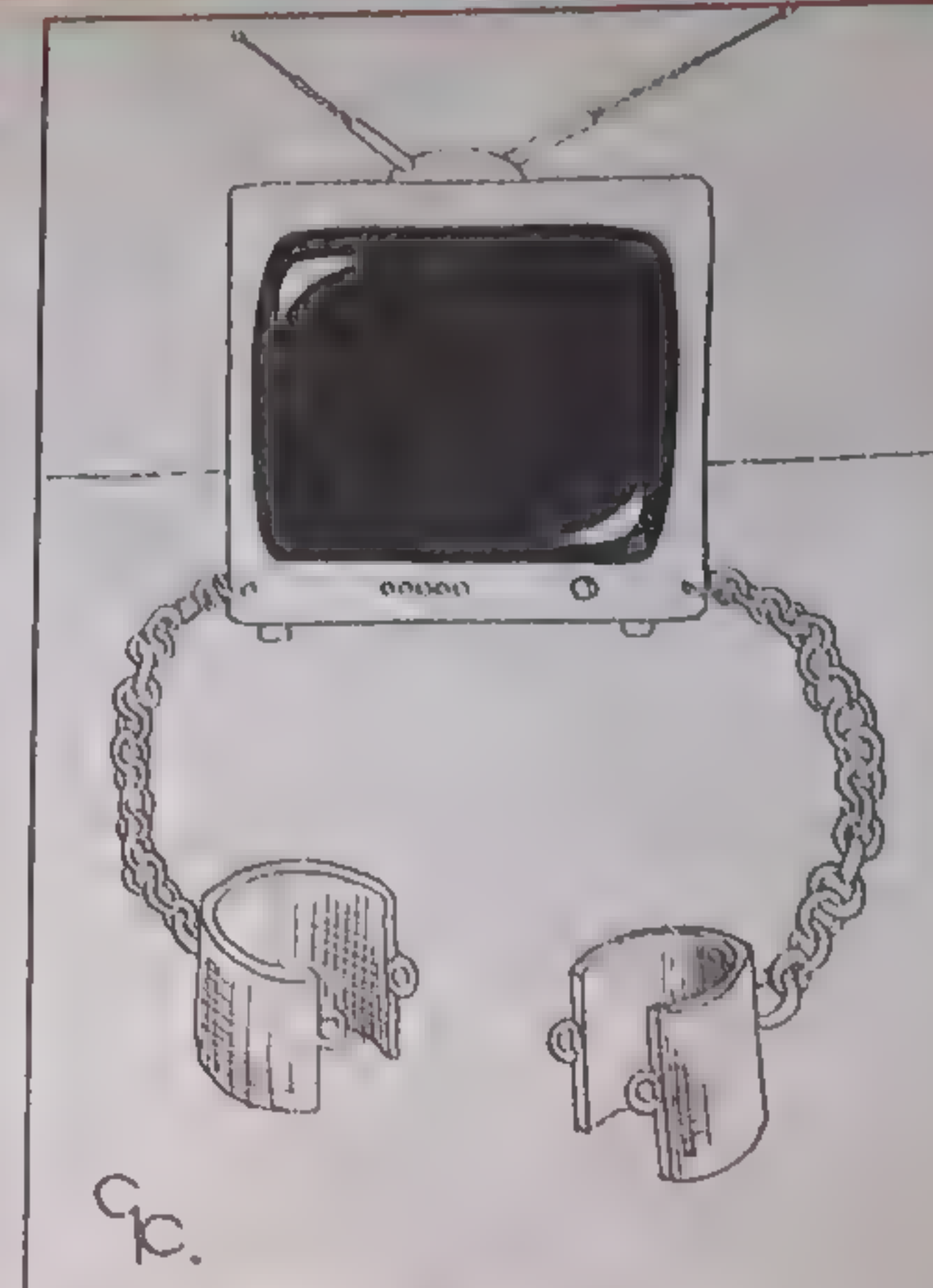
Помощь в бизнесе, восстановление, удача в делах, решение проблем — это тоже одна из его многочисленных функций. Среднестатистический А. Новиков тяжелобольные и желающие улучшить свой внешний облик, известные актеры и простые труженики, иностранцы и россияне, ветераны и молодежь. Во время всей нашей беседы А. Новиков стоял у окна и кормил прирученных птиц. Кормление птиц для него — это способ укрепления связи с духом. Перед тем, как уйти, я задал актуальный вопрос: Кто вы?

А.Ю.: Я — интуитив. Надо видеть устройство жизни. Мы на поле боя сражаемся и для. Человек — воин, добрый, воин божий. Важнейшее и казание юнгом шаманизма — это знакомство с духом, далее следует обретение ночной силы через особое содержание и внутреннее осознание, перемещение «почин сборки» на позицию «места без жалости» и «места абсолютного знания». А Ю. Новиков признает свою помощь в исцелении от любых заболеваний (кроме онкологии) и восстановлении кожи и любых внутренних органов, например, почек или матки после аборт, избавление от любых болей, омоложение и восстановление лица и тела, в том числе наращивание мышечных мышц, новые шею и похудение лица — за один — два часа, посттравматическое и послеоперационные явления и боли, резкое улучшение состояния после операций, в том числе пластических, работа с венками, восстановление утраченного зрения; быстрое застывание язв, ран, ожогов; мгновенное избавление от стрессов, общих недомоганий; омолаживание пожилых до 30 лет в ходе длительного курса воздействия, усиление мышц живота и сужение талии. Мощнейшая зарядка воды. Пятнадцать лет безупречной практики заслуживают доверия.

Т. 467-60-48, 262-84-34
с 11.00 до 18.00
www.novikov777.nm.ru

КОНКУРС ДД

Рисунки С. КОШКИНА



УДАР ПО ПЕРИФЕРИИ

СТОЛЬ же вредны для здоровья сигареты типа «лайт» (легкие), как и все остальные. К такому выводу пришли швейцарские медики, изучавшие взаимосвязь между курением и болезнями. Исследования, проведенные в кантонах Во и Невшаталь, где проживает около 760 тысяч человек, подтвердили выводы, которые ранее были сделаны специалистами из США и Нидерландов.

Переход от «коричневого» табака к «светлому» и использование фильтра привели к тому, что раковые заболевания теперь чаще поражают периферию легких, а не бронхи. Чтобы компенсировать нехватку никотина в сигаретах «лайт», курящий человек «имеет тенденцию увеличивать число затяжек и вдыхать дым глубже». От этого страдают прежде всего «глубинные» участки легких — альвеолы и малые бронхи.

При курении «коричневого» табака, сигар или трубки картина иная — дым невозможно вдохнуть глубоко, и тогда «удар» принимают на себя крупные бронхи. Между тем «глубинные» участки легких слабее защищены, нежели крупные бронхи, от воздействия токсичных веществ, содержащихся в дыме.

Не стоит уповать на сигареты «лайт» и сердечникам. Швейцарские врачи напоминают в этой связи, что исследования, проведенные в 80 кар-



диологических центрах Италии с участием 2000 пациентов, показали: переход к сигаретам «лайт» не привел к существенному снижению риска инфарктов. У курящих людей этот риск от двух до десяти раз выше.

Помогу магией.
118-78-98. Эсмеральда

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета выходит
с мая 1991 года.

ИЗДАТЕЛЬ:
Издательский дом
«ВАРИАНТ МЕДИА»

УЧРЕДИТЕЛИ:
Николай ГОГОЛЬ,
Светлана ПАВЛОВА.

Газета
зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.
Свидетельство
№ 014747.

Адрес редакции:
125319, г. Москва,
а/я 14.
Тел.: 152-16-58.

Редакция
не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

В номере
использованы
иллюстрации
из журналов
«Здоровье»,
«Женское здоровье»,
«Впрод», «Спрос»,
«Женские секреты»,
«Лиза»,
«7 дней», «Красота
и здоровье».

...за шесть часов». «Я
два часа, посттравматические
и послеоперационные явления
и боли, резкое улучшение со-
стояния после операций, в
том числе пластических, ра-
бота с венами, восстановле-
ние утраченного зрения; быст-
рое застывание язв, ран, ожо-
гов; мгновенное избавление от
стрессов, общих недомоганий;
омолаживание пожилых до 30
лет в ходе длительного курса
воздействия, усиление мышц
живота и сужение талии.
Мощнейшая зарядка воды.
Пятнадцать лет безупречной
практики заслуживают дове-
рия».

И это еще не все: 20 фев-
раля 1998 г. А. Новиков по-
звонил в японское посоль-
ство и предсказал землетря-
сение. 21 февраля, в субботу,
передали: на Олимпиаде в

...за шесть часов». «Я
два часа, посттравматические
и послеоперационные явления
и боли, резкое улучшение со-
стояния после операций, в
том числе пластических, ра-
бота с венами, восстановле-
ние утраченного зрения; быст-
рое застывание язв, ран, ожо-
гов; мгновенное избавление от
стрессов, общих недомоганий;
омолаживание пожилых до 30
лет в ходе длительного курса
воздействия, усиление мышц
живота и сужение талии.
Мощнейшая зарядка воды.
Пятнадцать лет безупречной
практики заслуживают дове-
рия».

Т. 467-60-48, 262-84-34
с 11.00 до 18.00
www.novikov777.net.ru

...за шесть часов». «Я
два часа, посттравматические
и послеоперационные явления
и боли, резкое улучшение со-
стояния после операций, в
том числе пластических, ра-
бота с венами, восстановле-
ние утраченного зрения; быст-
рое застывание язв, ран, ожо-
гов; мгновенное избавление от
стрессов, общих недомоганий;
омолаживание пожилых до 30
лет в ходе длительного курса
воздействия, усиление мышц
живота и сужение талии.
Мощнейшая зарядка воды.
Пятнадцать лет безупречной
практики заслуживают дове-
рия».

При курении «коричневого» табака, сигар или
трубки картина иная — дым невозможно вдохнуть
глубоко, и тогда «удар» принимают на себя круп-
ные бронхи. Между тем «глубинные» участки легких
слабее защищены, нежели крупные бронхи, от
воздействия токсичных веществ, содержащихся в
дыме.

Не стоит уповать на сигареты «лайт» и сердеч-
никам. Швейцарские врачи напоминают в этой
связи, что исследования, проведенные в 80 кар-



диологических центрах Италии с участием 2000
пациентов, показали: переход к сигаретам «лайт»
не привел к существенному снижению риска ин-
фарктов. У курящих людей этот риск от двух до
десяти раз выше.

Помогу магией.
118-78-98. Эсмеральда

ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

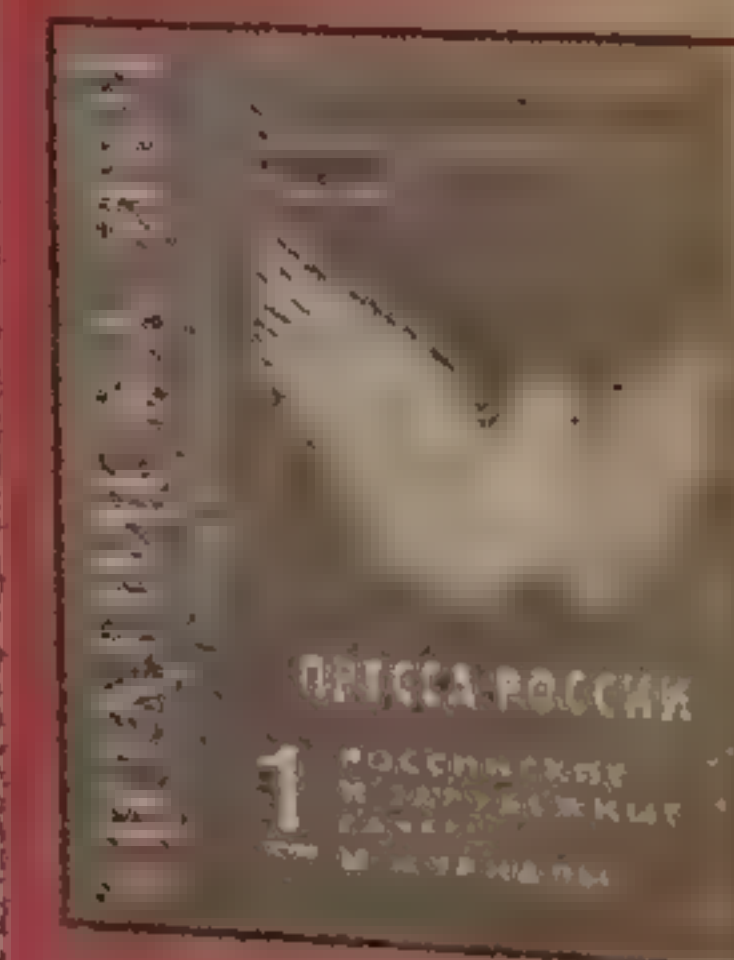
В номере
использованы
иллюстрации
из журналов
«Здоровье»,
«Женское здоровье»,
«Впрок», «Спрос»,
«Женские секреты»,
«Лиза»,
«7 дней», «Красота
и здоровье».

Компьютерная верстка
Вадим САЙДИН

Тираж 154 000.
Цена свободная.
Заказ № 13659

Наши индексы 32254
(подписка
на полгода) и 42790
(подписка на год)
в Объединенном каталоге
(зеленая обложка).

Отпечатано
в ПО «Пресса-1», 125865,
ГСП, Москва,
А-137, ул. Правды, 24.



ТАК ВЫГЛЯДИТ
ОБЛОЖКА НАШЕГО
КАТАЛОГА.
ТРЕБУЙТЕ
В ОТДЕЛЕНИЯХ
СВЯЗИ.

ПРОСТО АНИКДОТ

— Когда-то я при-
думал сенсационный
номер! — рассказы-
вает иллюзионист. —
Я распиливал свою
жену надвое и делал
это на всех сценах
мира.

— А где она живет?
— В Париже и в
Лондоне.

— Эта модель ту-
фель вам очень по-
дойдет. Какой прине-
сти размер?

— Вообще-то у
меня 36-й, но мне так
хорошо в 37-м, что
обычно я беру 38-й.
Так что дайте мне,
пожалуйста, 39-й,
даже побольше!

— Доктор, у меня
склероз...

— С какого време-
ни?

— Что с какого вре-
мени?

— Годен! — сказал
врач на медкомиссии.

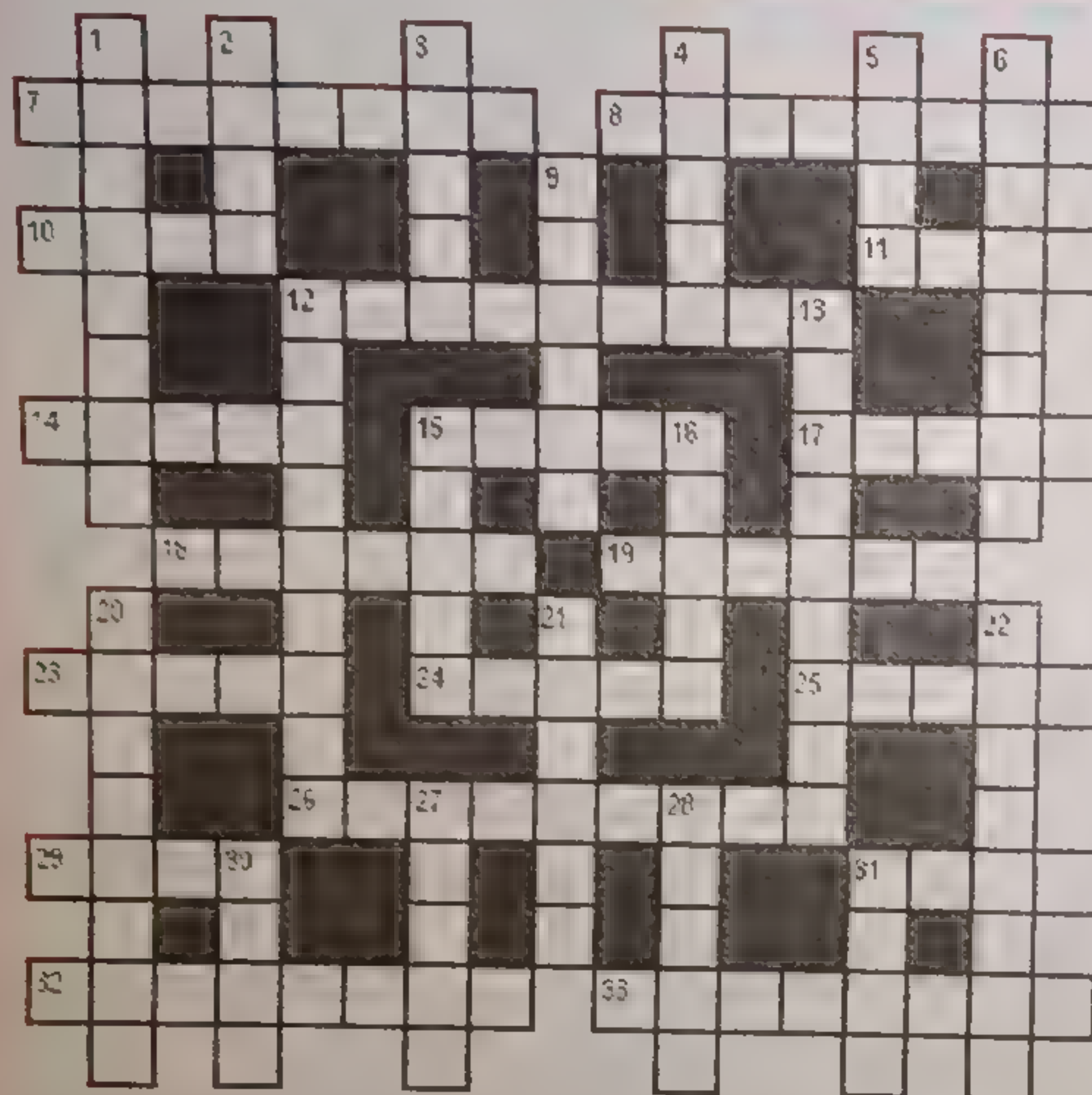
— Как, у меня же
близорукость девять
диоптрий!

— Ничего, вчера
мы признали годным
одного совершенно
слепого парня.

— И он будет слу-
жить в армии?

— Нет, не будет: у
него собаки-поводыря
и слепотопение.

КРОССВОРД



По горизонтали: 7. Его
считают первым в списке ле-
карственных растений. В
старину его часто называли
средством от 99 болезней, а
настояй из него на Руси назы-
вали «молодецкой кровью». 8. Девиз А.В.Суворова: «...
быстрота и натиск». 10. И
девичий, и полевой, и про-
катный. 11. Если она крива,
то неча на зеркало пенять.
12. Собака-горноспасатель.
14. Оружие «Витязя на рас-
путье». 15. Чванство, занос-

чивость. 17. Птица, строящая
гнезда из собственной слю-
ны. Эти гнезда в Китае счи-
таются деликатесом. 18. Пе-
вица, жена М.Державина. 19.
Экспорт наоборот. 23. Через
него не принято здоровать-
ся. 24. Так звали Дантеса,
героя романа А.Дюма «Граф
Монте-Кристо». 25. «Береги
платье снову, а ... смолodu»,
(народная мудрость). 26. Ак-
тер, сыгравший главную
роль в телефильме «Юность
Петра». После выхода филь-

ма назван лучшим актером
года. 29. Древнегреческий
поэт, убитый в Коринфе. По
преданию журавли, свиде-
тели убийства, своим криком
выдали преступника. 31.
«Если против какой-нибудь
болезни предлагается очень
много средств, то это зна-
чит, что болезнь неизлечи-
ма», рассуждал брат Раневс-
кой в «Вишневом саде» А.Че-
хова. 32. «Какая песня без
баяна?». Кроме того, что он
исполняет эту песню, он еще
автор и слов, и музыки ее
33. Так советские люди на-
зывали правительственный
автомобиль.

По вертикали: 1. Бога-
тырь, герой русских былин.
2. Планета и радиоактивный
элемент. 3. Живописец, на-
звавший Таити «раем на
земле». 4. Три копейки на
Руси. 5. Этого грызуна ка-
надцы считали символом
трудолюбия, предприимчи-
вости и миролюбия. 6. Рус-
ский поэт, назвавший Петер-
бург «Северной Пальмирой».

9. Церковная служба, следу-
ющая без перерыва за ут-
ренней. 12. Казак, спрятан-
ный Солохой в мешок при
неудачном любовном свида-
нии в повести Н.Гоголя
«Ночь перед рождеством».
13. Главнокомандующий в
Москве во время Отече-
ственной войны 1812 г., про-
явивший себя организато-
ром ополчений и стремив-
шийся поднять дух населе-
ния в тяжелое время. 15. Ба-
лет А.Хачатуряна, в котором
воинственные герои танцуют
с саблями. 16. Литературный
жанр и мужское имя. 20. Так
в русских летописях называ-
ли Таллинн. 21. Способность
быстро соображать. 22. Ге-
рой телефильма «И это все о
нем» в исполнении И.Косто-
левского. 27. Инспектор, ге-
рой детективных романов
А.Адамова. 28. Вьющееся
растение, используемое в
пивоварении. 30. Напиток,
на гуще которого пытаются
узнать невозможное. 31.
Друг Белоснежки.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 5

По горизонтали: 5. Китай. 6. Тюдor. 9. Краги. 11. Штанга.
12. Шкалик. 15. Спок. 17. Шлафрок. 18. Коза. 19. Спарта. 20.
Летяга. 24. Баня. 25. «Снайпер». 26. Рога. 29. Сбогар. 30.
Чайник. 31. Блоха. 33. Аллюр. 34. Клещи.

По вертикали: 1. Минога. 2. Маяк. 3. Жули. 4. Сорока. 7.
Галифе. 8. Стула. 10. Кинза. 13. Платина. 14. Коренев. 16.
Капля. 18. Кагор. 21. Барби. 22. Айртон. 23. Углич. 27. Фа-
 соль. 28. Капище. 31. Блюз. 32. Алла.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

ЛЕТО — ПИК
ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ
ЖЕЛТУХОЙ

Стр. 3

РОЖДЕНЫ МЫ
ТРАВЯЯДНЫМИ

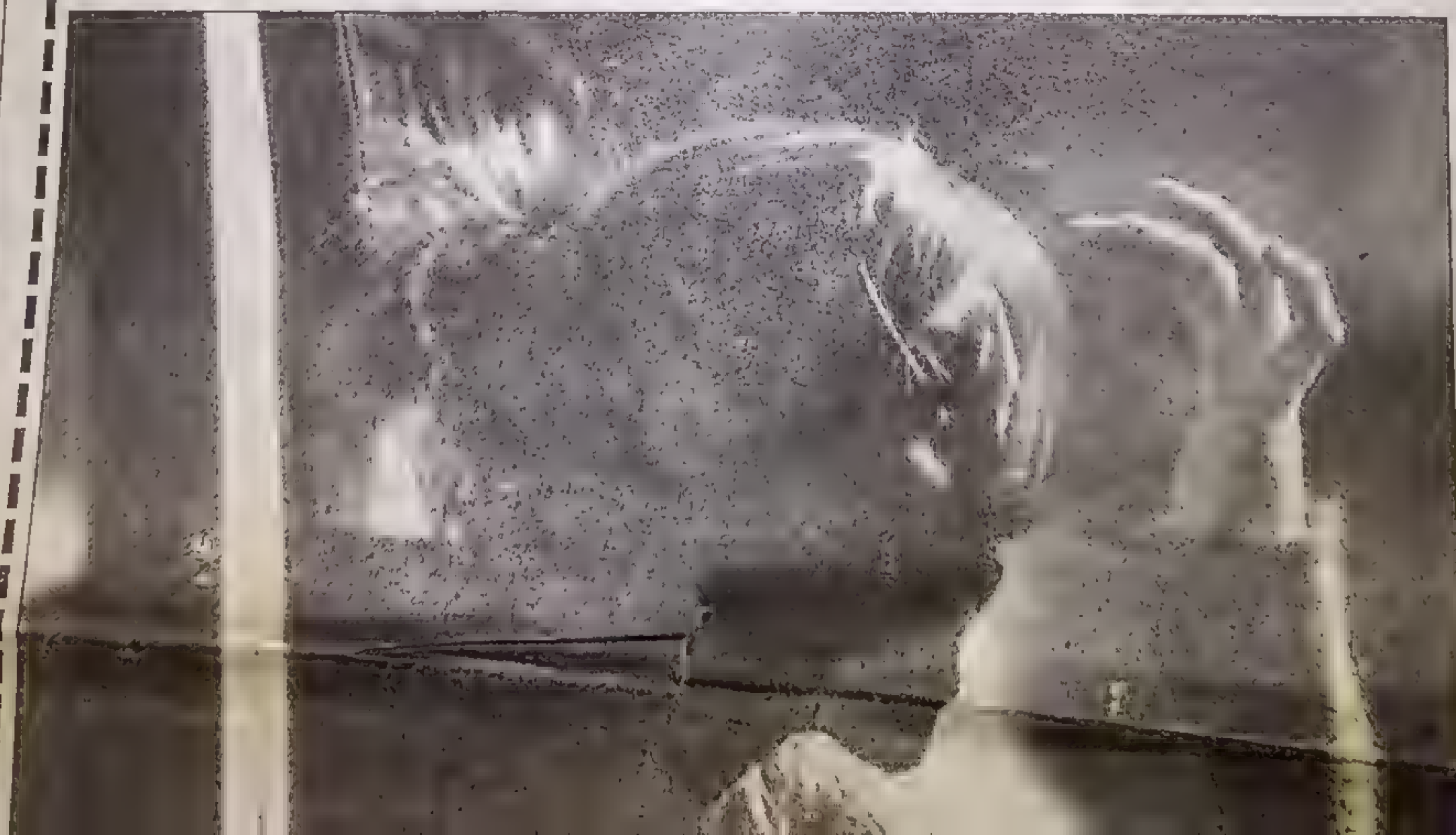


Стр. 4

НАСКОБОЕ
СЛОВО

Стр. 5

ПРИЗ» ЗА
ПРАВИЛЬНОСТЬ
ПОДБОРА



Газета-
лайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров

6 (108)
2002 год

БИБЛИОТЕЧКА
«ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА»

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

С ишемией можно
бороться

Лекарства впрок

Еще раз

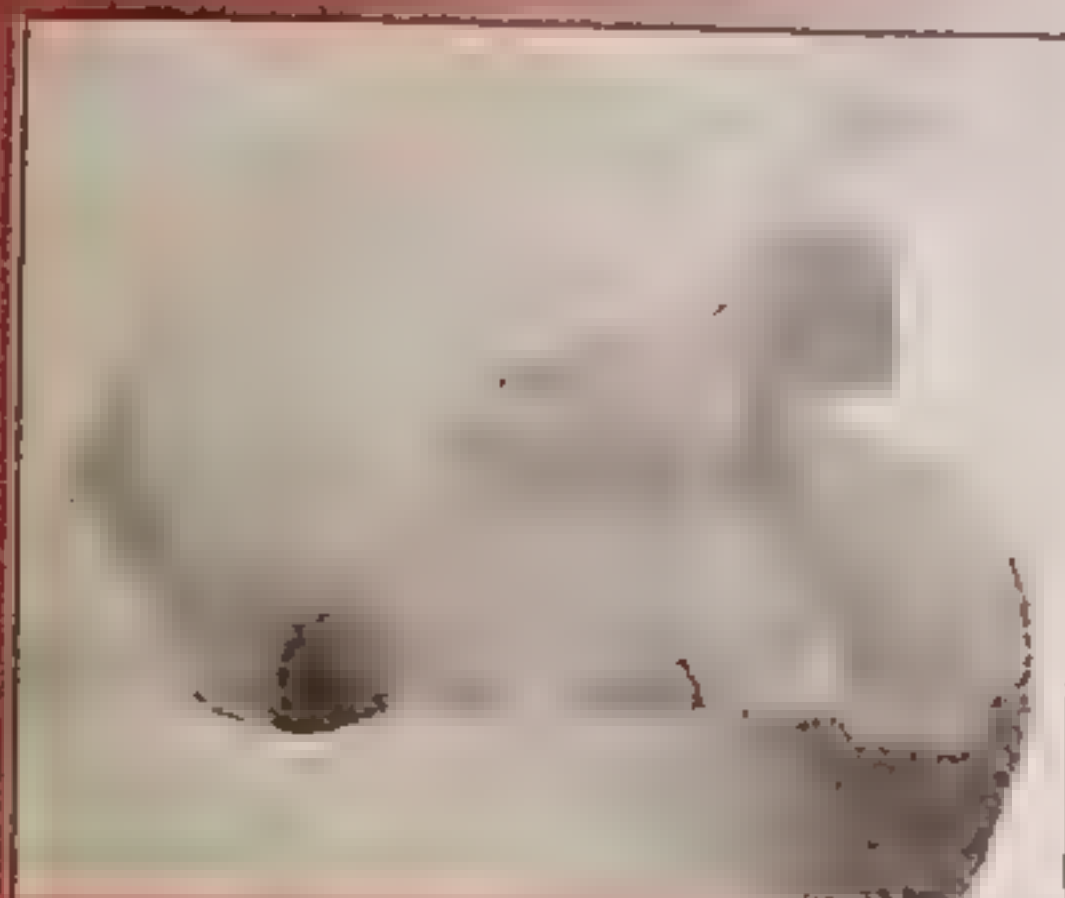
**ЛАСКОВОЕ
СЛОВО**

Стр. **5**

**«ПРИЗ» ЗА
ПРЕДАННОСТЬ
ПОРОКУ**

Стр. **6**

**ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА
СКОРЛУПОК**



Стр. **7**

**НАСКОЛЬКО
НАТУРАЛЬНА
«НАТУРАЛЬНАЯ»
КОСМЕТИКА**

Стр. **9**

СТРЕСС

**НА ДОРОГАХ
И ДОМА**

Стр. **16**



ШО ВАМ ШО
ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ!

**С ишемией можно
бороться**

Лекарства впрок

**Еще раз
о сабельнике**

**Моркови —
двадцать три
столетия**

**Осторожно:
токсины!**

**Подсолнечное
масло**

КОНКУРС ДД



Со всего света

ДОКАЗАНО: МОЛИТВА ЛЕЧИТ

ТО, ЧТО молитва помогает выздоровлению больных, не раз отмечали многие врачи. Но

лишь недавно сухие данные статистики получили научное подтверждение. В лаборатории нейро-

психофизиологии Санкт-Петербургского психоневрологического научно-исследовательского института им. Бехтерева завершена серия экспериментов, убедительно доказавших: молитва лечит.

В экспериментах приняли участие священники и прихожане Александро-Невской лавры. Во время молитвы записывалась энцефалограмма их мозга. Как показали исследования молящихся, в этом состоянии кора мозга отключена и восприятие информации идет, минуя мыслительные процессы и анализ. Оказалось, что это состояние необходимо нам так же, как и чередование бодрствования и сна. Если оно отсутствует в жизни, то нарушается гармония в организме, появляются болезни. Во время молитвы человек уходит от реальности, и в мозге возникают благотворные дельта-волны, которые часто фиксируются у младенцев до 6 месяцев, пишет «Комсомольская правда».



ИЛЬЯ ПРОРОК НЕ ШУТИТ

МЫ ВСЕ боимся гроз, но как вести себя во время них, многие не знают.

Молния — это электрический разряд, при котором за доли секунды выделяется энергия, достаточная, чтобы лампочка в 100 Вт горела 3 месяца. Она наиболее опасна на открытых местах, где удар идет непосредственно в человека, который высвобождается над землей или водой. Риск быть пораженным молнией увеличивается, если в руках есть металлические предметы или что-то просто возвышается над вами, например, вилы, косы, удочки и зонтики.

Нет научного объяснения, почему от молний гибнет в 4 раза больше мужчин, чем женщин. Считается, что просто мужчины в грозу чаще выходят на улицу для каких-то работ, например, убрать инвентарь.

Когда гроза застает вас на улице и вы слышите гром и видите молнию, то вы уже находитесь в опасной зоне и должны проявлять осторожность. Не ждите, когда начнет дождь, постарайтесь укрыться. В помещениях рекомендуется находиться подальше от воды, например, не мыть посуду, не принимать душ. Старайтесь не касаться всего, что имеет связь и контакт с внешним миром, например, телефон, антенна, водопроводная система, рамы окон. Естественно, что с приближением грозы следует отключить все электроприборы, без которых можно обойтись, обеспечить защиту доро-

гих электроустройств, таких, как компьютеры.

Автомобили обычно достаточно хорошо защищают находящихся внутри людей, поскольку даже при ударе молнии в автомобиль разряд идет по поверхности металла. По рекомендациям Национального института безопасности от молний США, если гроза застигла вас в пути, то лучше остановиться в низине, но учесть, чтобы не было опасности затопления при ливне.

Если гроза застала вас на открытом месте, то постарайтесь найти ложбинку без кустов и деревьев. В лесу встаньте под низкое дерево. Старайтесь уменьшить высоту и контакт с землей, присядьте, но не ложитесь, поместите руки между коленями. Избегайте оград.

Специалисты рекомендуют переждать 20-30 минут после того, как ударила последняя молния.

Если на ваших глазах кто-то поражен молнией, то не бойтесь дотрагиваться до него, заряда в теле пострадавшего не остается. Проверьте пульс и дыхание пострадавшего. Основной причиной смерти при ударе молнии является нарушение деятельности сердца и легких. Попытайтесь восстановить дыхание искусственным дыханием «рот в рот». Ожоги часто также требуют немедленной обработки.

Поразительно, но 80 процентов лиц, подвергшихся удару молнии, выживают.

ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ОТ «БОЛЕЗНЕЙ ВЕКА»

ГРУППА американских ученых выяснила, что, помимо волокна, обычная пшеница содержит и другие вещества, предотвращающие развитие «болезней века», — ортофенолы. Они обладают антиоксидантными свойствами — то есть связывают агрессивные атомы кислорода — так называемые свободные радикалы — и за счет этого предотвращают развитие рака толстой кишки, а также диабета и сердечных заболеваний.

Исследователи планируют создать трансгенные сорта пшеницы, способные вырабатывать повышенное количество природных лекарственных веществ. Ученые утверждают, что процесс выпечки не приводит к разрушению целебных веществ, отмечает «Лечебник».

Врач акушер-гинеколог высшей категории, стаж 22 года в московских стационарах хирургического профиля, закончила клиническую ординатуру ЦИУ, предлагает свои услуги медицинским центрам Москвы. Подмосковья.
Тел.: 554-11-45.

ЗАМУЖ В 95? БЕЗ ПРОБЛЕМ!

НЕДАВНО во Франции состоялась свадьба, где невесте Мадлен было аж 95 лет. Ее женил будущий муж Франсуа Мадлен.

КУСАЙ, ПЧЕЛКА, НА ЗДОРОВЬЕ!

СОСУДИСТЫЕ заболевания конечностей относятся к очень тяжелым и распространенным заболеваниям, избавиться от которых — трудная задача.

Причины заболеваний сосудов могут быть различными, однако имеют ряд общих проявлений: ишемия тканей вследствие спазмов сосудов, что вызывает боли, образование тромбов, иногда перекрывающее полностью просвет сосуда. А это может привести к гангрене и ампутации.

Ишемические боли вместе с потоком патоло-

для терапии приходится прибегать почти к одним и тем же методам лечения.

Необходимо снять спазм, расширить мелкую сосудистую сеть, улучшить питание обескровленных конечностей, почистить сосуды от тромбов, снять боли. На все эти патологические симптомы болезни воздействуют уникальные лечебные свойства пчелиного яда. Он улучшает общее состояние больного человека, повышает реактивность организма, нормализует нарушенные функции нервной и эндокринной систем, снимает спазм сосудов, рассасывает тромбы, усиливает развитие

ЗАМУЖ В 95? БЕЗ ПРОБЛЕМ!

НЕДАВНО во Франции состоялась свадьба, где невесте Мадлен Франсино было аж 95 лет. Со своим будущим мужем Франсуа Фернанде Мадлен познакомилась в доме престарелых. Вдовец Франсуа помогал на кухне Мадлен давить чеснок, а в награду за помощь попросил поцелуй. Теперь супруги переедут на один этаж, и жить они будут в соседних комнатах. Но спать, как и прежде, отдельно, сообщает «АиФ-Дочки-Матери».

ПРИГОВОР ПАЛОЧКЕ КОХА

СПЕЦИАЛИСТЫ Института цитологии и генетики СО РАН создали новый высокоэффективный препарат. Он избирательно уничтожает возбудителя туберкулеза, почти не обладает токсичностью и сокращает сроки лечения.

На новый препарат уже получен патент. По эффективности он превосходит все известные аналоги. Да и обходится дешевле.

КУСАЙ, ПЧЕЛКА, НА ЗДОРОВЬЕ!

СОСУДИСТЫЕ заболевания конечностей относятся к очень тяжелым и распространенным заболеваниям, избавиться от которых — трудная задача.

Причины заболеваний сосудов могут быть различными, однако имеют ряд общих проявлений: ишемия тканей вследствие спазмов сосудов, что вызывает боли, образование тромбов, иногда перекрывающее полностью просвет сосуда. А это может привести к гангрене и ампутации.

Ишемические боли вместе с потоком патологических импульсов из тромбированных участков сосудов ведут к перевозбуждению центральной нервной системы, что усугубляет вазомоторные нарушения, замыкая таким образом порочный круг. Если болезнь развивается в более молодом возрасте, все симптомы проявляются довольно быстро. После 40-50 лет болевой синдром развивается медленнее. При пальпации определяется резкое уплотнение сосудистой стенки, что говорит об атеросклерозе сосудов конечности.

Постепенное развитие болезни дает возможность, даже при полной блокаде главного сосуда, развиваться коллатеральному кровообращению. Но

для терапии приходится прибегать почти к одним и тем же методам лечения.

Необходимо снять спазм, расширить мелкую сосудистую сеть, улучшить питание обескровленных конечностей, почистить сосуды от тромбов, снять боли. На все эти патологические симптомы болезни воздействуют уникальные лечебные свойства пчелиного яда. Он улучшает общее состояние больного человека, повышает реактивность организма, нормализует нарушенные функции нервной и эндокринной систем, снимает спазм сосудов, рассасывает тромбы, усиливает развитие коллатерального кровообращения, улучшает обмен веществ в тканях и с успехом снимает боли.

В первые пять-шесть дней лечения пчеложалением проходят зябкость в ногах, похолодание стоп; больные отмечают, что могут проходить большие расстояния без остановки. Затем проходят боли в покое, нога приобретает нормальную, не синюшную окраску. Параллельно улучшаются лабораторные анализы крови, снижается холестерин.

При варикозном расширении вен и тромбофлебите появляются расширенные вены, выступающие над поверхностью кожи. Больные жалуются на боли в ногах, быструю утомляемость. Пчелиный яд, как показывают анализы, снижает вязкость крови, но, главное, повышает тонус венозной, сосудистой стенки. К пятому-шестому дню лечения пчеложалением у больных проходят боли, усталость в ногах. Через десять-пятнадцать сеансов вены могут совершенно исчезнуть с поверхности кожи.

Даже при образовавшейся трофической язве пчеложаление или мазь из прополиса позволяют уменьшить их величину, а затем добиться полного закрытия язвы.

Пчеложаление при заболеваниях сосудов ног — очень перспективный метод лечения. В начальных стадиях развития болезни он дает положительные результаты без применения других видов лечения. Многолетние наблюдения за пролеченными таким образом больными показывают отсутствие какого-либо ухудшения.



ЕСЛИ ХИРУРГ УДАЛИЛ ГРУДЬ

КОГДА японке М. Ниино удалили правую грудь в связи с операцией по поводу рака молочной железы, она думала только о том, что выжила, и была рада этому. Но спустя некоторое время она вдруг почувствовала, сколько неудобств создает в жизни ее недостаток. Даже когда она начала пользоваться мягким протезом под бюстгальтером, комплекс неполноценности сохранялся, поскольку, например, протез становится заметным при купании в горячих источниках, без которых большинство японцев не представляет свой отдых.

Несколько лет назад М. Ниино создала компанию по производству косметических протезов и стала работать над тем, чтобы устранить этот недостаток протезов груди. Совместно со специалистами из Англии она смогла создать искусственный силиконовый протез, который меняет цвет с изменением температуры. Он формируется из нескольких тысяч силиконовых капсул.

Силикон в капсулах различный и может быть подобран так, что полностью соответствует цвету кожи конкретного человека и меняет цвет с характером изменений цвета кожи с изменениями температуры. Женщины, которые уже заказали подобные протезы, восхищены тем, насколько они реальны. Используя уже имеющийся опыт, можно из подобного силикона изготавливать протезы и других частей тела, например, уха или кисти рук.

По материалам «ЭКСТРА-ПРЕСС»

ОСТОРОЖНО: ТАЙСКИЕ ТАБЛЕТКИ

ОБРАТИЛСЯ с предупреждением МИД РФ к отечественным туристам: провоз на территорию нашей страны знаменитого средства для похудения из Таиланда запрещен. Как выяснилось, тайские таблетки, позволяющие за короткое время сбросить вес, о чудодейственных свойствах которых ходят упорные слухи, опасны для здоровья. Теперь за их перепродажу можно сесть в тюрьму. Некоторые компоненты экзотического

препарата вредны для человеческой психики. Так, содержащийся в тайских таблетках фентермин в Юго-Восточной Азии относят к психотропным веществам второго класса, и за его распространение по тайскому законодательству можно попасть за решетку на десять лет. Однако случаи контрабанды тайских таблеток нашими соотечественниками пока, к сожалению, нередки. Недавно таможенники в аэропорту Бангкока задержали более де-

сятка контрабандистов, при этом все правонарушители оказались российскими туристами.

Между тем, по данным ГУВД Москвы, тайские препараты уже давно популярны в столице, а торговцев психотропным зельем периодически ловят на московских дискотеках и в ночных клубах. Главной точкой реализации этого лекарства остается знаменитое у наркоманов место у аптеки на Никольской улице.

Гороскоп

ЗВЕЗДЫ
ГОВОРАТИЮЛЬ
2002

дивиденды. Возможно, придется внести незначительные коррективы в текущие планы. Во второй декаде общественные и политические деятели окажутся в центре всеобщего внимания. Помните о каверзном характере июля! В этот же период дама имеет реальный шанс купить лотерейный билет с крупным выигрышем. В третьей декаде предприниматель «отобьет» у конкурентов перспективного клиента. Служащий сможет утрясти проблемы на работе. Многим из вас предстоит дорога дальняя — по всей вероятности, из поездки вы вернетесь с тугим бумажником. Супруги и любовники укрепят взаимопонимание и будут преисполнены нежных чувств. Одиноким уготована встреча на высоком эмоциональном накале. Сердечное влечение приобретет неожиданный и скорее всего приятный поворот.

цательным образом скажется на состоянии ваших дел. Возможно, с вами обойдутся несправедливо, однако не стоит поднимать голос протеста, дабы не усугублять ситуацию. Не исключено, что вас попытаются втянуть в сомнительную сделку. Проявите осмотрительность при вступлении в договорные обязательства. Бойтесь травм и обострения хронических заболеваний. В последующий период проблемы улетучатся как бы сами собой. Ждите приятных новостей. Заключенные контракты принесут ощутимую материальную выгоду. Вам уготованы романтические встряски, которые надолго согреют душу теплом. Отношения наполняются сердечностью, вам только следует сделать первый шаг к интиму. Особенно это относится к разведенным — повторный брак будет долгим и счастливым.

на, однако время начинать независимый бизнес пока не наступило. Воздержитесь также от крупных инвестиций — существует реальный риск потерять деньги. Если во второй декаде поступит деловое предложение, связанное с иногородними поездками, принимайте его. Постарайтесь выжать максимум из нынешней полосы везения, ибо она скорее всего долго не продлится. В третьей декаде возникнет необходимость пересмотреть рабочую тактику. Проявите предусмотрительность во всем — даже малое упущение может разрастись до огромной прорехи, которую придется латать не одну неделю. Оптимальный расклад на конец месяца — отпуск, его идеальный вариант — средняя полоса России или морское побережье. всплывут старые романтические увлечения. По всей вероятности, ваши мысли будут постоянно заняты персоной противоположного пола.

привычной обыденностью. Темпы будут нарастать с каждым днем. Дабы избежать головокружения, в конце месяца отправляйтесь в отпуск. Вы прекрасно отдохнете в диком уголке или вполне обжитом пространстве, где прежде бывать не доводилось. Многие получат заслуженные награды или знаки отличия. Середина месяца станет свидетелем вашего решающего прорыва в достижении карьерных амбиций. Особенно это касается общественных деятелей. Поговорите с собственной совестью и решите, насколько искренне ваше стремление служить общественному благу. Добропорядочному политику следует сосредоточить внимание на социальной сфере, своекорыстному — уйти с политической сцены: ваши махинации вот-вот вскроются. Возникли супружеские трения? Небольшой знак любви и внимания вернет в семью мир и гармонию. Кстати, июль для вас — время заключения счастливых браков.

СЕРДЕЧНЫЕ УВЛЕЧЕНИЯ
ПРИБОБРЕТУТ ПРИЯТНЫЙ ПОВОРОТ

КОЗЕРОГ (21 декабря—19 января)

Для достижения успеха в любом начинании вам придется проявить свои таланты и способности во всем их блеске. Такт, дипломатия и умение убеждать окружающих в своей правоте — это те качества, которые потребуются от вас в первую очередь. При таком раскладе уже в первой декаде месяца вы достигнете желаемого малыми силами. Во второй декаде усилия придется удвоить. Не исключено некое склочное разбирательство, связанное с правом собственности или уплатой налогов. Но оно скорее всего завершится в вашу пользу. Проще решения личных и семейных проблем временами будет безразличным. Вероятно, вы не раз подумаете: «Язык мой — враг мой». Но как бы то ни



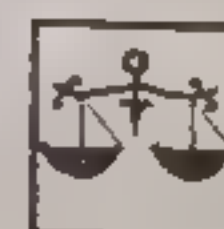
ОВЕН (21 марта—20 апреля)

Июль сулит вам удачу. Вы освободитесь от старых долгов и обязательств, а свой возросший творческий потенциал сможете направить на решение не только текущих дел, но и на реализацию перспективных планов. Не жалейте сил, работайте интенсивно, все это — ваш багаж, который по достоинству оценят все. В июле у вас могут появиться новые добросовестные партнеры. Заключенные контракты обещают стабильную прибыль. Многие Овны смогут решить в этом месяце свои проблемы, связанные с недвижимостью: кто-то купит квартиру, кто-то построит загородный дом, а кто-то и то и другое. В самом конце месяца постарайтесь хоть несколько дней отдохнуть, поезжайте лучше всего на природу и



РАК (21 июня—20 июля)

На вашем июльском астрологическом небосводе не замечено сильных планетарных возмущений. Что касается неизбежных мелких потрясений, то они не затронут основ стабильности и благополучия. На вас могут взвалить ответственность за чужое упущение, однако вскоре справедливость восторжествует. В первую декаду месяца сведите до минимума финансовую активность — существует небольшой, но все же риск «прогореть». В этот же период даме не рекомендуется вступать в новую интимную связь — возможны нежелательные последствия. Во второй декаде начинайте решительный приступ на твердыню успеха. Вы сможете втянуть в орбиту своих интересов новых партнеров, со-



ВЕСЫ (24 сентября—23 октября)

Планеты гарантируют вам свое благое расположение практически по всем параметрам. У вас наступит период стабильного везения. Вероятно, вы получите интересное деловое предложение. Рассмотрите его в любом случае и возьмите на заметку. В этот же период возрастает спрос на рабочих высокой квалификации. После некоторого расслабления во второй декаде вы будете в состоянии принять и отразить любой вызов. Без особого труда распознаете злопыхателя. Сильному полунастоятельно рекомендуем держать строгий нейтралитет во всех дразгах и словесных баталиях, в том числе домашних. Если почувствуете сердечное охлаждение, не торопитесь говорить.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября—20 декабря)

Стойкий оптимизм и уверенность в своих силах позволят вам успешно поладить с обстоятельствами, которые, как говорится, «выше нас». Так, в середине месяца наступит тот редкий период, когда азарт на бегах, за зеленым столом или при покупке лотерейных билетов может обернуться крупным выигрышем. В первой декаде возможны некие потрясения на работе. Возьмите примирительный тон в отношениях с коллегами и партнерами. Неуступчивость и агрессивность лишь подорвут вашу деловую репутацию. Вместе с тем могут оправдаться ваши подозрения относительно недобропорядочности некой особы, с которой вам приходится постоянно общаться.

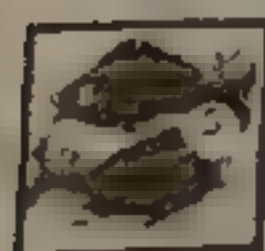
В третьей декаде ваш бумажник заметно потолстеет за счет усилий, приложенных вами

де уже в первой декаде месяца вы достигнете желаемого малыми силами. Во второй декаде усилия придется удвоить. Не исключено некое склочное разбирательство, связанное с правом собственности или уплатой налогов. Но оно скорее всего завершится в вашу пользу. Процесс решения личных и семейных проблем временами будет болезненным. Вероятно, вы не раз подумаете: «Язык мой — враг мой». Но как бы то ни было, обстоятельства в итоге примут благоприятный поворот. В третьей декаде деловые бумаги, документы и ценности вдруг обретут неприятное свойство постоянно теряться. Если есть возможность, отдохните недельку от работы.



ВОДОЛЕЙ (20 января—18 февраля)

Будьте готовы к тому, что лукавый станет подбивать вас на всякого рода «штуки» и уловки. Порой трудно отличить опасную иллюзию от реальной действительности, однако постигать эту науку необходимо. Вероятно, вас не раз посетит сомнение в правильности избранного пути и тактики действий. Не принимайте терзания близко к сердцу и отнесите их на счет каверз июля. Месяц будет благоприятным практически для всех начинаний. Деловая поездка окажется успешной. Вы получите долгожданное обнадеживающее известие. Но ваши успехи будут зависеть и от вашей настойчивости, ума, творческого потенциала и интуиции. У вас появятся новые перспективные партнеры, которые помогут вам развить дело. Не жалейте времени на работу. В течение месяца вас будет постоянно подстерегать соблазн флирта. Может быть, это позволит вам хоть немного отвлечься от повседневных забот и окунуться в море радости.



РЫБЫ (19 февраля—20 марта)

Вам даровано благорасположение планет, остальное будет зависеть от вашей интуиции и эффективности приложения сил и интеллекта. Нагрузки постоянно возрастают, но при этом приносят огромные

тайте интенсивно, все это — ваш багаж, который по достоинству оценят все. В июле у вас могут появиться новые добросовестные партнеры. Заключенные контракты обещают стабильную прибыль. Многие Овны смогут решить в этом месяце свои проблемы, связанные с недвижимостью: кто-то купит квартиру, кто-то построит загородный дом, а кто-то и то и другое. В самом конце месяца постарайтесь хоть несколько дней отдохнуть, поезжайте лучше всего на природу и в приятном единении с ней соберитесь с мыслями. Не флиртуйте с коллегами и сослуживцами, избегайте знакомиться в транспорте, больше времени уделите семье и детям — они соскучились по вашей ласке



ТЕЛЕЦ (21 апреля—20 мая)

Опора на собственные силы — ваш основной лозунг в июле. Ожидание реальной помощи от друзей и партнеров, особенно в конце месяца, скорее всего будет напрасным. Но не бросайте начатое дело, только обязательно попытайтесь правильно определить точку приложения сил. Во второй декаде вам выпадет шанс ухватить самое красивое перо жар-птицы удачи — все будет зависеть от вашего умения быстро принимать оптимальные решения. Своевременное соблюдение договорных обязательств позволит избежать ненужных осложнений. В третьей декаде вы сможете укрепить позиции практически по всем направлениям. Если есть возможность, хорошенько отдохните. Вот только ваши романтические порывы вряд ли будут полностью удовлетворены. Сексуальная встряска может обострить чувство одиночества. Ловкий воришка залезет в сумочку рассеянной дамы. Откройте дверь квартиры, лишь убедившись в благонадежности входящего.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая—20 июня)

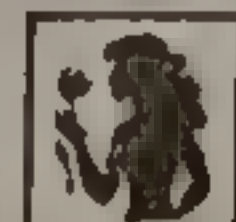
Завалы на работе и непредвиденные денежные затраты — ваш наиболее вероятный удел на первую декаду июля. Главная опасность — поддаться негативным эмоциям и впасть в депрессию, что отри-

за чужое упущение, однако вскоре справедливость восторжествует. В первую декаду месяца сведите до минимума финансовую активность — существует небольшой, но все же риск «прогореть». В этот же период даме не рекомендуется вступать в новую интимную связь — возможны нежелательные последствия. Во второй декаде начинайте решительный приступ на твердую почву успеха. Вы сможете втянуть в орбиту своих интересов новых партнеров, сотрудничество с которыми благотворно скажется на вашем материальном положении. В случае сбоя со здоровьем в третьей декаде отдохните несколько дней — вам вряд ли понадобятся лекарства. Семейная жизнь будет протекать плавно, если не станете обращать внимание на мелкие домашние неурядицы. Больше занимайтесь детьми.



ЛЕВ (21 июля—21 августа)

Спокойно работайте в первой половине месяца! Постарайтесь несколько ограничивать свои желания, ведите себя скромно и благовоспитанно. Сведите до минимума угрозу извне вашему размеренному образу жизни. Потому что затем наступит благоприятное расположение планет, которое принесет удачу в карьере или бизнесе. Вы будете удачливы в любом конкурсе, соревновании или конкурентной схватке. Можно смело менять место работы, совершать крупную покупку или обзаводиться спутником жизни. Ваши таланты и новаторские идеи заложат фундамент стабильного успеха. Особо преуспеет энергичная деловая дама, которая обретет влиятельного и бескорыстного покровителя. В третьей декаде вам выпадет шанс укрепить финансовое положение, а интуиция поможет не упустить его. Даме этот месяц подарит незабываемые свидания с тайным поклонником. Отношения большинства супругов безоблачны.



ДЕВА (22 августа—23 сентября)

Не полагайтесь на помощь со стороны — в этом залог вашего успеха в июле. Первая декада месяца в целом благоприят-

на. В этот же период возрастает спрос на рабочих высокой квалификации. После некоторого расслабления во второй декаде вы будете в состоянии принять и отразить любой вызов. Без особого труда распознаете злопыхателя. Сильному полу настоятельно рекомендуем держать строгий нейтралитет во всех дрязгах и словесных баталиях, в том числе домашних. Если почувствуете сердечное охлаждение, не торопитесь говорить «прощай!» — ваша страсть обретет второе дыхание. Ну а в третьей декаде вас ждет настоящий творческий взлет. Не упустите своего шанса и дерзайте!



СКОРПИОН (24 октября—22 ноября)

Вихрь событий — по большей части приятных — подхватит вас и вознесет над

работе. Возьмите примирительный тон в отношениях с коллегами и партнерами. Неуступчивость и агрессивность лишь подорвут вашу деловую репутацию. Вместе с тем могут оправдаться ваши подозрения относительно недобропорядочности некоей особы, с которой вам приходится постоянно общаться.

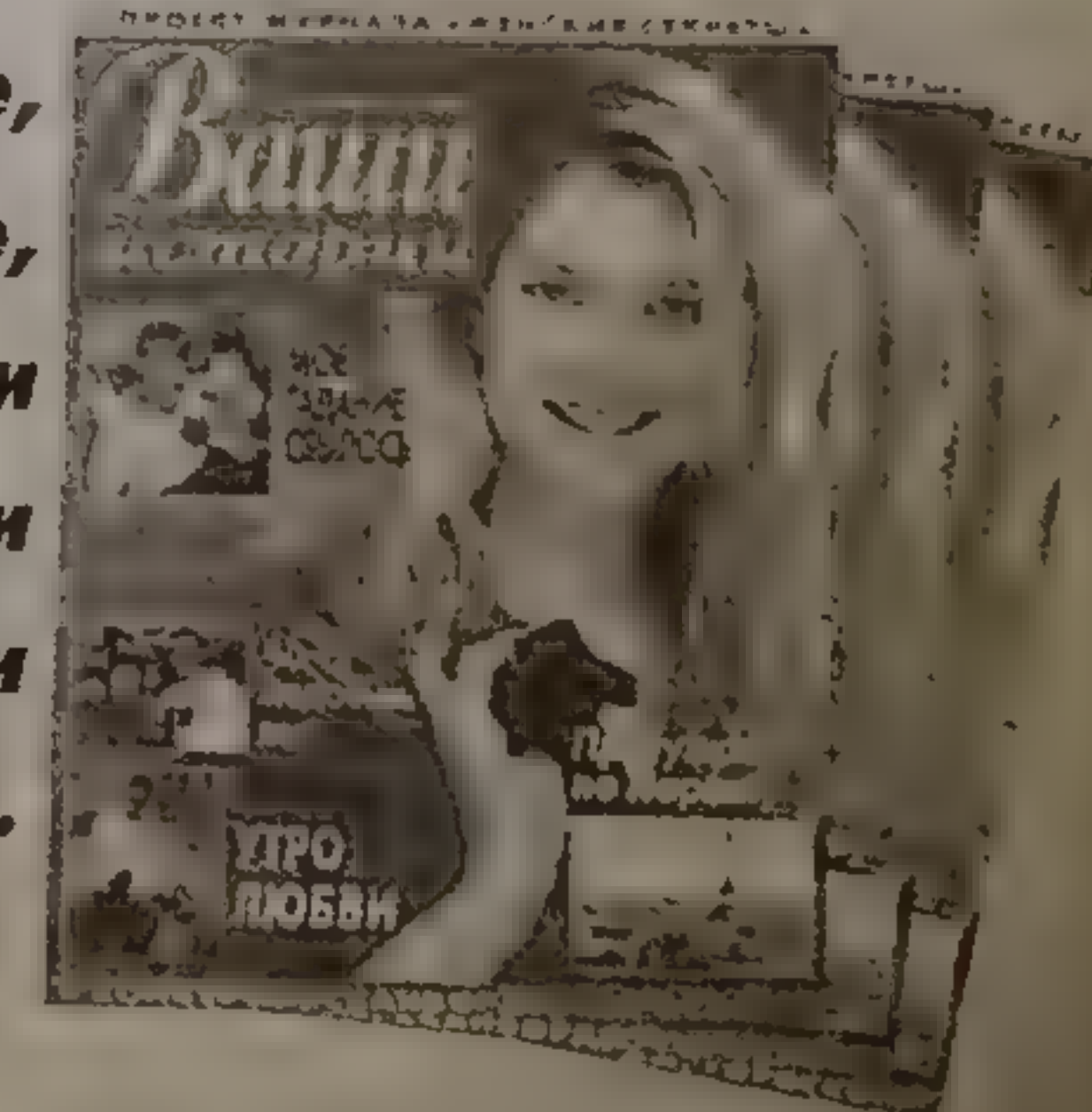
В третьей декаде ваш бумажник заметно потолстеет за счет усилий, приложенных ранее. Ваш профессиональный авторитет на данном этапе непре-

рекаем. Вас частенько будет манить соблазн флирта, и это рискует подорвать фундамент семейного благополучия. Сладострастный взгляд, брошенный под хмельком на спутника (спутницу) подруги или приятеля, может надолго омрачить дружеские отношения.

Журнал «Ваши истории»

Первый в России журнал, написанный читателями

Смешные, поучительные, любовные истории с реальными фотографиями действующих лиц.



Подписной индекс журнала в Объединенном каталоге «Пресса России»

42959

Шестнадцатая полоса

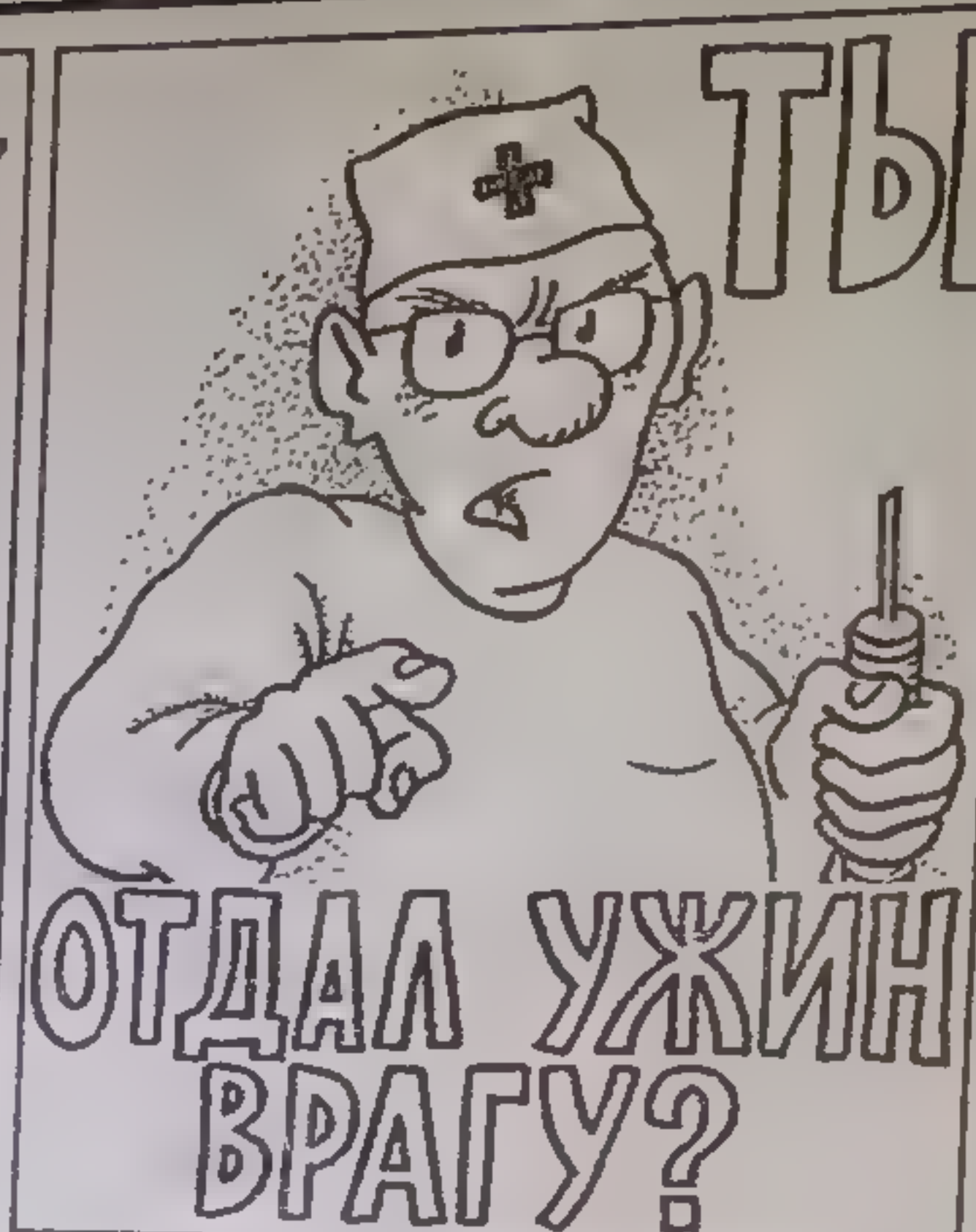
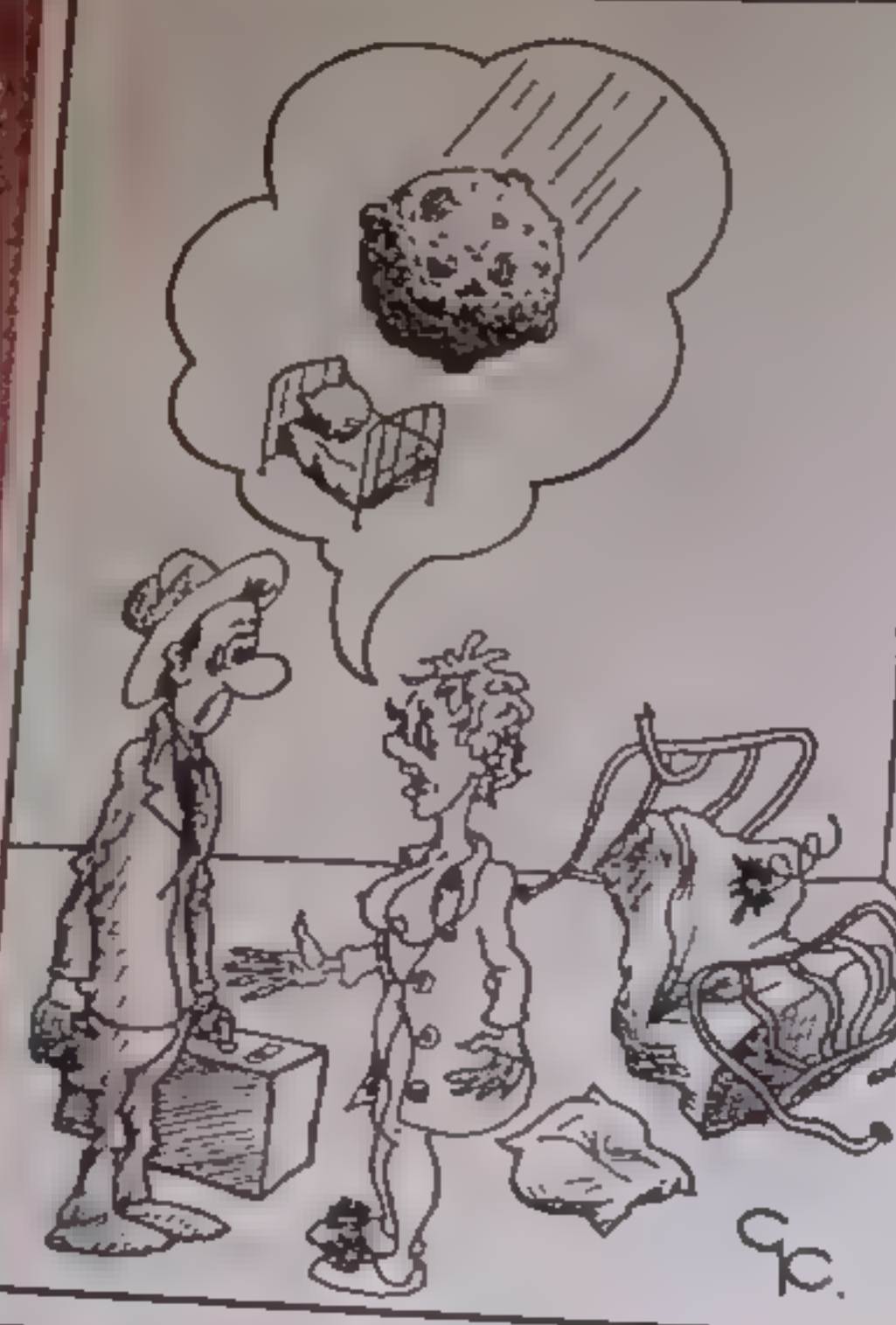
СТРЕСС НА
ДОРОГАХ
И ДОМА

Как по-вашему, этично ли в погоне за рейтингом показывать по телевидению ДТП — искореженные машины, трупы, кровь, как это делают некоторые наши программы? Извините за прямой вопрос.
А. ИВАНОВ

НА ПРЯМОЙ вопрос — прямой ответ: «Это мерзко!» На какую аудиторию рассчитаны подобные «страсти»? Те, кому хочется видеть на экране кровь и страдания, вполне обходятся соответствующими фильмами — их в избытке по всем каналам. В нашем сознании вся эта кровавая мешанина превратилась в единое целое, название которому — безразличие. Сидя за рулем, мы уже спокойно взираем на обугленные автомобили и неподвижные тела на обочинах и равнодушно проезжаем мимо: ведь что-то похожее ежедневно видим по телевизору... «Скорая помощь» не может добраться до цели, потому что все полосы на дороге заняты и никто не хочет уступить дорогу. Пятна крови на асфальте — да это, кажется, вчера уже видели...

Создается впечатление, что подобным образом нас просто хотят пригнать к мысли о какой-то всеобщей безысходности. Замечу лишь, что в развитых западных странах ничего подобного нет. И свобода здесь есть ни при чем, как и у нас.

КОНКУРС ДД
Рисунки С. Конякина и В. Мизерко



ПРОСТО АНЕКДОТ

Маленькая девочка копается в песочнице. Мимо идет мужик:

— Девочка, не дашь дяде песочку?

— А на хрена?!!

— Нельзя так говорить. Надо сказать — зачем?!

— Ну, так будем брать или базар разводить?!!

— Да я пошутил!

— Тут один тоже шутил, так до него теперь хрен докопаться!

При посадке в самолет пассажир обращается к стюардессе:

— Где тут у вас рвотные пакеты?

— Мы еще не взлетели, а вас уже тошнит?!

— А вы посмотрите на мою соседку!!!

— Что будет, если секретарша забеременеет от генерального директора?

— У нее родится генеральный секретарь.

Бежит мужик за тронувшимся трамваем от остановки и орет во все горло:

— Граждане, задержите трамвай! Я на работу опаздываю!

Пассажиры стучат в кабину водителя, трамвай тормозит. Мужик прыгает на подножку и громко говорит:

— Приготовьте проездные документы!

Встречаются две подруги. Одна другой жалуется:

— Мой муж все время разговаривает во сне! Так утомляет! А твой во сне говорит?

— Нет, только улыбается, сволочь!

Мужик уходит от любовницы. Одеваясь, смотрит в зеркало и замечает засос на шее. Думает, что же делать? Ничего не придумав, едет домой. Заходит, а там на него радостно бросается собака. Тут мужику приходит в голову спасительная мысль. Он начинает бороться с собакой, рвет на себе костюм и в таком виде идет в комнату к жене.

— Наша собака совсем озверела! Смотри, как она меня за шею укусила!

— И не говори, — отвечает жена, расстегивая блузку, — мне она вообще всю грудь искусала...

ФЕНОМЕН
А.Ю. НОВИКОВА

МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ тканей тела, фрагментов органов и костей — это их мгновенное или быстрое возникновение, а если они есть — то их омолаживание и восстановление функций. Единственный в мире целитель — материализатор тканей тела А. Новиков заживает большую рану за час, делает сборку мышц живота пациента и сужение талии за полчаса, омолаживает кожу на щеке за 15 минут. Уже в двенадцатом номере нашей газеты мы публикуем рассказ об Андрее Новикове, человеке-легенде, православном целителе, герое телепередач в России, США, Японии в 1988-2002 гг., известном специалистами

неоднократно предлагал свою помощь в подавлении и устранении торнадо, ураганов и смерчей, ликвидации засух и многое другое.

Помощь в бизнесе, ясность, удача в делах, решение проблем — это тоже одна из его многочисленных граней. Среди пациентов А. Новикова тяжелобольные и желающие улучшить свой внешний облик, известные люди и простые труженики, иностранцы и россияне, ветераны и молодежь. Во время всей нашей беседы А. Новиков стоял у окна и кормил прирученных им птиц. Кормление птиц для него — это способ укрепить связь с духом. Перед тем как уйти, я задал заключительный вопрос: — «Кто вы?»

А.Ю.: «Я — видящий. Надо видеть устройство жизни. Мы на поле боя сил добра и зла. Человек — воин добра, воин Бога». Важнейшее в кастанетовском шаманизме — это знакомство с духом, далее следует обретение личной силы через особое созерцание и внутреннее безмолвие, перемещение «точки сборки» на позицию «места без жалости».

**ДОМАШНИЙ
ДОКТОР**

Газета выходит
с мая 1991 года.

ИЗДАТЕЛЬ:
Издательский дом
«ВАРИАНТ МЕДИА»

Газета
зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.
Свидетельство
№ 014747.

Адрес редакции:
125319, г. Москва,
а/я 14.
Тел.: 799-90-88.

Редакция
не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

В номерах
использованы
иллюстрации
из журналов
«Ваши истории»
«Здоровье».

КРОССВОРД

III 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

СИЛА ВОЛИ — СИЛА ПОБЕДЫ

Иногда говорят: «Вот сильный человек, все может, всего добивается в жизни сам». Психологи считают, что у этих людей хорошо развито такое качество личности, как воля, которая и делает человека сильным и независимым. И напротив, в психологии есть «болезнь воли», или абулия — болезненное безволие, когда человек не способен самостоятельно принять решение, тем более его реализовать. Что же такое сила воли и можно ли ее развивать?

ЧТО ЖЕ НАМИ РУКОВОДИТ?

Нередко, принимая какое-то решение и понимая необходимость действовать, мы не спешим выполнить его. Например, многие из нас, проснувшись утром и понимая, что надо вставать, не сразу делают это и нежатся в постели еще несколько минут — не хватает силы воли заставить себя встать.

Часто мы проявляем себя как личность именно при столкновении с трудностями. При этом люди, обладающие равными знаниями и умениями, действуют по-разному: одни останавливаются на полпути, а другие действуют с удвоенной энергией и идут до конца. Подобное явление проявления психики человека и называют волей.

Силу воли нельзя выразить в физических величинах. Скорее ее можно назвать внутренней силой личности. Сила воли про-

является в том, насколько легко человек может отказаться от соблазнов и искушений, как он умеет сдерживать свои чувства, не допуская импульсивных действий.

Многие согласятся с тем, что начать какое-то действие — самое трудное. И помогают сделать это такие качества, как инициативность, самостоятельность, независимость и, конеч-

но, сила воли. Люди с большой силой воли сильны и свободны. Они обычно добиваются в жизни своих целей. Но, к сожалению, чаще человек идет на поводу своих привычек и действует автоматически, неосознанно и в результате оказывается раздавленным жизненными обстоятельствами.

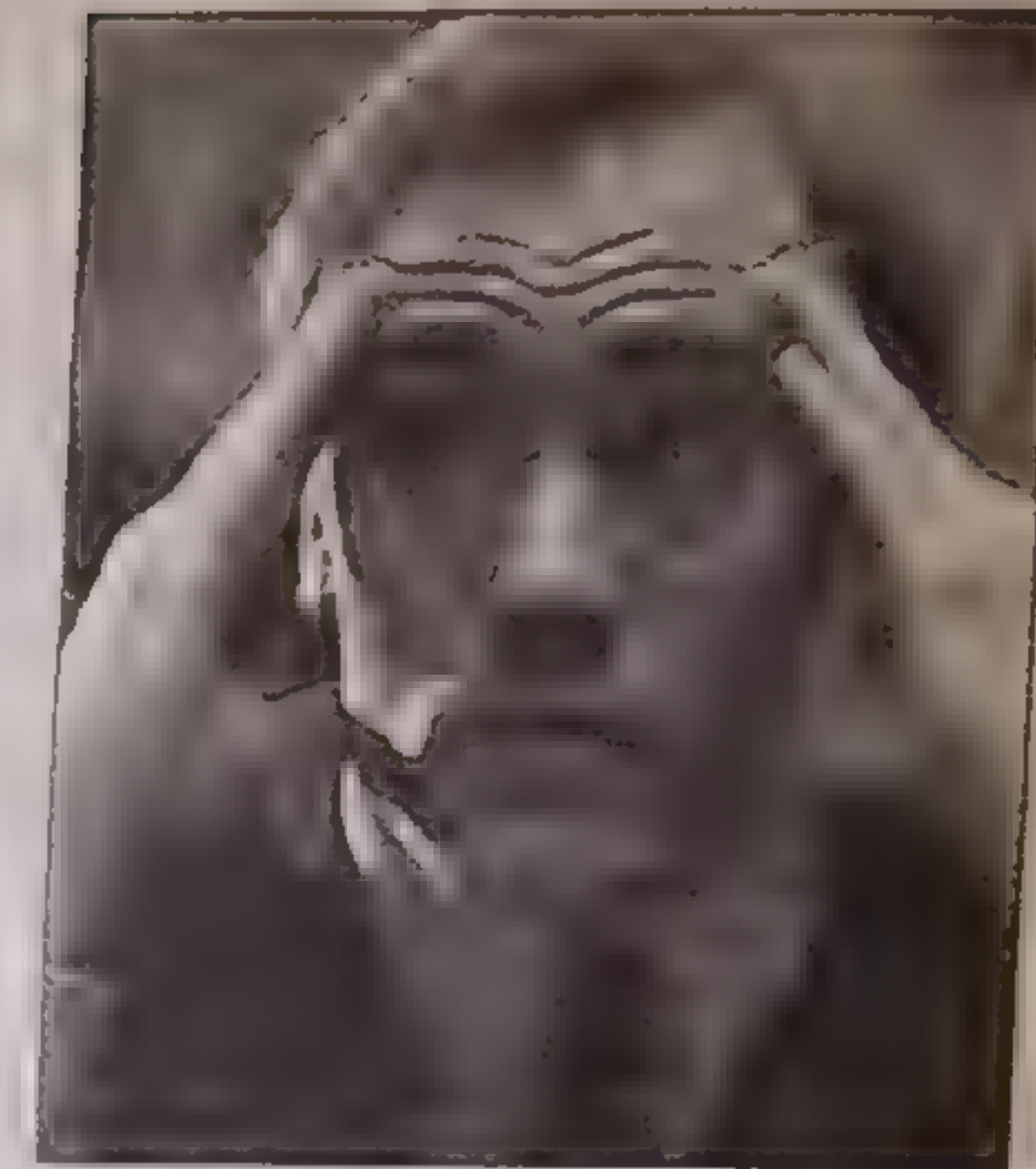
МЕЖДУ «ХОЧУ» И «ДОЛЖЕН»

Как часто мы не знаем, как нам быть, что делать и как осуществить задуманное.

Главное же в работе с волей —

осознание того, что мы собираемся делать и насколько нам это нужно. Часто мы мечемся между разумом и чувствами, мотивами личного порядка и общественными интересами, между «хочу» и «должен». Такая внутренняя борьба (ее называют в психологии борьбой мотивов) сопровождается внутренним напряжением. Если выбор затягивается из-за нерешительности, страха или по другим причинам, внутреннее состояние человека напоминает колебания маятника или состояние «на двух стульях одновременно». Тут уж не до силы воли. Но когда мы точно определяем цель, мы ищем, что нам может в этом помочь, и приступаем к осмысленному действию, решительно преодолеваем препятствия, возникающие на нашем пути. Дальше все зависит от нашей силы воли.

Сидеть и думать о наличии у себя сильной воли бессмысленно, только проявив ее в действии, человек получает оценку своих стараний и характеристику волевого, сильного человека.



КАК ВОСПИТАТЬ РЕШИТЕЛЬНОСТЬ

МЫ МОЖЕМ усиливать свою волю, начав проявлять ее. Существует множество способов пробуждения воли в ситуациях повседневной жизни. Любое действие можно превратить в упражнение для развития воли, если осуществлять его сознательно, а не по привычке или из чувства долга. Развивать волю помогают такие простые вещи, как режим дня, регулярные физические нагрузки, выполнение домашних обязанностей.

А еще можно делать специальные упражнения.

- Сделайте что-нибудь, чего раньше не делали никогда.

- Запланируйте что-нибудь, а затем осуществите свой план.

- Продолжайте делать то, что делали, еще пять минут, даже если вы устали или вас стало привлекать нечто иное.

- Сделайте что-нибудь крайне медленно.

- В самых незначительных ситуациях выбора совершайте его не колеблясь.

- Воздерживайтесь говорить то, что вас так и подмывает сказать.

- Отложите то, к чему вы предпочли бы приступить прямо сейчас.

- Сразу же приступите к тому, что вы предпочли бы отложить.

- Сломайте какую-нибудь вредную привычку.



ЕСТЬ ЛИ У ВАС ХАРАКТЕР?

Хотите это знать? Тогда постарайтесь честно ответить самому себе на следующие вопросы. За каждый ответ «да» поставьте себе 2 балла, за ответ «не знаю» — 1 балл, за ответ «нет» — 0 баллов.

1. Способны ли вы, если надо, встать утром с постели, как бы рано это ни было?
2. Каждое ли утро вы делаете зарядку?
3. Стремитесь ли вы соблюдать режим дня?
4. Как бы вам ни мешали, можете ли вы на занятиях или дома не отвлекаться и делать то, что требуется?
5. Осуждаете ли вы, хотя бы про себя, тех, кто постоянно опаздывает?
6. Всегда ли вы выполняете намеченные дела?
7. Читаете ли вы дополнительную литературу по своей специальности, если делать это не обязательно?
8. Выполняете ли вы поручения, которые вам не совсем приятны?
9. В конфликтной ситуации можете ли вы сдержаться в самый сложный момент?
10. Способны ли вы без напоминаний принимать лечение по предписанию врача?
11. Есть ли такие дни и часы, в которые вы любите заниматься одним и тем же делом?
12. Если вы начали что-то делать, но потом поняли, что это неинтересно, доведете ли начатое до конца?
13. Можете ли вы отказаться от самой интересной телепередачи или кинофильма, если у вас важное или срочное дело?

14. Всегда ли вы выполняете свои обещания?

15. Регулярно ли вы анализируете свое поведение, поступки и делаете из этого определенные выводы?

А теперь подсчитайте свои баллы. Их сумма будет свидетельствовать о том, насколько вы волевой человек.

22-33 балла. Вас можно поздравить — с силой воли у вас все в порядке. Человек вы волевой, на вас можно положиться, не подведете. Но не зазнавайтесь: знайте, что иногда ваша твердая и непримиримая позиция досаждала окружающим. Так что здесь есть над чем работать.

13-21 балл. Сила воли развита средне. Если чувствуете, что иначе нельзя, вы дей-

ствуете должным образом, но если видите, что что-то можно и не делать, то не станете за это браться. Если вам поручают что-то, вы выполняете, а по своей инициативе лишние обязанности на себя не берете. Вы довольно дипломатичны, но не всегда тверды и упорны в достижении цели. Да и четко поставленных целей у вас немного.

12 и менее баллов. С силой воли у вас не благополучно. К обязанностям вы относитесь, что называется, спустя рукава: делаете лишь то, что легче и интереснее. Постарайтесь посмотреть на себя как бы со стороны, проанализируйте свое поведение, поступки и попытайтесь хоть что-то изменить. Вы скоро убедитесь, что это вовсе не трудно, надо лишь заставить себя. И не сомневайтесь: вы станете более волевым человеком.

СЛАБО?

Это только кажется, что журналисты — люди безобидные, приветливые. А представьте себе, каково вам будет, когда со страниц газет вы смотрите в глаза своих родственников и знакомых, а на вас... даже бюстгальтера нет. Слабо повторить?

- Сделать что-нибудь крайне медленно.
- В самых незначительных ситуациях выбора совершайте его не колеблясь.
- Воздерживайтесь говорить то, что вас так и подмывает сказать.
- Отложите то, к чему вы предпочли бы приступить прямо сейчас.
- Сразу же приступите к тому, что вы предпочли бы отложить.
- Сломайте какую-нибудь вредную привычку.

Для успешного осуществления задуманного и в ситуациях внутреннего конфликта, сомнений используйте свои ресурсы (решительность, настойчивость, целеустремленность). Для этого вспомните, когда вы успешно использовали свой ресурс. Прочувствуйте то состояние, и когда оно достигнет пика, станет наиболее ярким — закрепите его вашим любимым жестом, возгласом. Когда снова захотите «включить» ресурс, вспомните состояние успеха и повторите жест или возглас, с ним связанный.

ОЦЕНИТЕ СЕБЯ САМИ

1. Взгляните на свою волю. Часто ли она бывает:

- притеснена волей других людей?
- поработана чувствами, например, гневом или страхом?
- парализована инертностью?
- убаюкана привычкой?
- изъедена сомнениями?

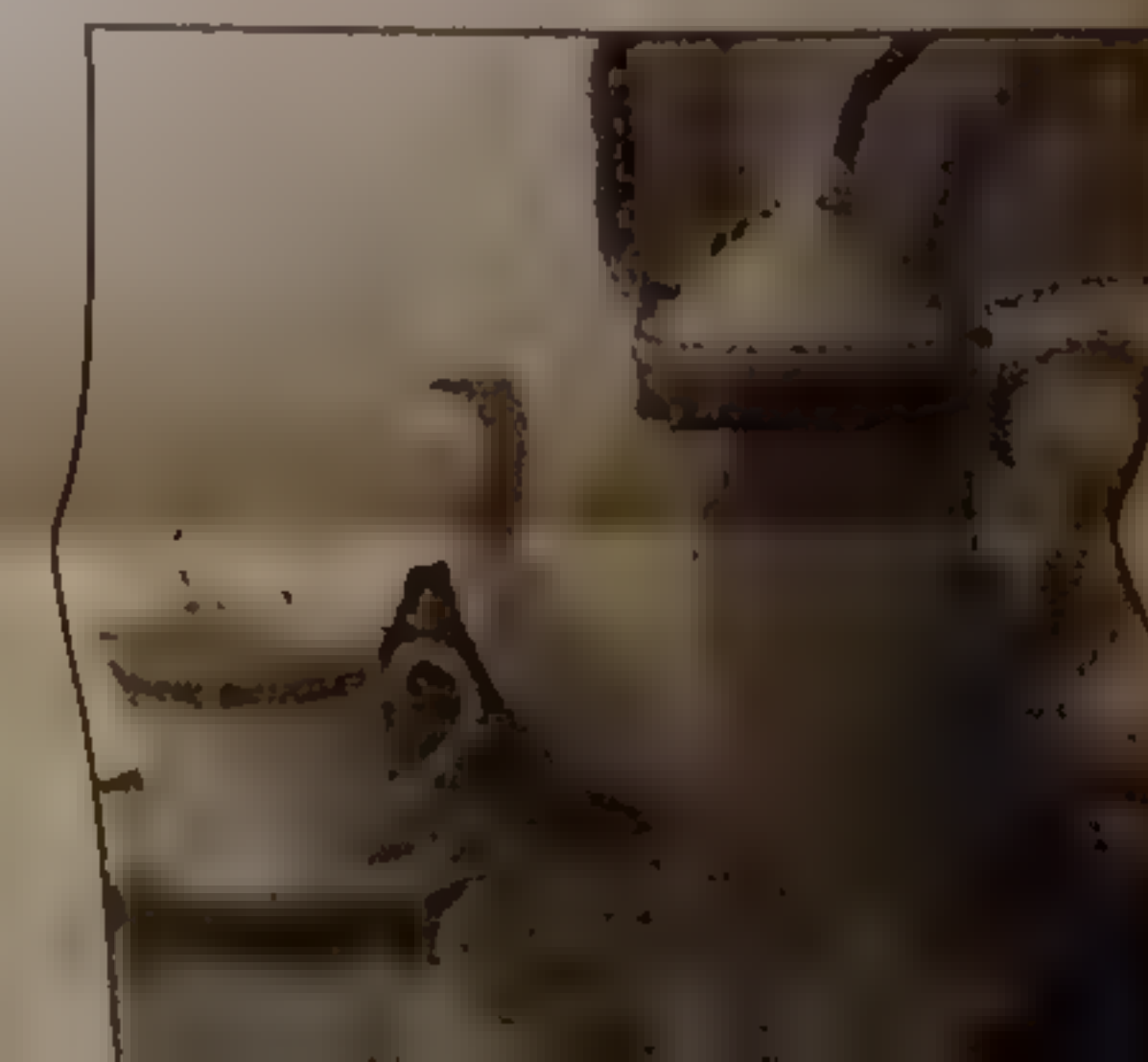
2. Делаете ли вы обычно то, что хотите в глубине души, или на ваши поступки влияют какие-то посторонние факторы?

3. Посвятите какое-то время рассмотрению важнейших сфер своей жизни и самых значимых отношений. Затем подробно запишите свои ответы. Как только вы сможете осознать и сформулировать словами свою проблему — это будет первый шаг на пути к ее решению.

Такой самоанализ, особенно регулярный, позволит вам отслеживать свои трудности и средства для работы с ними. Используйте дневник, отмечая дату записей. Помните, вы делаете это для себя, для своего развития и успеха, пишет «Лечебник».

На днях в республике Мари-Эл заложен самый большой завод в Европе по производству бутылок. На душу каждого жителя этой республики будет выпущено бо-

Конечно, употребляя зеленый чай, не следует ожидать немедленного эффекта. Все натуральные средства оздоровления действуют медленно, но верно. Пройдет месяц-другой, пока появятся заметные результаты.



ношению матери ребенку? Как глупому воробышку, хватит и пары капель. И все. Какой урок пойдет ему на ум? Но зато он будет гордиться — пиво пил. А пиво ли он пил? В Германии у врачей есть термин — пивное сердце. У наших хирургов — пивной желудок. При вскрытии желудка во время операции врач видит сплошной мрамор, а это и есть неоперабельный рак, пивной рак. К нашей беде, он бывает все чаще и чаще у молодых.

В краевом центре, на площади возле администрации города, бывают молодежные тусовки по праздникам. Мамы и папы, когда-нибудь приходили посмотреть на своих ненаглядных чад? И мальчишки, и девчушки с бутылкой пива в руках и сигаретой в зубах кайфуют. Подпитые, они творят такие вещи, на которые в трезвом виде вряд ли согласятся. Недавно ведущий, как его там, какой-то Джо-кей, предлагал молодым быть раскрепощенными. Девчонки и мальчишки под дикий гогот, свист и улюлюканье раздвинулись донага на подиуме перед всей этой накачанной пивом

деградации личности и социальной дезадаптации. Сегодня зачастую приходится видеть на улицах не подростков, а 7-8-летних детей с бутылкой, а чаще с банкой пива в руках. Последствия этого — формирование не только психической, то и физической зависимости. При приеме пива, как и при употреблении других спиртных напитков, а может, и в большей степени, поражается сердечно-сосудистая система — вышеуказанное пивное сердце, нарушаются функции печени (общеизвестен тот факт, что к сивушным маслам, содержащимся в пиве, более тропны (чувствительны) клетки печени, что в большей степени обуславливает развитие (формирование) цирроза. Поражается в целом нервная система, и если молодежь думает, что пиво всегда будет оставаться стимулятором сексуального поведения, то она заблуждается. С течением времени произойдет снижение половой активности и интересы будут другие. Молодые люди зачастую скрывают затронутую проблему сексуальной жизни, поскольку у них групповой тип пове-

дений. А все начиналось, как в рекламе — с бутылки пива...

По данным Большой медицинской энциклопедии, в нашей стране каждый третий погибает от причин, связанных с алкоголем. Это значит, что зелье уносит из жизни ежегодно от 900 тысяч до миллиона человек. Более 2,5 тысяч ежедневно. В 1960 году уровень среднечеловеческого потребления в нашей стране превзошел среднемировой, получается, что «зеленый змий» погубил более 25 миллионов человек. За это время не родилось 30-35 миллионов человек. Если добавить еще и 40-45 миллионов пьяниц и алкоголиков, которые все равно что живые трупы, то получится, что одурманивание народа обошлось нам более чем в 100 миллионов жизней.

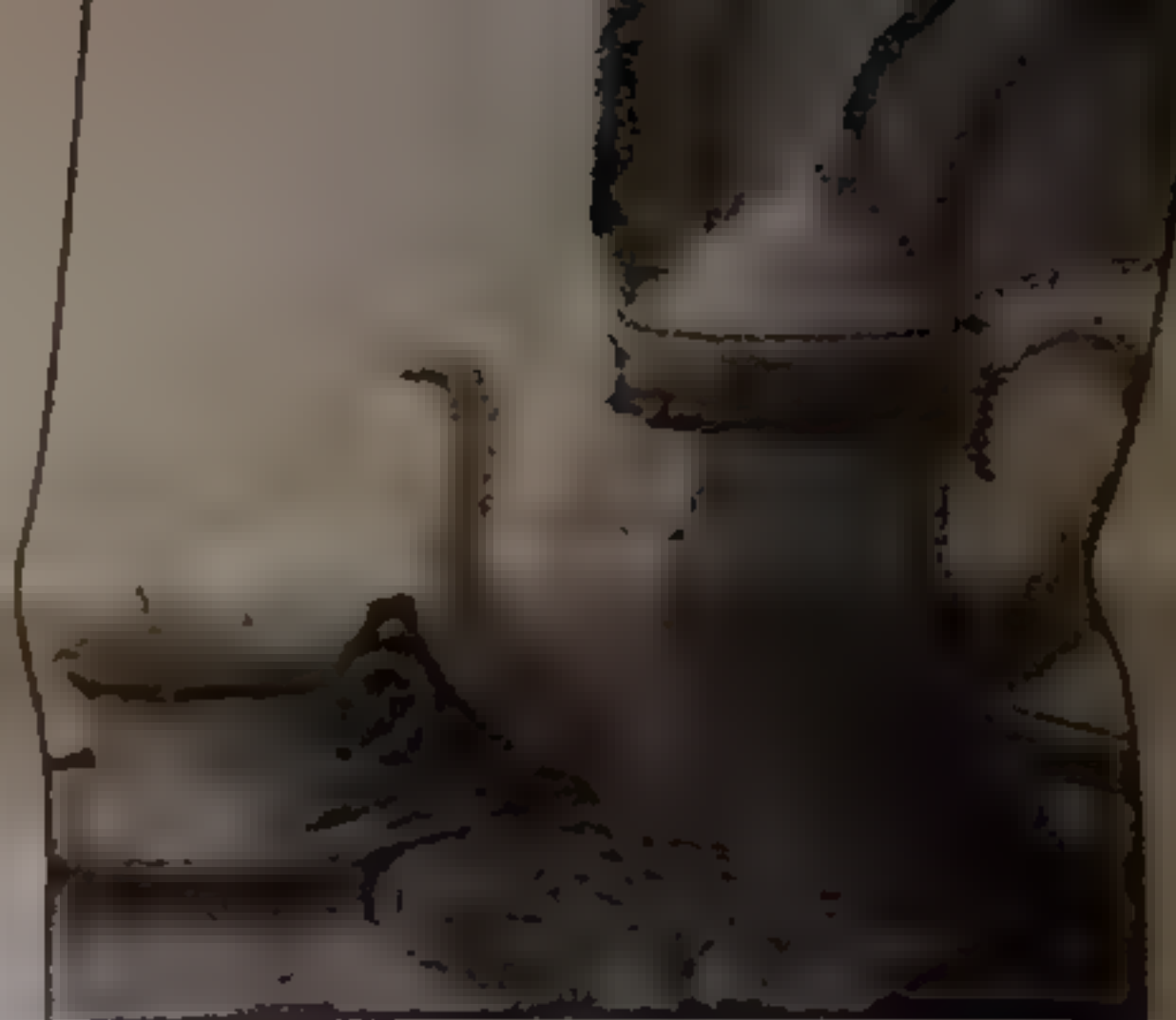
Комитетом по экономической политике Госдумы от Всемирной организации здравоохранения была получена официальная справка, что пиво — алкогольная продукция. Больше года трезвенники добивались принятия закона «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта и алкогольной продукции». Причем пробива-

пиво. Видимо, сумела мафия «приручить» еще ряд депутатов. В результате Государственная Дума незначительным большинством голосов такую поправку приняла. Это было 25 декабря 1996 года. На следующий день (вот какая оперативность) поправку одобрил Совет Федерации, а 10 января 1997 года утвердил президент Ельцин.

На днях в республике Мари-Эл заложен самый большой завод в Европе по производству бутылок. На душу каждого жителя этой республики будет выпускаться более ста тысяч бутылок для пива.

Статистика доказывает, что через 25 лет численность россиян сократится на 20%, а каждые 25 лет она будет сокращаться вдвое. К концу нового века русский этнос вообще исчезнет с лица земли.

Человек, подписавший документ об увеличении выпуска винно-водочных изделий и пива, должен знать, что он подписывает приговор миллионам людей и миллионам семей, расписывается в совершении тяжких преступлений, так ставит вопрос В. ЕВДОКИМОВ в газете «Кубанские новости».



Если же у человека уже развивается алкоголизм, то ему поможет «коктейль» из квашеных листьев зеленого чая и белокочанной капусты. Для его приготовления на 1 кг капусты нужно взять 1-1,5 столовые ложки соли крупного помола, 3-5 штук моркови средней величины и 3 чайные ложки листьев зеленого байхового чая.

Капусту следует очистить от верхних листьев, мелко нарезать, а кочерыжку удалить. Положить капусту в таз и перемешать с солью, растерев руками до появления сока. Добавьте туда нарезанную или натертую морковь и зеленый чай. Все надо хорошенько перемешать, сложить в подготовленную для квашения посуду, например, в большую эмалированную кастрюлю, утрамбовать, чтобы снова появился сок. Накрывать хлопчатобумажной салфеткой, положить деревянный кружок, фарфоровую или стеклянную тарелку, а сверху гнет. Через 3-4 дня его нужно снять, капусту проколоть до дна в нескольких местах ножом, а затем вновь накрыть салфеткой и положить гнет.

Обычно через две недели капуста бывает готова к употреблению. Хранить ее надо в холодильнике.

Если пьющий человек страдает к тому же гипертонической болезнью, к капусте и моркови перед квашением можно добавить свеклу и корень сельдерея из расчета: на 1 кг капусты по 400-500 граммов этих овощей.

Содержащиеся в нем витамины, макро- и микроэлементы, органические кислоты и биологически активные вещества творят чудеса, превращая агрессивного алкоголика в нормального человека, пишет народный целитель Милица МИХАЙЛОВА в газете «Тайная власть».

ЧТО НАДО ЗНАТЬ ПЬЮЩИМ И НЕПЬЮЩИМ

В прошлом номере мы опубликовали первую часть этого материала и теперь заканчиваем публикацию. Она поможет пьющим узнать, на какой стадии падения они находятся. Непьющие смогут правильно определить состояние выпившего, и если есть желание помочь ему, знать кто и как может это сделать.

ДРАМАТИЧНАЯ СТАТИСТИКА.

По неофициальной статистике по причине злоупотребления алкоголем ежегодно в России гибнет свыше 700 тысяч человек (это 8 заполненных до отказа лужниковских стадионов). Люди погибают в автокатастрофах, пьяных драках, несчастных случаях на производстве, от болезней, вызванных алкоголизмом и вследствие алкогольного отравления. Очень часто смерть наступает от фибрилляции сердечной мышцы: сердце начинает как бы трепетать (синдром «праздничного сердца») и перестает качать кровь.

АЛКОГОЛЬНАЯ ДЕПРЕССИЯ.

Условно подразделяется на два варианта. Первый вариант возникает на следующий день после чрезмерного употребления алкоголя. Характеризуется подавленным настроением и чувством вины за содеянное. Эта депрессия может быстро пройти, даже без специального лечения. Второй вариант — более сложный и требует особого внимания. Может развиваться после длительного периода злоупотребления алкоголем. Человек выглядит вполне здоровым: работает, выполняет обязанности в семье, находится в удовлетворительной физической форме. Родственники не замечают, что

происходит что-то неладное. Однако сам человек не испытывает удовольствия от жизни. Ему все кажется однообразным, пресным, скучным и неинтересным — «жизнь по инерции». Возникает чувство, что «чего-то не хватает». Если вовремя не оказать человеку квалифицированную помощь, то он вскоре обязательно найдет повод вернуться к алкоголю, чтобы хоть на короткое время «расцветить» свои эмоции и попасть в виртуальный мир. Однако это мимолетное состояние заканчивается и сменяется еще более глубокой депрессией, когда алкоголь уже не способен вызывать хоть какой-то проблеск хорошего настроения.

СОВРЕМЕННАЯ АМБУЛАТОРНАЯ ТЕРАПИЯ АЛКОГОЛИЗМА.

В настоящее время некоторые центры, используя агрессивную телерекламу, пытаются поставить амбулаторную реабилитацию на поток. Однако, отказавшись от индивидуального подхода, а следовательно, и от индивидуального подбора методов лечения, лекарственных препаратов, когда пациентом занимается не один врач, а попеременно несколько специалистов с различной профессиональной подготовкой, нельзя получить глубокий результат.

Кроме необходимого доверия между врачом и пациентом, сам врач должен обладать необходимыми знаниями в области психиатрии, психотерапии, наркологии, психологии и терапии. Психиатрия помогает врачу распознать те или иные психические расстройства и грамотно применить для их лечения специальные лекарства. Наркология помогает точно определить стадию алкогольной зависимости и наметить лечение с учетом знания сложного механизма алкогольной болезни. Психотерапия позволяет психологически поддержать человека и вернуть ему уверенность в своих силах, а также применить различные способы немедикаментозного лечения. Психология позволяет помочь пациенту глубже разобраться в себе и найти правильное решение в сложных жизненных ситуациях, а терапия — не пропустить развития тяжелого физического недуга. На современном этапе лечения алкогольной зависимости взаимоотношения врача и пациента строятся по принципу тренера и его подопечного, бегущего марафонскую дистанцию.

С моей точки зрения, каждый человек должен искать свой путь избавления от этой болезни: кому-то подходит кодирование, и слава Богу, кому-то общество анонимных алкоголиков, а кому-то длительный контакт со своим врачом.

А. МАГАЛИФ, врач-нарколог.

Более подробная информация на сайте www.magalif.ru

ЗДОРОВЫЙ ВОЛОС ЗА СЕБЯ ПОСТОИТ

Миф: в критические дни и во время беременности лучше не делать «химию» и окраску волос.

Почему-то многие убеждены, что во время менструации из-за происходящих в организме женщины гормональных изменений химическая завивка и окрашивание волос не получаются. Но на самом деле структура волос никак не зависит от детородной функции организма. Поэтому можете смело идти в парикмахерскую и делать со своими волосами все, что считаете нужным. Во время беременности большинство женщин избегает окраски волос и перманента, опасаясь, что через кожу в организм попадут вещества, вредные для ребенка. Но пока это только предположение, не подтвержденное научными исследованиями. Так что никаких ограничений «по беременности» нет.

Миф: частое мытье головы ослабляет волосы.

Само по себе мытье шампунем ни в коей мере не ослабляет волосы. Однако если вы постоянно сушите волосы феном и «продираете» их слишком частой расческой, волосы действительно страдают. Поэтому, во-первых, пользуйтесь феном хотя бы через раз, а, во-вторых, расчесывайте мокрую шевелюру редким гребнем — тогда урон волосам будет минимальным.

Миф: волосы станут здоровее и крепче, если промывать их пивом.

К сожалению, пиво не придаст вашим волосам ни красоты, ни здоровья. Нередко даже после «пивного шампуня» волосы становятся более тусклыми, чем раньше. Гораздо лучше подобрать подходящие для ваших волос шампунь и бальзам и пользоваться ими регулярно.

Миф: чем чаще стрижешься, тем быстрее отрастают волосы.

Волосы растут по своему графику и отрастают в среднем на 1 см в месяц. И стрижка никак не убыстряет этот процесс. Но все же лучше ежемесячно подстригать волосы, чтобы они не были сечеными. Ведь рассеченные кончики могут несколько замедлить рост волос, да и прическа из-за них смотрится неряшливо.

Миф: если подстричь маленького ребенка налысо, отросшие волосы будут более густыми и жесткими.

ОКАЯННЫЕ ДНИ

КНИГА ЖЕНСКИХ ЖАЛОБ

Слово «синдром» переводится с латыни как «скопление симптомов»: у предменструального синдрома (ПМС) их по меньшей мере 150! К счастью, все сразу у одной женщины не встречаются. Поначалу многие проявления в большинстве случаев бывают легкими, почти незаметными, и тем не менее бороться с ними необходимо. Если оставите все как есть, с течением лет дискомфорт перед месячными будет ощущаться гораздо сильнее, а после 40 лет ПМС может плавно перерасти в синдром климактерический, и ежемесячные страдания станут ежедневными!

Чтобы этого не произошло, последуйте примеру дам из неспешного XIX века, обожавших вести дневники. Уделите полчаса перед сном записям о своем настроении и самочувствии. Особенно внимательно прислушивайтесь к себе за 7-14 дней до начала критических дней, когда вступают в действие законы ПМС. В этот момент в вашей «жалобной книге» могут появиться весьма разнообразные симптомы, в том числе:

- слабость, повышенная утомляемость, рассеянность
- бессонница или сонливость
- обостренное восприятие шума
- головная боль, головокружение, обмороки
- раздражительность, обидчивость, конфликтность, плаксивость, нерешительность, нервное напряжение, беспокойство, внезапные вспышки гнева, снижение настроения
- заторможенность, затрудненная речь, покалывание, чувство онемения или ощущение «мурашек» в руках
- болезненное нагрубание молочных желез
- отеки (например, одутловатость лица, «мешки» под глазами, небольшая прибавка веса)
- отечность или болезненность суставов, судороги в икроножных мышцах, ноющая мышечная боль, ограничение движений и неприятные ощущения в области шеи
- кожные высыпания и зуд, аллергические реакции
- приступы учащенного сердцебиения
- тошнота и рвота, усиленное образование газов в кишечнике (метеоризм)
- ноющая и тянущая боль в низу живота и пояснице
- повышение температуры тела, носовые кровотечения
- ощущение, что все валится из рук, повышенная подверженность бытовым неприятностям (реакция ожога и прочие травмы)

щения менструации. В подобных случаях специалисты говорят о трансформированном предменструальном синдроме. Чем раньше вы начнете бороться с болезненными ощущениями, тем лучше будете чувствовать себя в ответственный пору осени жизни.

3. Психологи обнаружили невероятный факт — предменструальный синдром бывает и у... мужчин! Причем не у всех подряд, а связанных узами брака. Случается такое накануне критических дней жены: ведь эмоциональные проявления ПМС заразительны. Ваше плохое настроение, раздражительность, вспыльчивость могут передаваться супругу, накаляя семейную атмосферу. Не испытывайте отношения на прочность — в положенный по менструальному календарю срок примите меры для восстановления душевного равновесия.

СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ

В дни, когда предменструальное напряжение дает о себе знать, принимайте витаминно-минеральные комплексы, предназначенные специально для таких случаев. В их состав обязательно должны входить витамины наиболее активной в отношении ПМС группы В, самый действенный из которых — пиридоксин (В₆). Этот чудо-витамин поднимает настроение, успокаивает, нормализует сон, вызывает прилив сил и снимает боль в животе.

Улучшить самочувствие накануне критических дней помогут кальций и магний. Специалисты выяснили: потребность в этих минералах возрастает во второй половине менструального цикла, а их дефицит — причина многих проявлений ПМС.

Кальций, играющий важнейшую роль в передаче нервных импульсов, процессе свертывания крови и жизнедеятельности всех клеток организма, облегчает эмоциональные симптомы, предотвращает болевые и аллергические реакции, уменьшает потерю крови во время предстоящей менструации.

Магний помогает мозгу поддерживать нужный уровень биологически активного вещества — дофамина, принимающего непосредственное участие в передаче нервных импульсов, а также «по совместительству» выполняющего обязанности нейромедатора. Во второй половине цикла этот минерал «работает» внутренним психотерапевтом: заставляет расслабиться, прогоняет тревогу и раздражение, снимает стресс.

Чтобы восполнить недостачу двух минералов сразу, американские доктора советуют своим пациентам в стрессовые периоды

использовать это растение «додекатеоном» — цветком двенадцати богов. Нам оно больше известно под именем примулы, лекарственные свойства которой поистине удивительны: она успокаивает, утоляет боль, снимает воспаление, поддерживает свертываемость крови на физиологическом уровне.

Бромелайн получают из ствола ананаса.



ваших волос шампунь и бальзам и пользоваться ими регулярно.

Миф: чем чаще стрижешься, тем быстрее отрастают волосы.

Волосы растут по своему графику и отрастают в среднем на 1 см в месяц. И стрижка никак не убыстряет этот процесс. Но все же лучше ежемесячно подстригать волосы, чтобы они не были сечеными. Ведь расщепленные кончики могут несколько замедлить рост волос, да и прическа из-за них смотрится неряшливо.

Миф: если подстричь маленького ребенка налысо, отросшие волосы будут более густыми и жесткими.

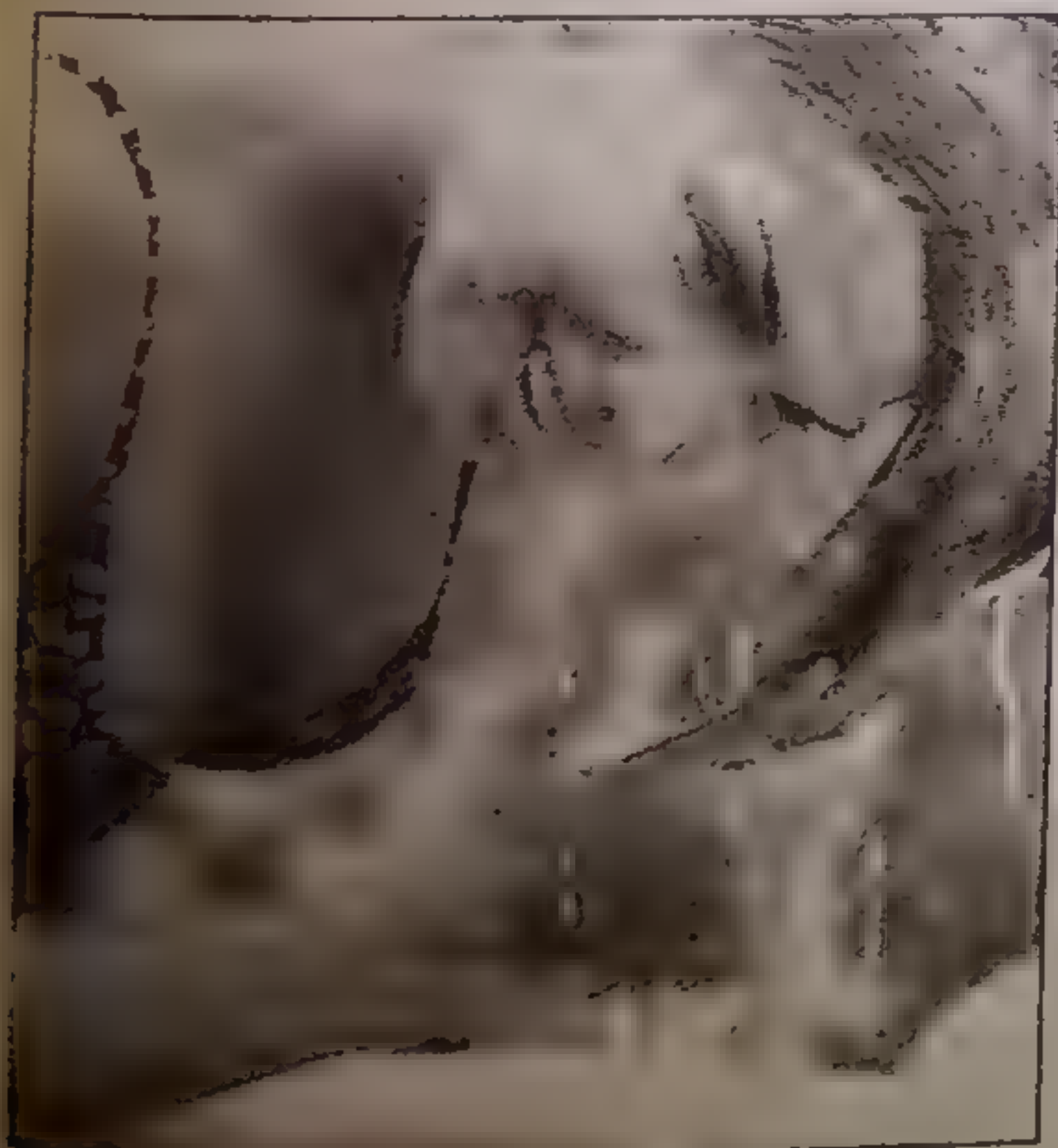
Ничего подобного! Густота волос либо дана, либо не дана от природы. И тут ничего не поделаешь. Поэтому незачем мучить детей и брить их «наголо» — природу все равно не обманешь.

Миф: волосы очень хрупкие, и их легко повредить.

К счастью, это не так. Иначе мы все давно были бы лысыми. Наши волосы эластичны и упруги: по прочности они сравнимы с алюминием. Один волосок выдерживает тяжесть до двухсот граммов. Здоровый волос еще и способен растянуться на одну пятую его длины (особенно когда он мокрый), прежде чем порвется. Но всему есть пределы. Из-за неосторожного обращения и при плохом уходе даже самые «стойкие» волосы становятся хрупкими. А если вы будете бережно с ними обращаться, волосы останутся здоровыми долгие годы.

Миф: здоровым волосам не вредят ни морская вода, ни хлорка в бассейне, ни солнце.

Увы, это заблуждение! Даже самые здоровые и «выносливые» волосы страдают от всего вышеперечисленного, становясь сухими и ломкими. Поэтому специалисты рекомендуют обязательно мыть голову после купания в море или бассейне и смазывать волосы бальзамом.



веса)
● отечность или болезненность суставов, судороги в икроножных мышцах, ноющая мышечная боль, ограничение движений и неприятные ощущения в области шеи
● кожные высыпания и зуд, аллергические реакции
● приступы учащенного сердцебиения
● тошнота и рвота, усиленное образование газов в кишечнике (метеоризм)
● ноющая и тянущая боль в низу живота и пояснице

● повышение температуры тела, носовые кровотечения

● ощущение, что все валится из рук, повышенная подверженность бытовым неприятностям (порезы, ожоги и прочие травмы)

● изменение вкусовых ощущений (пристрастие к соленому, сладкому) и восприятия запахов (вдруг хочется понюхать бензин, гуталин, лак), плохая переносимость алкоголя

● повышенная подверженность инфекциям и расстройствам со стороны мочевыводящих путей, обострение геморроя, появление астматических приступов

● резкий спад или всплеск полового влечения

Менее 5 симптомов. Улучшить настроение и самочувствие помогут комплексные препараты, содержащие витамины и минералы на натуральной основе, а также некоторые советы, облегчающие жизнь, о которых вы узнаете чуть позже.

6 симптомов и более — повод обратиться к специалистам (гинекологу, эндокринологу, терапевту и невропатологу). Они подберут оптимальные дозы витаминов, макро- и микроэлементов, растительных препаратов, назначат необходимые лекарства (болеутоляющие, мочегонные и другие), помогут отрегулировать диету и двигательный режим — словом, сделают все возможное, чтобы вы больше не испытывали душевный и физический дискомфорт. В сложных случаях (их примерно 7%) врачи применяют специфическое гормональное лечение проявлений ПМС натуральными аналогами прогестерона — гормона, под контролем которого находится вторая половина менструального цикла.

ТРИ ДОВОДА В ПОЛЬЗУ ЛЕЧЕНИЯ

1. Ученые подсчитали: женщины, считающие терпение единственным возможным средством от ПМС, страдают от его проявлений в среднем 72 дня в году, а в течение всей жизни от начала месячных до наступления климакса проводят в мучениях примерно 7 лет и 8 месяцев! И что самое печальное — жертвы совершенно напрасны. Существует немало средств, способных облегчить подобное состояние.

2. Некоторые женщины, стойко переносящие плохое самочувствие накануне критических дней, с нетерпением считают месячные, оставшиеся до прекращения месячных, в надежде, что на этом их неприятности закончатся. Утешение слабое! У самых долготерпеливых цикличность недомоганий нередко сохраняется даже после прекра-

всех клеток организма, облегчает эмоциональные симптомы, предотвращает болевые и аллергические реакции, уменьшает потерю крови во время предстоящей менструации.

Магний помогает мозгу поддерживать нужный уровень биологически активного вещества — дофамина, принимающего непосредственное участие в передаче нервных импульсов, а также «по совместительству» выполняющего обязанности нейрорегулятора. Во второй половине цикла этот минерал «работает» внутренним психотерапевтом: заставляет расслабиться, прогоняет тревогу и раздражение, снимает стресс.

Чтобы восполнить недостачу двух минералов сразу, американские доктора советуют своим пациенткам в ответственные периоды жизни выпивать перед сном стакан теплого молока (в нем содержится кальций) с чайной ложкой меда (он богат магнием).

Помимо широко известных трав (медвежьих ушек, мяты перечной, одуванчика, листьев красной смородины и земляники), облегчающих проявления ПМС, существуют и другие растительные средства, о которых наши соотечественники пока еще знают очень мало. Между тем во всем мире они зарекомендовали себя препаратами первой помощи при предменструальном недомогании.

Маслом первоцвета вечернего облегчали свое состояние древние гречанки, называв-

шие это растение «додекатеоном» — цветком двенадцати богов. Нам оно больше известно под именем примулы, лекарственные свойства которой поистине удивительны: она успокаивает, утоляет боль, снимает воспаление, поддерживает свертываемость крови на физиологическом уровне.

Бромелайн получают из ствола ананасового дерева. За этим ферментом закрепилась слава универсального средства для желающих похудеть. Однако в специально подобранной дозе и сочетании с некоторыми другими веществами бромелайн устраняет вздутие живота, снижает уровень холестерина в крови, борется с головной болью и головокружением.

Донг Квай (дягиль) самой природой предназначен для представительниц прекрасного пола. Он обладает успокаивающим и обезболивающим действием, нормализует гормональный фон и широко применяется во всем мире для профилактики и лечения гинекологических заболеваний, пишет врач И. КОВАЛЕВА в журнале «Здоровье».

Журнал «Ваши истории» Первый в России журнал, написанный читателями

Смешные,
поучительные,
любовные истории
с реальными
фотографиями
действующих лиц.



Подписной индекс журнала в Объединенном
каталоге «Пресса России»

42959



ПОДНИМИТЕ БРОВИ КАК МОЖНО ВЫШЕ...

Наряду с повседневным уходом за кожей (с помощью кремов и масок) эффективным средством сохранения молодости является гимнастика для лица. Выполняя несложные упражнения, вы поддержите эластичность и упругость вашей кожи.

ИТАК, устройтесь поудобнее в кресле или на стуле перед зеркалом и расслабьтесь.

● Упражнение для мышц щек. Дышите носом. Сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание — мышцы лица при этом напрягаются, к ним приливает кровь. Не выдыхая, при сомкнутых губах надуйте щеки. Через 2-3 секунды, сделав усилие, выдохните, открыв рот. Повторите упражнение 5 раз. Это упражнение поможет сохранить упругость мышц щек и разгладить морщинки над верхней губой и в уголках губ.

● Упражнение для уголков рта. Округлите губы так, как будто произносите букву «о». Удерживайте напряжение мышц от 3 до 7 секунд. Затем сомкните губы и на 3-7 секунд расслабьте их. Повторите упражнение 7 раз.

● Упражнение для борьбы с морщинами на переносице. Пальцы рук прижмите ко лбу и кончиками пальцев нежно поглаживайте лоб в направлении от переносицы к вискам. Повторите 3-5 раз.

● Упражнение для укрепления мышц век. Положите кончики пальцев на виски и брови, легко натяните кожу по направлению к ушам. Медленно прикройте глаза, не закрывая их, и досчитайте до 20. Повторите 3-5 раз.

● Сцепленными пальцами рук легко надавите на лоб. Старайтесь поднять брови как можно выше, преодолевая сопротивление рук. Держите мышцы напряженными в течение 3-5 секунд. Затем опустите руки и расслабьтесь. Повторите упражнение 3-5 раз, пишет «Омская правда».

МАСКИ

...ТВОРОЖНАЯ

ВИТАМИНИЗИРОВАННАЯ

2 ч. ложки творога размешать с 1 ч. ложкой сока петрушки или крепкого чая, добавить 1/2 ч. ложки витаминизированного рыбьего жира и 2 ч. ложки льняного масла, цедру лимона или апельсина (можно заменить любой пищевой эссенцией). Через 10-15 мин. снять маску холодным отваром петрушки и смазать подсыхшую кожу питательным кремом.

...ЖЕЛТКОВО-РОМАШКОВАЯ

Желток яйца тщательно растереть с 1 ч. ложкой любого растительного масла, постепенно ввести 1 ч. ложку экстракта ромашки («Ромазула на»). Маску нанести на кожу тонким слоем и через 10-15 мин. снять раствором чая комнатной температуры. Смазать подсыхшую кожу питательным кремом. И еще один совет: тем, у кого на лице есть расширенные поры, противопоказано умывание горячей водой и резкое растирание лица.

ПИЛИНГ: ЗДОРОВЬЕ ВАШЕЙ КОЖИ

Элементарный и быстрый способ достичь персиковой нежности кожи — сделать пилинг, то есть очистку от отмерших клеток. Глубокий пилинг салонными аппаратами может творить чудеса, но и в домашних условиях реально очистить кожу, сделать ее свежей и подготовить к другим этапам ухода. Помощником в этом деле выступает скраб — косметическое средство, содержащее абразивные частицы.

МЕТОД действия скраба прост. вы наносите на кожу средство и осторожно массируете, в это время абразивные частицы (эксофолианты) отшелушивают тончайший верхний слой кожи, состоящий из отмерших клеток. Кожа освобождается от загрязнений, в ней улучшается кровообращение, поры раскрываются и очищаются, так что нанесенная вслед за пилингом маска будет особенно эффективна. Скраб представляет собой деликатный и действенный инструмент для шлифовки кожи, к его выбору нужно подходить внимательно, чтобы, не переусердствовав, получить максимальную пользу.

При возможности лучше покупать скраб той же серии, что и другая ваша косметика.

Простой скраб можно сделать самостоятельно. Для жирной и нормальной кожи смешайте немного пенки для бритья (на крайний случай мыльной пены) с щепоткой поваренной соли; сухой и чувствительной коже лица эту службу сослужат овсяные хлопья, размолотые в кофемолке и разведенные молоком.

Пользоваться скрабом лучше всего после душа или бани, когда кожа хорошо распарена, и желательно на ночь, чтобы потом можно было нанести крем или маску и дать коже отдохнуть. Очистите кожу вашим обычным средством (тоником или

СЫПЬ НА ГУБАХ

ПРОСТУДНАЯ сыпь на губах — болезнь общеизвестная. Неопасная, но некрасивая. Потому всякий «потерпевший» старается избавиться от нее как только может: кто одеколоном болячки прижигает, кто зеленкой смазывает, кто — ушной серой. А у сыпи свои законы: от ее появления, вызревания до затухания и полного исчезновения 3-4 недели проходит.

Существует более простой, эстетичный, приятный и эффективный способ лечения. И главную роль в нем играет алоэ. Нужно срезать лист растения, удалить колючие края и, приподняв один край кожицы, обильно смазывать соком алоэ сыпь.

Через час процедуру повторить. Чем чаще смазывать, тем лучше. Удобно и то, что для лечения нет «преград»: его можно проводить и дома, и на работе. Через 3-4 дня болячек не станет. А если лечение начать в самой ранней стадии, то на все про все хватит и 2 дней.

ОТ ПСОРИАЗА

Лечение от псориаза в Москве

желток яйца тщательно растереть с 1 ч. ложкой любого растительного масла, постепенно ввести 1 ч. ложку экстракта ромашки («Ромазула на»). Маску нанести на кожу тонким слоем и через 10-15 мин. снять раствором чая комнатной температуры. Смазать подсыхшую кожу питательным кремом. И еще один совет: тем, у кого на лице есть расширенные капилляры, противопоказано умывание горячей водой и резкое контрастное умывание.

...ИЗ КАПУСТЫ

Сухую, обезвоженную кожу с пигментными пятнами полезно протереть оливковым или кукурузным маслом, затем сделать горячий влажный содовый компресс (1 чайную ложку пищевой соды на литр горячей воды), а затем нанести на 10-15 минут маску из кашицы белокочанной капусты.

При уходе за жирной кожей используют кислую капусту. Измельченные листья тонким слоем накладывают на лицо, накрывают салфеткой и оставляют на 25-30 мин. Затем маску снимают, умываются холодной водой, смазывают лицо питательным кремом. Если такие маски делать раз в неделю, кожа станет мягче, посвежеет и приобретает красивый цвет.

...ДЛЯ ОТБЕЛИВАНИЯ КОЖИ

- Натереть половину плода сладкого перца на пластмассовой терке и нанести на предварительно очищенную кожу на 30 мин., уделяя особое внимание участкам с гиперпигментацией. Затем смыть прохладной водой и нанести питательный крем.

- Маска из петрушки особенно полезна женщинам после 40. Весной и летом маску делают из свежих листьев и стеблей петрушки, а осенью — из корня. Пропущенную через мясорубку петрушку (2 ст. л.) наложить на предварительно очищенное лицо, кроме нижних век, на 25-30 минут. Потом смыть холодной водой и нанести на кожу питательный крем.

- Кашица из соевой муки прикладывается к веснушкам, кровоподтекам и на поверхность ран.

- Ягоды калины залить кипятком, настоять; этим настоем можно умываться, делать примочки и компрессы, а также пить как чай. Лицо станет чистым.

состоящий из отмерших клеток. Кожа освобождается от загрязнений, в ней улучшается кровообращение, поры раскрываются и очищаются, так что нанесенная вслед за пилингом маска будет особенно эффективна. Скраб представляет собой деликатный и действенный инструмент для шлифовки кожи, к его выбору нужно подходить внимательно, чтобы, не переусердствовав, получить максимальную пользу.

Перед покупкой скраба изучите информацию на тюбике или баночке — если кожа чувствительная или сухая, следует приобретать средства со специальной пометкой. Главную роль играют здесь как раз эксфолианты — обычно в качестве «наждака» используются микроскопические пластиковые шарики, морские соли, частицы минералов, измельченные абрикосовые косточки или истолченные скорлупки грецких орехов.

Чем кожа нежнее, тем меньше должен быть диаметр абразивных частиц. В зависимости от этого производятся следующие типы скрабов: для губ, для лица, для рук, для тела, для ступней ног. Ясно, что для очистки ступней нужны более сильные средства, чем для лица, а скраб для губ (который чаще всего выпускается в форме помады) будет бесполезен для пилинга спины.

В качестве основы для скраба производители используют крем (обычно включающий в себя смягчающие и увлажняющие вещества), гель либо косметическую глину. Для жирной кожи или кожи смешанного типа больше подойдут средства на глиняной основе, которые снимают жирность и блеск, сужают расширенные поры. Для сухой и чувствительной кожи лучше скрабы на креме, а средства на гелевой основе универсальны.

Практически все производители включают в состав выпускаемых ими косметических линий для ухода за кожей скрабы, поэтому при выборе скраба отдайте предпочтение продукту той же серии, что и другие косметические средства, которые вы используете.

Для жирной и нормальной кожи смешайте немного пенки для бритья (на крайний случай мыльной пены) с щепоткой поваренной соли; сухой и чувствительной коже лица эту службу сослужат овсяные хлопья, размолотые в кофемолке и разведенные молоком.

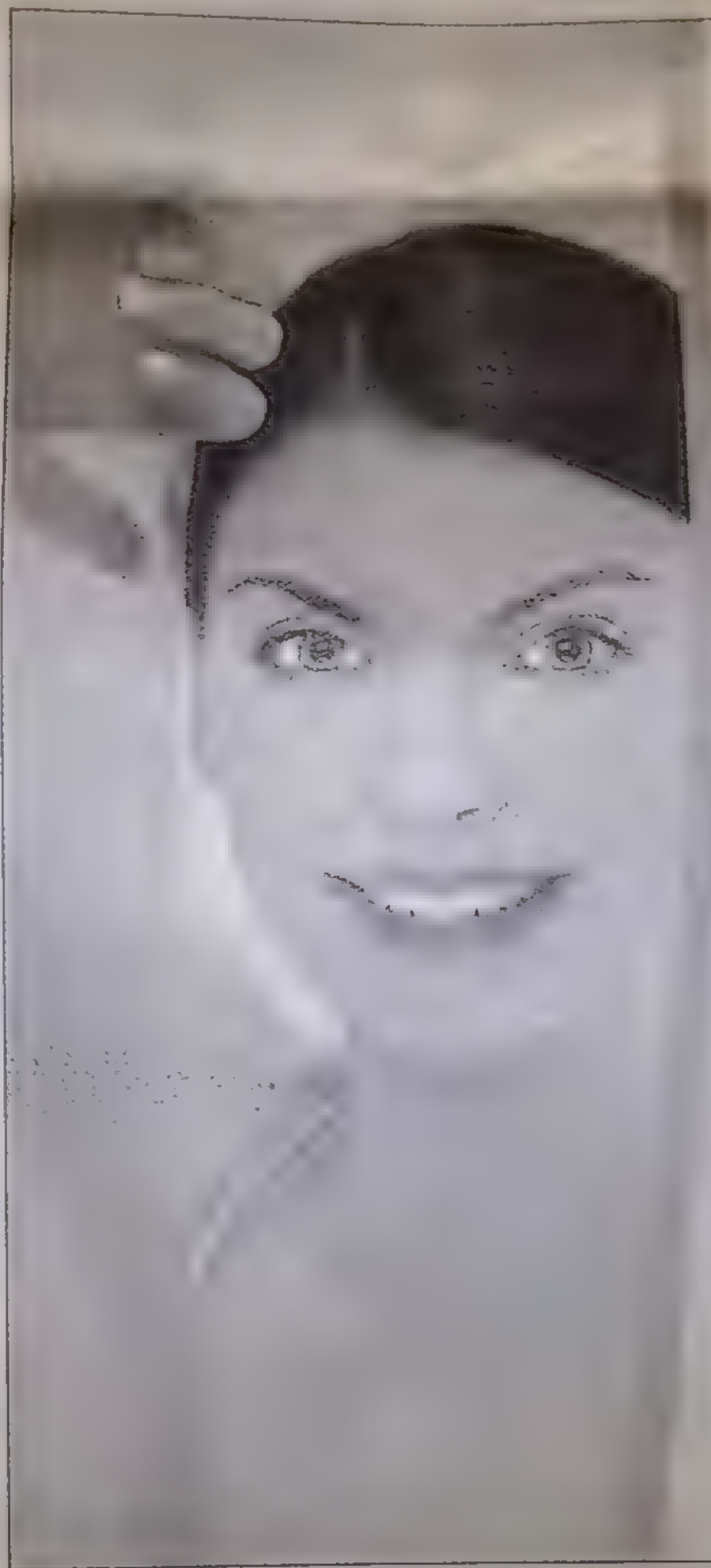
Пользоваться скрабом лучше всего после душа или бани, когда кожа хорошо распарена, и желательно на ночь, чтобы потом можно было нанести крем или маску и дать коже отдохнуть. Очистите кожу вашим обычным средством (тонином или косметическим молочком), затем нанесите скраб и помассируйте лицо в течение нескольких минут круговыми движениями. Двигайтесь по кожным линиям: сначала от середины лба к вискам, потом вверх от уголков рта к вискам и от середины подбородка к мочкам ушей. Ни в коем случае не трогайте кожу вокруг глаз — ее можно не только растянуть, но и вызвать сильное раздражение! Потом умойтесь теплой водой. Прикоснитесь тыльной стороной руки к щеке — если скраб подобран верно, вы ощутите персиковую нежность и свежесть кожи. Если же кожа горит и пощипывает, краснота задерживается на несколько минут — скорее всего, этот скраб вам не подходит.

Скраб для рук или ступней удобнее всего использовать во время маникюра и педикюра, для тела — сразу после ванны.

После пилинга самое подходящее время для маски или крема. Самое эффективное очищение, которое возможно в домашних условиях, можно сделать, если после пилинга нанести пленочную маску. Ее активные ингредиенты

воздействуют на глубокие слои кожи, доступ к которым после пилинга максимально открыт.

Если кожа не проблемная, скрабом стоит пользоваться раз в неделю; если ваша кожа жирная и пористая, делайте пилинг дважды в неделю. Если кожа чувствительная, вполне можно ограничиться пилингом раз в две недели. Раз в две недели достаточно пользоваться скрабом для рук, ступней и тела. Если у вас угревая сыпь, будет надежнее воздержаться от пилинга.



срезать лист растения, удалить колючие края и, приподняв один край кожицы, обильно смазывать соком алоэ сыпь.

Через час процедуру повторить. Чем чаще смазывать, тем лучше. Удобно и то, что для лечения нет «преград» его можно проводить и дома, и на работе. Через 3-4 дня болячек не станет. А если лечение начать в самом раннем stadium, то на все прыщи хватит и 2 дней.

ОТ ПСОРИАЗА

ЛЕЧЕНИЕ от псориаза в медицинских учреждениях никаких, увы, результатов не дало. Одна женщина посоветовала мне лечиться настойкой столетника: взять 3 крупных листа алоэ, измельчить и засыпать в четвертинку водки. Подержать емкость со смесью 3-4 дня в теплом темном месте, пока раствор не станет желтоватым.

Больные места следует вымыть теплой водой и смазывать этой настойкой. Мне это лечение помогло. По этой же «методике» вылечили псориаз еще несколько человек, пишет К. ПРОНИНА в газете «Северная правда».

ЧТОБЫ ЗУБЫ СТАЛИ БЕЛЫМИ

ПОВЕРХНОСТНЫЕ пятна на зубной эмали можно удалить. Для этого рекомендуется чистить зубы смесью, которую легко приготовить в домашних условиях: пищевую соду смешать с 3-процентной перекисью водорода. Но будьте осторожны: ни в коем случае нельзя глотать этот раствор.

ПРИ ОТЕКАХ НА НОГАХ

1. Народное средство от отеков на ногах:

4 ложки льняных семян на 1 л воды. Кипятить 10-15 минут. Кастрюлю закрыть и поставить в теплое место на 1 час. Процедить. Для «приятности» можно добавить фруктового сока. Пить горячим по 0,5 стакана через 2 часа 6-8 раз в день. Через 2-3 недели результат будет очевидным.

2. При отечности в области голеностопных суставов. Рекомендуется спать с приподнятыми ногами, а перед сном сделать несколько круговых движений стопами ног, сначала по, а затем против часовой стрелки, пишет «Призыв».

В НОВЫЙ ГОД — КРАСИВЫМИ И НЕКУРЯЩИМИ!

Весь мир обеспокоен: курение отнимает у человечества больше здоровья, чем многие другие негативные явления в нашей жизни. Вызову табачных компаний, навязчиво рекламирующих сигареты, необходимо противопоставить по-настоящему агрессивные общенациональные кампании по борьбе с курением. К такому выводу приходят сегодня во многих странах.

ЗАПАД БРОСАЕТ КУРИТЬ

Безусловным лидером в борьбе с пагубной привычкой считаются США. За последние десять лет количество курильщиков в Америке сократилось на 42 процента. В то же время в целом по миру такое снижение составило только 11 процентов.

Этот значительный успех эксперты министерства сельского хозяйства США объясняют развернутой в последние годы наступательной пропагандистской кампанией, разъясняющей опасные последствия курения для организма. А всем известно, что американцы чуть ли не самые трясущиеся за свое здоровье люди в мире.

Определенную положительную роль сыграло удорожание сигарет. Только за прошлый год количество проданных сигарет сократилось в стране на восемь процентов.

Ну и, кроме того, уже давно во многих городах Америки действуют штрафные санкции за курение в общественных местах. Так, большинство фирм, компаний и корпораций давно запретили своим сотрудникам курение на работе.

По сравнению с Америкой Западная Европа считалась до сих пор чуть ли не раем для курильщиков. Но в июне этого года Евросоюз решил всерьез взяться за курение. Готовится законопроект, который наряду с ограничением курения в общественных местах предусматривает профилактику среди детей и подростков. Ведь боль-

шинство нынешних взрослых курильщиков пришло к никотину будучи подростками, не отдавая себе отчет, чем рискует.

ДЫМЯТ В ОТЕЧЕСТВЕ...

Прискорбно, но факт. Россия — одна из самых курящих стран мира. Около 70 процентов взрослых мужчин в России являются «регулярными курильщиками». Для сравнения: этот показатель в Германии — 33 процента, в Нидерландах — 39, а в Финляндии — 27. Поэтому абсолютно ясно, что проблема стала всероссийской, решать ее надо на государственном уровне.

Но пока Государственная Дума обсуждает законопроект «Об ограничении курения табака», борьба с курением разворачивается на местах.

Примером может служить АО «Уралмашзавод» — крупнейшее машиностроительное предприятие России. С мая этого года на территории завода запрещено курить. Неисполнение приказа расценивается как нарушение трудовой дисциплины и влечет за собой дисциплинарную ответственность.

В нашем городе тоже многие работодатели обязывают своих сотрудников отказаться от курения на работе. Как нам сообщили в центре по экспресс-обслуживанию департамента Федеральной государственной службы занятости населения по Петербургу, около сорока процентов работодателей выдвигает такое требование к кандидату.

Как показывает опыт, заставить работника при этом совсем отказаться от вредной привычки практически невозможно. Но уже то, что количество выкуренных сигарет значительно снижается, совершенно точно. Пусть хоть вред здоровью будет наименьшим.

Несколько иная ситуация с курением в учебных заведениях. В принципе продажа сигарет в радиусе 100 метров от учебных заведений лицам до 18 лет запрещена. Но школьники все же умудряются их покупать и оттягиваются вволю.

В институтах, университетах, академиях обучаются ребята постарше, и на курение администрация зачастую смотрит сквозь пальцы.

Как показывает зарубежный опыт, победить пристрастие к табаку можно — было бы желание. Используя наработки той же самой Америки, мы в России тоже способны оказывать сопротивление росту числа курильщиков.

Наверное, инициатива правительственных кругов в борьбе с курением необходима. Но куда важнее готовность и желание общества избавиться от табакозависимости. Чтобы повышение цен на сигареты не воспринималось как очередной способ разорения населения, чтобы запрет на курение в общественных местах не встречали в штыки — мол, права наши ущемляют, размышляют «Санкт-Петербургские ведомости».

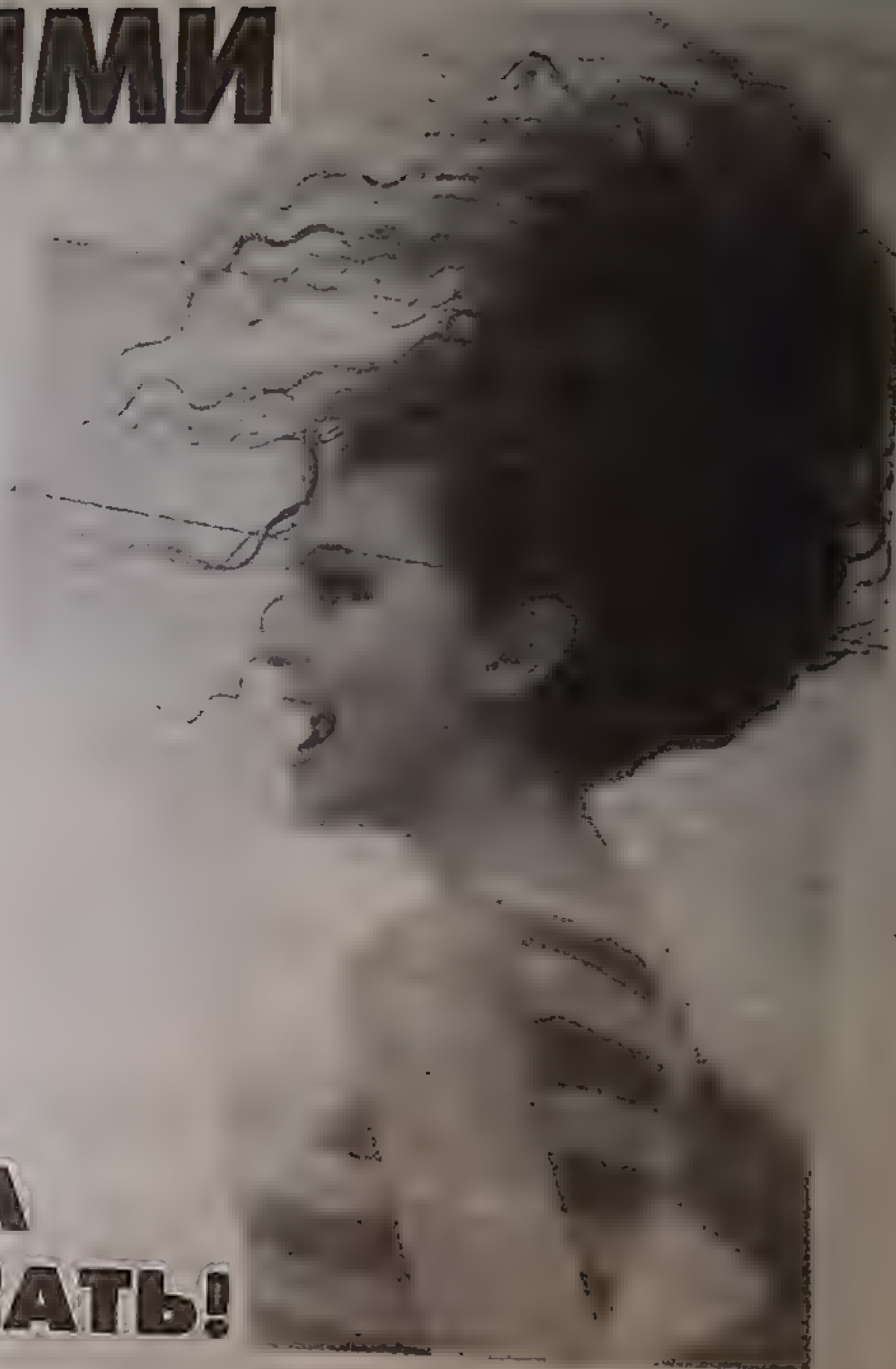
ПОРА БРОСАТЬ!

ЛЮБИТЕЛИ острых ощущений могут попробовать. Одна дама после такого сеанса у «мощного колдуна-биоэнерготерапевта» действительно ненадолго перестала курить, но вместо этого ее начали мучить ночные кошмары.

Но даже когда за дело берется профессионал — дипломированный врач, психотерапевт или психолог, — кодирование, не подкрепленное другими методами лечения, редко дает стойкий эффект, обычно его хватает лишь на несколько недель. Не надо забывать, что кроме психической зависимости от табака есть и крепкая физиологическая зависимость.

Для постепенной нейтрализации физиологической зависимости были специально созданы никотинсодержащие жевательные резинки и пластыри, вызвавшие всплеск самых радужных ожиданий у миллионов курильщиков. Действительно, жевательные резинки (никоретте) помогают смягчить «никотиновую ломку» — весьма неприятное состояние, когда смертельно хочется закурить, но нельзя, и человек места себе не находит. Хороший эффект дает сочетание никоретте с транквилизаторами (феназепам, тазепам, грандаксин) и антидепрессантами. Но недавно было обнаружено, что жевательная резинка, замещающая сигареты, не уменьшает влечения к ним, поэтому ее нельзя считать универсальным средством в борьбе с курением.

У пластырей с никотином свои плюсы и минусы. С одной стороны очень удобно: наклеил и забыл. Но и недостатки есть. Например, если



...адная Европа считалась до сих пор чуть ли не раем для курильщиков. Но в июне этого года Евросоюз решил всерьез взяться за них. Готовится законопроект, который наряду с ограничением курения в общественных местах предполагает профилактику среди детей и подростков. Ведь боль-

...сотрудники отказываются от курения на работе. Как нам сообщили в центре по экспресс-обслуживанию департамента Федеральной государственной службы занятости населения по Петербургу, около сорока процентов работодателей выдвигает такое требование к кандидату.

...щества избавиться от табакозависимости. Чтобы повышение цен на сигареты не воспринималось как очередной способ разорения населения, чтобы запрет на курение в общественных местах не встречали в штыки — мол, права наши ущемляют, размышляют «Санкт-Петербургские ведомости».

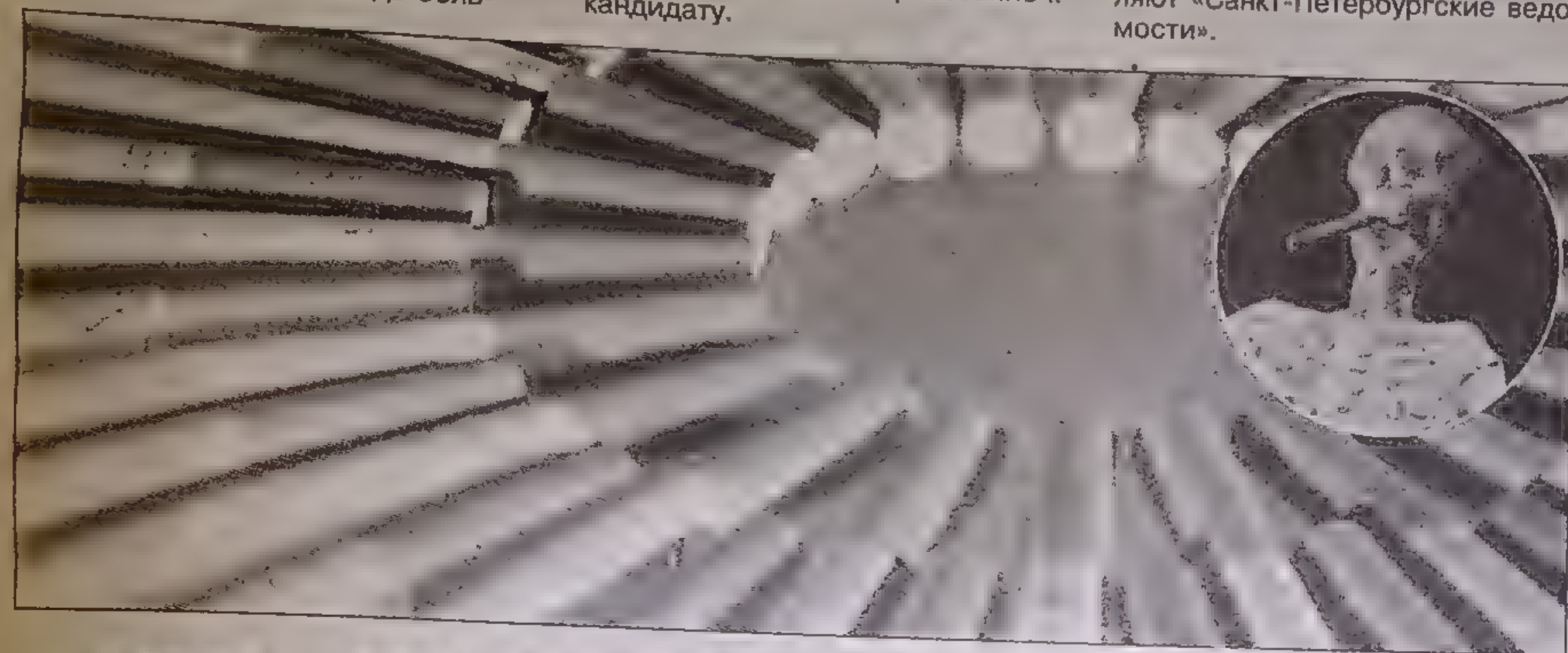
...мость. Для постепенной нейтрализации физиологической зависимости были специально созданы никотинсодержащие жевательные резинки и пластыри, вызвавшие всплеск самых радужных ожиданий у миллионов курильщиков. Действительно, жевательные резинки (никоретте) помогают смягчить «никотиновую ломку» — весьма неприятное состояние, когда смертельно хочется закурить, но нельзя, и человек места себе не находит. Хороший эффект дает сочетание никоретте с транквилизаторами (феназепам, тазепам, грандаксин) и антидепрессантами. Но недавно было обнаружено, что жевательная резинка, замещающая сигареты, не уменьшает влечения к ним, поэтому ее нельзя считать универсальным средством в борьбе с курением.

У пластырей с никотином свои плюсы и минусы. С одной стороны, очень удобно: наклеил — и несколько суток через кожу в кровь не спеша всасывается никотин. Некоторым для отказа от курения достаточно трехнедельного курса, другим приходится ходить с пластырем месяцами. Но у тех, кто выкуривает в день больше пачки, шансы «завязать» только с помощью пластыря не слишком высоки, примерно пятьдесят на пятьдесят. И довольно часто — у каждого четвертого — в месте наклеивания возникают зуд и покраснение кожи.

Особняком стоят препараты, вызывающие отвращение к табачному дыму и к самому процессу курения, — раствор азотнокислого серебра для полоскания рта, таннин, эметин. Действуют они круто: стоит вам закурить, как вдруг появляются сухость во рту, тошнота и головокружение. Казалось бы, дешево и сердито, но большинство врачей и пациентов сходятся во мнении, что это один из самых неудачных и малоэффективных способов борьбы с табачной зависимостью. Хотя встречаются люди, у которых долго не получалось бросить курить по-хорошему, а вот так, «по-плохому» — получается. На какое-то время.

ВЫВОД ПЕРВЫЙ. На рекламные обещания ориентироваться бесполезно. Только врач-нарколог должен решить, как и в какой последовательности применить гипноз, никотинсодержащие средства, физиотерапию (иглоукалывание, электростимуляцию определенных участков головного мозга), фитотерапию и другие вспомогательные способы лечения.

ВЫВОД ВТОРОЙ. Даже очень хороший врач, вооруженный самыми эффективными методиками, не добьется стойкого результата, если вы к нему придете пассивно-принудительно, поддавшись уговорам жены и ультиматумам тещи, или просто так, за компанию с другом. Без очень сильного желания, веры в себя и осознания, что это вам необходимо, излечиться от курения невозможно, утверждает доктор Кубрасов в газете «Труд-советы».



О ЧЕМ «МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ»

ОБЫЧНО разрушающее действие табачного дыма сам человек начинает замечать лишь через 15 лет курительного стажа.

А на первых порах курение улучшает работоспособность, уменьшает раздражительность, агрессивность, страх и другие отрицательные эмоции. Кроме того, курение снижает уровень обмена веществ, то есть оказывает энергосберегающий эффект, что тоже неплохо. Но затем почти у каждого курильщика развивается бронхит. Продукты возгонки табака, со слюной попадая в желудок, стопроцентно гарантируют гастрит. Заядлых курильщиков чаще других поражают рак легких, рак губы и рак мочевого пузыря. Но

главная мишень табака — сосуды сердца, головного мозга и ног. Сердце у курильщика ежедневно перекачивает на одну тонну крови больше, чем у некурящего, что приводит к его преждевременному изнашиванию. Курение сгущает кровь, а это значительно повышает риск тромбообразования и инвалидности от инфарктов и инсультов. В ногах курильщиков затруднен венозный отток, что чревато тяжелыми сосудистыми заболеваниями и часто заканчивается ампутацией. Снижение половой потенции у мужчин на 80% связано с поражением местных сосудов в результате длительного курения.

Вам это надо?

ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИЛСЯ

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Пассивно вдыхайте (через нос), а выдыхайте активно и с небольшим усилием. Начинайте медленно, постепенно увеличивая скорость. Представьте себе паровоз, который, медленно двигаясь, набирает скорость. Прodelайте цикл и затем минуту отдохните. Можно выполнять до пяти циклов утром и до пяти вечером.

КОРНЕВИЩЕ ЗМЕЕВИКА

10 г корневища змеевика залить 200 мл кипятка, настоять,

процедить и полоскать полость рта 4-8 раз в день одновременно с курением.

ЛИСТЬЯ ЭВКАЛИПТА

Столовую ложку листьев эвкалипта залить 400 мл кипятка, настоять час, процедить, добавить столовую ложку глицерина. Принимать по 50 мл 5-7 раз в день в течение 3-4 недель.

СОДА

Полоскать полость рта раствором соды (столовая ложка на 200 мл воды).

СУШЕНЫЙ АНАНАС

Способ применения: всякий раз при желании закурить вместо этого пожуйте 1-2 маленьких кусочка сушеного ананаса вместе с медом (1/2 чайной ложки).

ЧАБРЕЦ

Курить сигареты из чабреца.

ЯБЛОЧНАЯ ДИЕТА

Трехдневная яблочная диета с сухим темным хлебом. В качестве жидкости — чай из лекарственных растений.

Сервер «Не курить!».

"МУЖИК-КОРЕНЬ" ПРОТИВ РАКА

15 лет и вся жизнь потребовалась Игорю Бойко, чтобы создать уникальный противораковый сбор из лечебных трав. Автор дал ему символическое название: "Живица". Эффективность этого сбора признана официально. Бойко получил патент РФ (№ 2028808) на изобретение, не имеющее аналогов в медицинской практике, а люди — надежду на то, что страшное заболевание может быть побеждено.

Изучая растение в экспедициях, однажды в Забайкалье Бойко услышал о неведомом "мужик-корне", которым здешние врачи успешно лечат опухоли. Тогда и родилась идея собрать все растения, помогающие излечиться от рака. Ведь в каждом регионе нашей родины есть свои излюбленные средства. В результате в след за отдельным противораковым сбором сложился целый фитотерапевтический комплекс "Живица", состоящий из десятков растений, сгруппированных в несколько сборов, где объединилась целебная сила всей родной земли.

Живых примеров, когда противораковые сборы Бойко спасали от смерти, уже не мало. Вот два из них: У Филипповой Н.В. из Москвы обнаружили рак желудка 4-й стадии. После трех курсов лечения сбором "Живица" опухоль значительно уменьшилась, боли прошли, пациентка встала с постели, хлопотает по хозяйству.

В.И. Гатченко из Харькова был поставлен диагноз: рак легких, четвертая стадия. По прогнозам, оставалось 2-3 месяца жизни. Через полгода лечения сборами "Живица" легкие больного оказались абсолютно чистыми.

Я была счастлива узнать о таком подвижнике, как Бойко, который своими трудами спасает людям жизнь. Я счастлива, что могу рассказать об этом всем нуждающимся в помощи. Они могут обратиться по адресу: 129223, Москва, проспект Мира, ВВЦ (бывш. ВДНХ), павильон "Здоровье", центр "Живица". Телефон (095) 181-94-32, с 11.00 до 18.00 (без выходных) 748-51-28

Татьяна Абрамова

Здоровье потребителя

ПОЖИРАТЕЛИ НОВОСТЕЙ

Эта разновидность больных наиболее распространена в нашей стране. «Пожиратели новостей» смотрят информационные программы по несколько раз, переключаясь на разные каналы. Кроме новостей, эти люди успевают посмотреть интервью с политиками и аналитические программы. Российская действительность настолько богата событиями, так непредсказуема, что у людей вырабатывается привычка следить за каждым выпуском новостей: а вдруг что-то случилось?

Во время просмотра у зрителей меняется пульс и повышается давление, в кровь выбрасываются вещества, аналогичные тем, что возникают у спортсменов при сильных перегрузках. Их действие сходно с действием наркотических веществ. Если «пожирателя новостей» изолировать более чем на сутки от телевизора, у него отмечаются все симптомы глубокого стресса.

ЭТОТ ВРЕДНЫЙ, ВРЕДНЫЙ ГОЛУБОЙ ЭКРАН... ВКЛЮЧАЙТЕ!

Начало эпидемии «новостного обжорства» в нашей стране следует отнести к 1989 году, когда предприятия останавливались, а на улицах было пустынно. Люди смотрели репортажи со съездов народных депутатов. В начале 90-х наметился спад интереса к новостям. Однако часть зрителей попала в разряд хронически больных и пребывает в этой категории по сей день.

В других странах наиболее часто встречаются иные формы зависимости от телевидения. На первом месте фанатичная любовь к конкретным телепрограммам или к ведущим популярных шоу. Затем идут сериалы. Страсть к ним отмечается и в нашей стра-

нах, или гиподинамия, приводит к избыточному весу, повышенному давлению, заболеваниям сердца. Между тем по статистике именно сердечные заболевания являются основной причиной смертности на планете.

Длительный просмотр телепрограмм вызывает ухудшение зрения. Поэтому смотреть телевизор в вечернее время рекомендуется при неярком боковом освещении, которое создают бра или торшеры. В дневное время проследите, чтобы на телевизор не попадали солнечные лучи и экран не давал бликов. Не следует располагать телевизор на фоне ярко освещенного окна. Лучшее место для телеви-

под его руководством, в течение 17 лет наблюдавшие за поведением более 700 человек, считают, что просмотр телепрограмм в детстве и раннем юношеском возрасте вызывает агрессивность.

По данным исследователей, за час эфирного времени на экране происходит от трех до пяти актов насилия, а при демонстрации детских программ, включая мультфильмы, это число возрастает до 20-25. Самым типичным проявлением насилия у мальчиков оказались драки, а у молодых женщин — кражи и угрозы нанесения телесных повреждений.

ЧТО И КОГДА СМОТРЕТЬ

Наиболее предпочтительное время для просмотра телепрограмм: в рабочие дни — с 19 до 21, в субботу — с 18 до 23, в воскресенье — с 18 до 21. В это время человек еще активен и не собирается отойти ко сну. Если вам хочется посмотреть телеви-

дентуется оторваться от экрана пораньше.

Новости следует смотреть один раз в день, если вы хотите быть в курсе событий. Субботний вечер благоприятен для аналитических программ, серьезных фильмов. Воскресенье — день для психологической разгрузки.

В новогоднюю ночь телевизор можно смотреть пока не уснете.

НОВЫЙ ЧЛЕН СЕМЬИ

В прессе, Интернете, в кругу политиков и ученых уже едва ли не всерьез поднимается вопрос о том, что телевидение зомбирует население. Конечно, здесь изрядная доля преувеличения. Кроме

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ: СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ОПАСНОСТЬ?

ПРОБЛЕМА побочных эффектов лекарств, к сожалению, практически неизвестна нашему обществу. Прежде чем выйти на рынок, препарат должен пройти несколько серьезных стадий испытаний. Сначала новое средство проверяется на животных, потом — на здоровых добровольцах, далее — на больных.

Но и этого мало. Даже в самых крупных клинических исследованиях участвует максимум несколько тысяч людей. А потом лекарство принимают миллионы. И никто не знает, что осталось за пределами пристального внимания ученых.

Так почему же после приема лекарств возникают побочные эффекты? Лекарственный препарат создается специально для того, чтобы определенным образом воздействовать либо на организм самого человека, либо на враждебные ему инородные организмы. Это терапевтическое (лечебное) воздействие. Действуя на один орган (или систему), лекарство вызывает реакцию со стороны других органов, всего организма в целом. И не всегда подобная реакция безопасна для человека.

Впрочем пациент у нас живучий. Сам себе лекарства назначает, сам дозировку выбирает. К врачу лишь раз забежать нет ни времени, ни желания (разве что за больничным). Благо реклама помогает, вовремя информирует обо всех новинках.

Между тем мировое сообщество давно серьезно волнует эта проблема. Первая международная конференция «Потребитель сообщает о лекарствах» стала попыткой скоординировать международное движение по организации центров сбора информации о побочных эффектах напрямую от потребителей.

Предвидя многочисленные возражения скептиков о том, что информация, собранная напрямую от пациентов, вряд ли сможет



смотрели репортажи со съездов народных депутатов. В начале 90-х наметился спад интереса к новостям. Однако часть зрителей попала в разряд хронически больных и пребывает в этой категории по сей день. В других странах наиболее часто встречаются иные формы зависимости от телевидения. На первом месте фанатичная любовь к конкретным телепрограммам или к ведущим популярных шоу. Затем идут сериалы. Страсть к ним отмечается и в нашей стране, причем у женской части населения случаи заболевания фиксируются вдвое чаще, чем у мужчин.

НАЙДИТЕ ДЛЯ НЕГО ЛУЧШЕЕ МЕСТО

Медики всего мира озабочены: человечество, часами просиживая у экрана, изменило выработанный веками образ жизни. Телемания сокращает продолжительность жизни. Отсутствие физических на-

грузки являются основной причиной смертности на планете.

Длительный просмотр телепрограмм вызывает ухудшение зрения. Поэтому смотреть телевизор в вечернее время рекомендуется при неярком боковом освещении, которое создают бра или торшеры. В дневное время проследите, чтобы на телевизор не попадали солнечные лучи и экран не давал бликов. Не следует располагать телевизор на фоне ярко освещенного окна. Лучшее место для телевизора — угол комнаты, в который не попадает солнце.

ТЕЛЕВИЗОР ДЕЛАЕТ ДЕТЕЙ ПРЕСТУПНИКАМИ?

Время, которое проводят у экрана ваши дети, следует ограничить в зависимости от возраста. Оптимальное время — не более часа в день. Так считает доктор Джеффри Джонсон, сотрудник Колумбийского университета. Ученые

включая мультфильмы, это число возрастает до 20-25. Самым типичным проявлением насилия у мальчиков оказались драки, а у молодых женщин — кражи и угрозы нанесения телесных повреждений.

ЧТО И КОГДА СМОТРЕТЬ

Наиболее предпочтительное время для просмотра телепрограмм: в рабочие дни — с 19 до 21, в субботу — с 18 до 23, в воскресенье — с 18 до 21. В это время человек еще активен и не собирается отходить ко сну. Если вам хочется посмотреть телевизор позднее, учтите, что просмотр новостных или серьезных аналитических передач, требующих усиленной работы головного мозга, помешает полноценному сну. В вашем мозгу скопилась избыточная информация, ему трудно отключиться. В субботу телевизор можно посмотреть подольше, а в воскресенье, перед началом рабочей недели, реко-

раз в день, если вы хотите быть в курсе событий. Субботний вечер благоприятен для аналитических программ, серьезных фильмов. Воскресенье — день для психологической разгрузки.

В новогоднюю ночь телевизор можно смотреть пока не уснете.

НОВЫЙ ЧЛЕН СЕМЬИ

В прессе, Интернете, в кругу политиков и ученых уже едва ли не всерьез поднимается вопрос о том, что телевидение зомбирует население. Конечно, здесь изрядная доля преувеличения. Кроме того, для многих одиноких людей телевизор становится отдушиной, членом семьи, собеседником и другом. Люди даже влюбляются по телевизору и переживают за своего избранника. Стоит ли их лишать такой возможности?

Не смотреть телевизор невозможно. Главное, теперь вы знаете, какой опасности следует избегать при общении с ним, предупреждает «Моя семья».

что за больничным. Благо редакция помогает, вовремя информирует обо всех новинках.

Между тем мировое сообщество давно серьезно волнуется эта проблема. Первая международная конференция «Потребитель сообщает о лекарствах» стала попыткой скоординировать международное движение по организации центров сбора информации о побочных эффектах напрямую от потребителей.

Предвидя многочисленные возражения скептиков о том, что информации, собранной напрямую от пациентов, вряд ли стоит доверять, организаторы конференции и не предлагали делать это безоговорочно. Понятно, что полученную подобным образом картину нельзя воспринимать впрямую. Необходим серьезный анализ специалистов, отсеив лишнего, недостоверного, ложных сведений. Но то, что проблема должна контролироваться со стороны общественности, не вызывало возражений ни у кого, пишет «Спрос».

НЕ НАКОРМИТЕ ГОСТЕЙ ПОДПОРЧЕННЫМ ПРОДУКТОМ

НЕ ЗА ГОРАМИ празднование Нового года. Многие уже задумываются над тем, чем удивить своих гостей за праздничным столом. Хочется, однако, напомнить покупателям, что наступление холодов вовсе не означает полной безопасности при покупке продуктов питания.

В зимний период продажа продовольственных товаров также имеет свои особенности. Так, колбас-

ные изделия при замораживании теряют некоторые свои потребительские свойства, их питательная ценность резко снижается, а кисломолочная продукция и вовсе может стать непригодной к использованию. К сожалению, некоторые недобросовестные продавцы больше заботятся о своей выгоде, чем о здоровье покупателей.

Поэтому продажа скоропортящихся товаров с рук у сомнительных продавцов вне зоны торговых предприятий и рынков может причинить серьезный вред вашему здоровью.

Все чаще в продаже с рук можно увидеть изделия домашнего консервирования — овощи, компоты из фруктов и ягод, грибы. По внешнему виду невозможно определить качество подобной продукции.

Привлекательные на вид, они могут содержать вредные микроорганизмы, не уничтоженные при домашней обработке. Сырье, применяемое для их приготовления, может быть завезено из «неблагонадежных» регионов, территорий, зараженных токсическими или радиоактивными отходами.

Грибы к тому же могут быть условно съедобными или просто ядовитыми, при этом в консервированном, а тем более сушеном виде понять это довольно сложно. Определить это можно только лабораторным путем. С этой целью на рынках работают специальные лаборатории, оснащенные необходимым оборудованием, при этом ответственность за безопасность продукции несет санитарно-ветеринарный врач.

Об этом пишет в газете «Подмосковное Пушкино» Михаил Гордеев, специалист по защите прав потребителей пушкинского рынка.

ФЕРВИТАЛ СПЕШИТ НА ПОМОЩЬ

ИЗВЕСТНОЕ заявление женщин о том, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок, на самом деле лишь часть истины. Роль желудка в организме человека (независимо от его половой принадлежности) гораздо серьезнее, чем мы привыкли считать.

Ведь именно через желудок мы получаем большую часть питательных веществ, и от того, насколько наш желудочно-кишечный тракт здоров, насколько готов к полноценной работе, зависит, как мы себя чувствуем, насколько работоспособны, жизнерадостны, активны.

Статистика неутешительна: 95% горожан России имеют нарушение кишечной микрофлоры. При этом препараты, содержащие живые культуры, бифидо- и лактобактерии часто бывают бессильны, плохо приспособляются к специфическим условиям каждого организма.

Биологически активная добавка к пище Фервитал «работает» по другому принципу. Эта уникальная микробная культура на зерновом сырье, обогащенная полноценным белком, витаминами, полисахаридами, незаменимыми аминокислотами, органическими кислотами, ферментами и другими полезными веществами, попадая в организм человека, начина-

ет действовать как мобильная «лаборатория», выметая вон патогены и стимулируя рост собственной полезной микрофлоры.

Благодаря своему природному происхождению Фервитал абсолютно безвреден для любого организма. Он не только быстро избавит вас от кишечных неприятностей, которые случаются на даче, во время пикника, лесных и морских путешествий, но и дополнит антибиотики и химиопрепараты при лечении различных кишечных инфекций.

У Фервитала очень широкий спектр действия. Это настоящая находка ученых для тех, кто страдает дисбактериозом, расстройствами пищеварения, а также такими тяжелыми заболеваниями, как панкреатит, сахарный диабет, ожирение, атеросклероз и их последствия... Если верить статистике, 95% у нас нуждаются в Фервитале.

Продукция ФЕРВИТАЛ — лауреат многих международных выставок.

Опт: (095) 962-0297, 962-0642
Москва: (095) 241-4142,
257-0887, 110-4273, 339-6311,
928-4670, 235-7762, 925-4671
С.-Пб.: (812) 560-0672
325-1153.



ПОД ЗВОН БОКАЛОВ

Какой Новый год без шампанского! Будут звучать тосты, звенеть бокалы... И будем надеяться, что вкусные блюда и добрая выпивка не будут за столом самоцелью. Они лишь повод для дружеского радостного общения дорогих друг другу людей.

НО ВОТ БЕДА: когда наутро безжалостно болит голова, в желудке творится черт знает что, нас посещает запоздалое раскаяние. Не всем же удается, особенно в веселой компании, строго соблюсти свою норму. Ученых, видимо, эта проблема тоже касалась лично, поэтому и принялись они за разработку сначала препаратов от похмелья, а затем и для предупреждения этого неприятного момента. И добились заметных результатов. Сейчас на нашем рынке представлено немало достойных разработок (в том числе и российских), снижающих негативные последствия приема алкоголя. Есть и такие, которые призваны снизить привыкание и максимально обезопасить организм. Впрочем, лечить человека можно не только от пристрастия к вину. Вино тоже можно лечить. Да-да, не удивляйтесь. Это лечение имеет вполне научную основу, разработанную врачами. Они-то и назвали это веселое времяпрепровождение энотерапией. Вот только,

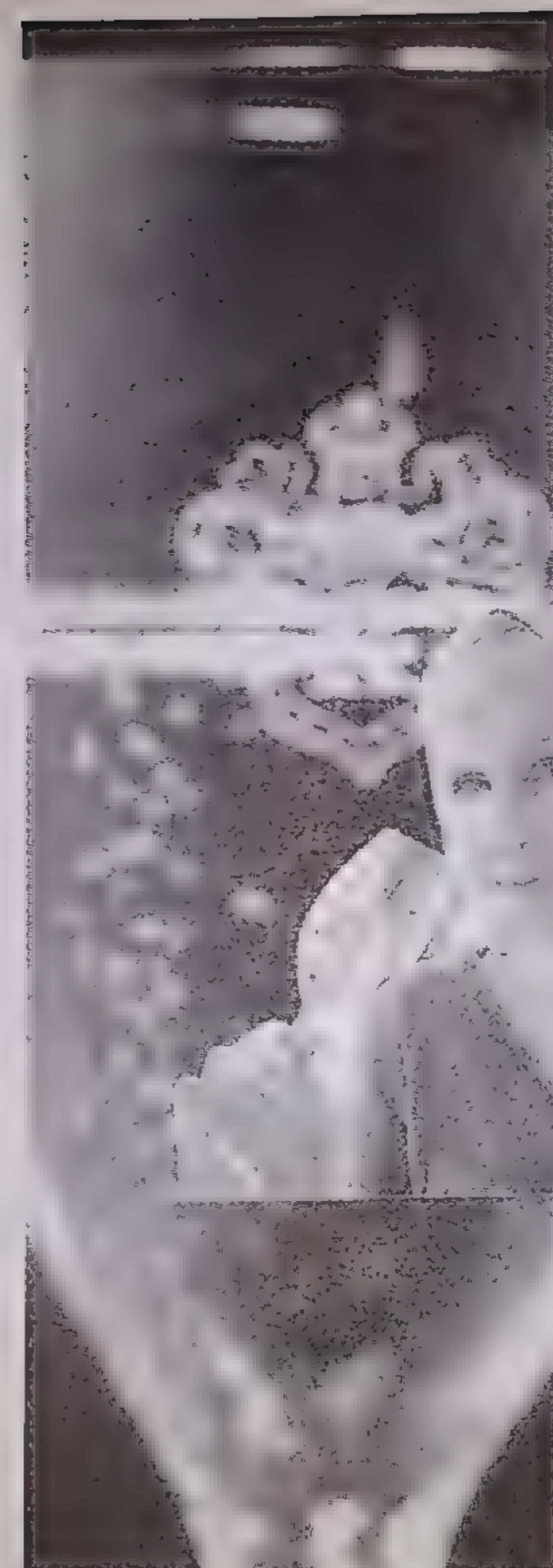
как и в любом лечении, здесь все строго дозировано. 100-150 граммов вина следует принимать 1 раз в день перед обедом или ужином. И курсом — не менее 2-3-х недель. Лечение это подходит для тех, кто не страдает какими-либо серьезными заболеваниями печени. Кому в первую очередь нужна энотерапия? Людям ослабленным, с пониженным иммунитетом и плохим аппетитом. Вино содержит массу полезных микроэлементов, железо, марганец, калий, фосфор, кальций. Оно способно помочь при пониженном уровне гемоглобина, повысить выделение желудочного сока и выделение желчи. Кстати, вино является замечательной профилактикой желудочно-кишечных инфекций. Проводить курс винотерапии нужно 1 раз в год. А что же делать в перерывах? Просто заниматься самолечением. Только в разумных пределах. Иначе придется обращаться к врачу-наркологу и лечиться более неприятными способами, пишет «Метро».

МАЛА ПЕРЕПЕЛОЧКА, А ЛЕЧИТ МНОГИХ

Среди диетических продуктов, бесспорно, занимает свое место деликатесный продукт — перепелиные яйца. В лечебных целях они издавна использовались и китайской, и японской медициной.

И по сей день в Японии перепелиные яйца используют в

витамина А, играющего важную роль в системе иммунитета, боль-



нель, отожмите и высушите. Почистите лук и тонко его нарежьте. Тонкими ломтиками нарежьте копченую рыбу. Для приготовления соуса очистите апельсин, разделите его на дольки. Освободите половину долек от тонких мембран, отделяющих их друг от

АНТИСТРЕССОВЫЙ БАНАН

Главным металлом жизни называют медики магний. Наиболее богаты им нейроны головного мозга, сердечная мышца, проводящая система сердца, скелетная мускулатура и эритроциты. Отсюда и черпает его организм, когда возникает необходимость, ибо ни один энергетический процесс в нем невозможен без магния.

В ТЕХ СТРЕССОВЫХ ситуациях, в которые попадает спортсмен при длительных и интенсивных тренировках, на ответственных соревнованиях, возникает острый дефицит магния. Сравнимый разве что с человеком, вступившим на тропу карьерного продвижения. Чем выше ответственность, тем чаще этот дефицит встречается, тем глубже поражает организм.

Помочь преодолеть возникающие при этом неврозы, повышенную утомляемость, состояние психической усталости, мышечные спазмы, бессонницу, рассеянность способны только новые порции магния. А организм человека его, естественно, не синтезирует.

Максимум магния человек получает с едой и питьем, особенно с жесткой, кислой водой. Чемпионами по содержанию этого металла являются рыба (особенно ло-

сосевые), тахинная халва, соя, орехи, хлеб с отрубями, шоколад, свежие фрукты (особенно — бананы), зелень, арбузы. Пища с высоким содержанием кальция — сыр, творог — снижает, а избыток даже подавляет усвоение магния организмом.

Следует иметь в виду, что если блюдо готовится по ускоренной технологии — теряется 70-80 процентов магния.

Частое употребление — более 2-3 чашек в день кофе, кофеинсодержащих напитков, таких, как пепси и кока-кола, лимонадов, алкоголя и наркотиков усугубляет дефицит магния в организме. К этому же приводят и мочегонные препараты, и все новомодные диеты для похудения.

И если говорить о коррекции дефицита магния, то следует обратить внимание на правильную диету, обязательно включающую в себя содержащие в достаточной концентрации магниевые продукты. А при остром дефиците прибегнуть к приему специальных препаратов. Но только после консультации с врачом.

ТОРТ ФРУКТОВЫЙ

4 яйца, 150 г сахара, 100 г муки, 80 г крахмала, 100 мл сиропа, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 4 киви, 4 стол. ложки абрикосового конфитюра, 1 кг творога, 8 стол. ложек клубничного конфитюра, 500 г клубники, 1 ананас.

1. Выстелить разъемную форму бумагой. Взбить яйца, 4 стол. ложки воды и сахар, добавить муку, крахмал и разрыхлитель. Положить в форму и выпекать 30 мин. при 180°C.
2. Дать коржу остыть и разрезать его на два коржа. Срезать с одного коржа края шириной 2 см. Смешать сироп со 100 мл воды и пропитать жидкостью коржи. Разделить на 3 части творог и перемешать 1/3 с абрикосовым конфитюром, а 2/3 — с клубничным. Намазать большой корж творогом с клубничным конфитюром, накрыть меньшим коржом и намазать его творогом с абрикосовым конфитюром.

МАЛА ПЕРЕПЕЛОЧКА, А ЛЕЧИТ МНОГИХ

Среди диетических продуктов, бесспорно, занимает свое место деликатесный продукт — перепелиные яйца. В лечебных целях они издавна использовались и китайской, и японской медициной.

И по сей день в Японии перепелиные яйца используют в лечебных целях: например, в сыром виде в смеси с апельсиновым соком — для лечения бронхиальной астмы. В европейской диетологии перепелиные яйца были известны тем, что не вызывают аллергии и могут служить прекрасной заменой яиц куриных, если на них аллергия. Перепелиные яйца не вызывают побочных реакций и у детей с диатезом, кроме того, за причудливый окрас и маленький размер их особенно любят именно дети.

Но главное — в пяти перепелиных яйцах, по массе равных одному куриному, содержится в 5 раз больше фосфора и калия, в 4,5 раза — железа, в 6 раз — витаминов В₁, В₂, значительно больше

витамина А, играющего важную роль в системе иммунитета, больше белка, больше никотиновой кислоты, меди и других необходимых организму микроэлементов.

Вот несколько несложных рецептов блюд, главный компонент которых — перепелиные яйца.

ФРАНЦУЗСКИЙ САЛАТ С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ

На 4 порции вам потребуется 12 перепелиных яиц, 3 луковицы, 200 г щавеля, 200 г копченой рыбы. Для соуса: апельсин, 5 кофейных ложек майонеза, 2 кофейные ложки горчицы, молотый перец и соль по вкусу.

Сварите перепелиные яйца в кипятке, чтобы они были нежными, мягкими. Охладите холодной водой и очистите. Помойте ща-

вель, отожмите и высушите. Почистите лук и тонко его нарежьте. Тонкими ломтиками нарежьте копченую рыбу. Для приготовления соуса очистите апельсин, разделите его на дольки. Освободите половину долек от тонких мембран, отделяющих их друг от друга, из остальных долек выжмите сок. Смешайте сок, майонез, горчицу, соль и перец в салатнице. Добавьте все остальные компоненты, аккуратно перемешайте.

РУССКИЙ САЛАТ С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ

Приготовьте, порежьте и смешайте 12 вареных перепелиных яиц, 100 г ветчины, соленый огурец, стакан майонеза, чайную ложку острого соуса, укроп, петрушку.

СЫРОЙ ЯИЧНЫЙ НАПИТОК

4-5 перепелиных яиц взбейте в стакане, добавьте фруктовый сок или красное вино, мед или сахар, рекомендует «Друг дома».

ТОРТ ФРУКТОВЫЙ

4 яйца, 150 г сахара, 100 г муки, 80 г крахмала, 100 мл сиропа, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 4 киви, 4 стол. ложки абрикосового конфитюра, 1 кг творога, 8 стол. ложек клубничного конфитюра, 500 г клубники, 1 ананас.

1. Выстелить разъемную форму бумагой. Взбить яйца, 4 стол. ложки воды и сахар, добавить муку, крахмал и разрыхлитель. Положить тесто в форму и выпекать 30 мин. при 180°C.

2. Дать коржу остыть и разрезать его на два коржа. Срезать с одного коржа края шириной 2 см. Смешать сироп со 100 мл воды и пропитать корж жидкостью. Разделить на 3 части творог и перемешать 1/3 с абрикосовым конфитюром, а 2/3 — с клубничным. Намазать большой корж творогом с клубничным конфитюром, накрыть меньшим коржом и намазать его творогом с абрикосовым конфитюром.

3. Клубнику разрезать на 4 части. Киви очистить и разрезать на 4 части. Ананас очистить и нарезать кубиками. Украсить торт, пишет журнал «Приятного аппетита!».

ЕШЬ ВСЛЕПУЮ — МЕНЬШЕ СЪЕШЬ

БЫЛО ОБНАРУЖЕНО: если курам давать больше корма, они и съедают больше. Когда одной группе кур дали по 100 граммов зерна, куры съели только половину. Когда этой же группе кур дали вдвое большее количество зерна — по 200 граммов, они также съели половину.

Из этого наблюдения следует, что аппетит в значительной степени контролируется нашим зрением. Вот почему вы чаще всего переедаете за новогодним столом, на вечеринках с угощением «а ля фуршет», на пикнике и в прочих случаях; если перед вами на столе разложено много еды. Еще одним подтверждением того, что наше зрение тесно связано с нашим желудком, является тот факт, что слепые люди очень редко бывают толстыми.

В целях дальнейшего подтверждения этой теории был проведен научный эксперимент: группе добровольцев с избыточным весом было предложено принимать пищу с закрытыми глазами.

В отчетах испытуемые отвечали, что ощущали гораздо меньше удовольствия от приема пищи, чем раньше. И съедали пищу они гораздо быстрее — видимо, потому, что не могли видеть, как много ее оставалось на тарелке или на столе. Они считали еду законченной, как только у них пропадало чувство голода, независимо от того, оставалась ли пища в их тарелке или нет.

Конечно, никто не желает есть пищу непривлекательного вида, и все же интересно проверить, насколько наше зрение влияет на наши привычки питания. Попробуйте! Это несложно. Просто закройте или завяжите глаза во время приема пищи.

Отсюда же следует вывод: всеми способами избегайте большого количества пищи на вашей тарелке или на вашем столе. По крайней мере, ее должно быть не больше, чем необходимо для поддержания хорошего здоровья.

«Научный эксперимент».

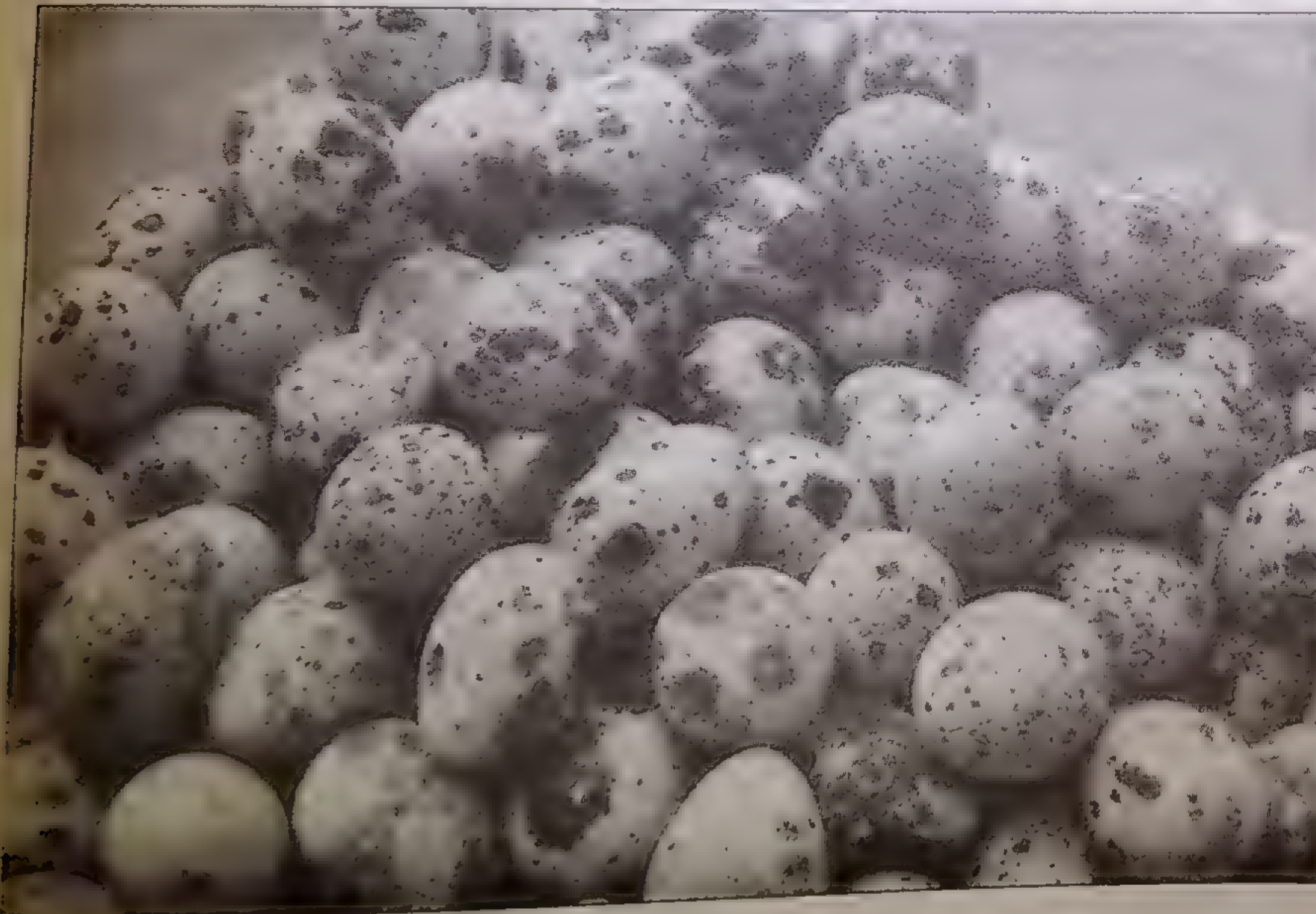
ИЗ ЛИЧНОГО САДА

Сок белокочанной капусты укрепляет кровеносные сосуды, стимулирует процесс регенерации клеток слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, нормализует жировой обмен, зарубцовывает язвы.

Морковный сок улучшает зрение, укрепляет организм и восстанавливает силы после болезни и повышенных умственных и физических нагрузок, залечивает язву желудка, помогает при онкологических заболеваниях, туберкулезе и малокровии.

Томатный сок улучшает обменные процессы, богат витаминами, солями и микроэлементами.

Яблочный сок используют при ожирении и сахарном диабете, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени, почек, при дисентерии, хронических колитах, подагре, ревматизме, атеросклерозе, камнях в почках и желчном пузыре, пишет «Сельская правда».



ОЙ, МОРОЗ, МОРОЗ



НОС ОТМЕРЗАЕТ НЕЗАМЕТНО

Организм таким образом защищается: он как бы отказывается от замерзшего уха (носа, пальцев, щек) ради других частей тела. Циркуляция крови «выключается», и отмороженная кожа белеет. Но мы, как правило, этого уже не чувствуем. Кстати, пальцы рук и ног отмораживаются быстрее, чем все остальное; потом сдаются уши и нос — в них тоньше жировой слой; щеки защищены природой лучше, но они постоянно открыты и поэтому на деле белеют первыми. Чем больше участков тела «отключается», тем ближе человек (боже упаси!) к смерти.

СНЕГ — ХУДШАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИЯХ

Растирать отмороженные части тела снегом — все равно, что биться больной головой о стену: глупо и опасно. Во-первых, мокрая кожа обмораживается еще быстрее. Во-вторых, растирая, ее легко поранить, и тогда, заживая, она будет не облезать, а покрываться черной коростой, а потом шрамами. Обмороженные части тела вообще нельзя трогать — ни снегом, ни руками, ни одеждой.

ОБВЕТРЕННЫЕ ГУБЫ — ЭТО НЕ ГЕРПЕС

Пресловутая «простуда» на губах — это действительно герпес. Но обветренные

губы ничего общего с ним не имеют: они шелушатся, опухают, затираются коркой, но никакой заразы на них нет. Противовирусные препараты типа антигерпес или зовиракс действительно помогают залечить такие губы, но лишь потому, что снимают воспаление.

В ПЕРЧАТКАХ РУКИ ОТМОРОЗИТЬ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ В ВАРЕЖКАХ

Помните старую историю об отце, ломавшем веник? В данном случае с пальцами все обстоит точно так же, как с его сыновьями: вместе они сильнее, чем порознь. В перчатках, где каждый палец сам по себе, больше шансов их отморозить. В варежках они друг друга греют. Кстати, то, что вы надеваете на руки, должно быть свободным — чем больше воздуха внутри варежек или перчаток, тем комфортнее и теплее будет пальцам. И еще: замерзшие руки нельзя греть около костра, плиты или обогревателя. Обмороженная кожа может обгореть в минуту, и почувствуете это вы, естественно, не сразу. Кожа должна размораживаться в теплой (не больше 36 градусов) воде.

ЕСЛИ ЛИЦО ШЕЛУШИТСЯ, ЕМУ НЕ ХВАТАЕТ ВЛАГИ

Это так, но еще больше ему не хватает защиты. Зимой с увлажняющим кремом надо быть осторожным: если на улице ниже +5 градусов, меняйте его на более жирный, иначе вожденная влага обернется для кожи настоящим наказанием. На

ветру и в холоде она замерзает и кристаллизуется — дело может кончиться не только шелушением и пятнами на коже, но и обморожением. Косметологи предлагают перехитрить природу и погоду: утром пользоваться питательным ночным кремом, а перед сном — увлажняющим дневным (хорошо, если и тот и другой содержат витамины А и С). А чтобы не засохнуть на морозе, побольше пейте.

У ПЬЯНЫХ ВСЕ ОТМЕРЗАЕТ БЫСТРЕЕ

Оказавшись на морозе, пьяные обмораживаются в несколько раз быстрее, чем люди в здравом уме и трезвой памяти. Согревающие свойства алкоголя — очередной миф, прижившийся исключительно благодаря людскому невежеству. На самом деле все наоборот: под действием холода сосуды сужаются, но алкоголь снова их расширяет, сводя на нет всю защитную «политику» организма.

ОТ КАКОЙ ОДЕЖДЫ ТЕЛО ЧЕШЕТСЯ?

Оно зудит скорее не от одежды, а от того, что она подобрана неправильно и не согревает, как положено. Зуд — одно из проявлений аллергии на холод. Даже если на коже ни сыпи, ни прыщей не появилось, чесаться все равно нельзя — вылезут как миленькие! Страдания облегчат теплые ванны с эфирным маслом — сосновым, сандаловым, мятным, коричным. Под свитера обязательно надевайте «хабешные» футболки или майки, пишет «Собеседник».

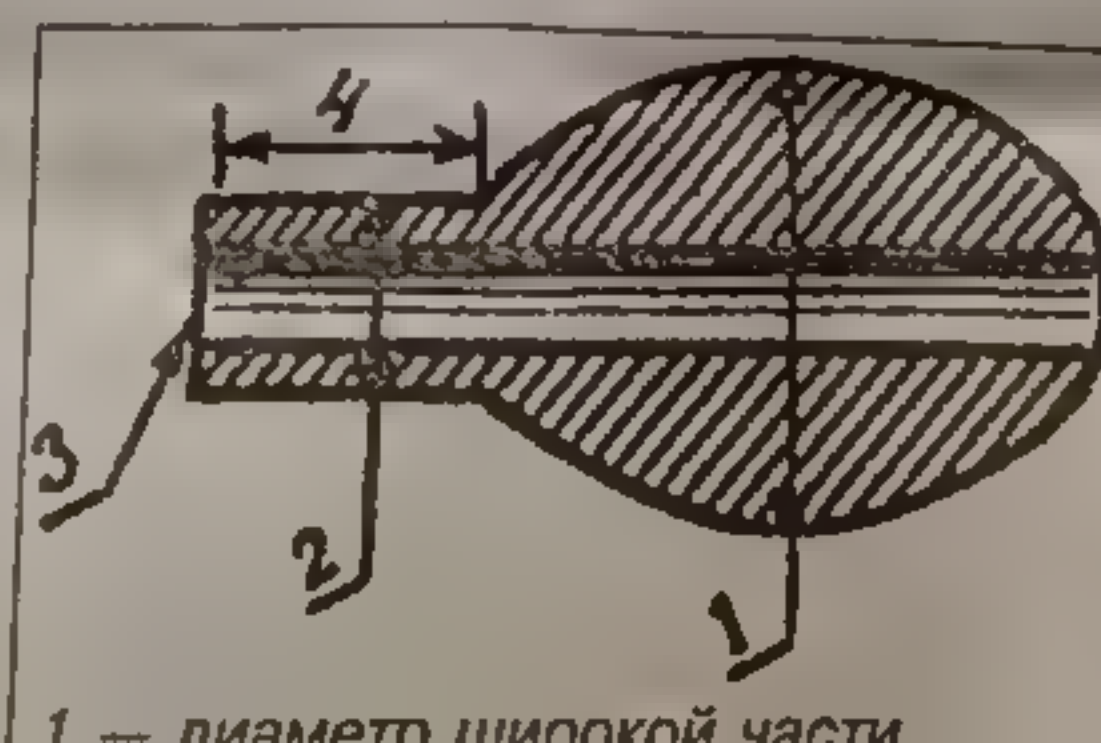
ЗАЧЕМ ОЧКИ ЗИМОЙ

Суровая зима нередко преподносит нам яркие впечатления: даже зимнее солнце заставляет щуриться и закрывать глаза. Обычно это бывает среди бескрайних снежных просторов. Белый снег отражает солнечный свет, умело направляя его нам в глаза. От такого рассеянного света труднее спрятаться, чем от прямых солнечных лучей, донимающих нас жарким летом.

ДУШ ДЛЯ НОСА

Такое лечебное и профилактическое средство, как промывание носа, известно давно. Его и сейчас с успехом применяют на курортах Франции, Италии, Болгарии. Используют его и у нас, в Ярославском ринологическом центре.

ПРИ ПОВЫШЕННОЙ запыленности или при массивной атаке инфекции слизистая оболочка носа не справляется со своей защитной функцией. В его полости скапливаются микробы и чужеродные вещества, поступившие из воздуха. Поэтому нос нуждается в чистке не меньше, чем губы.



располагаться в ноздре — неглубоко, но плотно — так, чтобы раствор, используемый для очищения, не вытекал из носа.

Промывать нос можно любой минеральной водой без газа или обычной кипяченой водой, в которой растворено небольшое количество мыла (лучше хозяйственного). При лечении острого и хронического синусита (насморка) очень эффективны слабые растворы фурацилина, настойки календулы, ромашки, зверобоя, марганцовки.

Очень эффективны при насморке растворы сока клюквы, черной смородины, лимона и апельсина. Концентрация раствора определя-

продезинфицируйте и установите ее на высоте 50 см над раковиной в ванной комнате. Влейте в кружку 500 мл приготовленного заранее раствора (37-38°C), откройте кран на шланге и регулируйте скорость потока жидкости. Раствор должен вытекать медленно.

Наконечник аккуратно вставьте неглубоко в ноздрю, голову наклоните вбок, чтобы поступающий в ноздрю раствор, огибая носовую перегородку, вытекал через другую ноздрю. Дышите ртом. Важно, чтобы жидкость в рот не попадала.

Используя примерно половину раствора, перекройте кран, наконечник переместите в другую

ЗИМОЙ

Суровая зима нередко преподносит нам яркие впечатления: даже зимнее солнце заставляет щуриться и закрывать глаза. Обычно это бывает среди бескрайних снежных просторов. Белый снег отражает солнечный свет, умело направляя его нам в глаза. От такого рассеянного света труднее спрятаться, чем от прямых солнечных лучей, донимающих нас жарким летом.

И такой зимний свет ничуть не милосерднее летних палящих лучей. Он точно так же способствует развитию катаракты, как и прямой свет солнца, досаждающий нам летом. Для защиты от отраженного солнечного света лучше подходят поляризационные очки, хотя и обычные затемненные тоже сгодятся. Купить поляризационные очки сегодня совсем несложно. Обычно их продажа сопровождается некоторыми оптическими фокусами. Покупателю предлагают посмотреть на зеркало без очков, а потом в очках. При взгляде сквозь поляризационные стекла на зеркале появляется какой-нибудь рисунок или надпись.



Лучше всего поляризационными очками пользоваться на широких открытых пространствах, отражающих солнечный свет. Зимой это, естественно, снежные поля или горы, летом — пляж и море.

На Западе еще не рекомендуют забывать зимой и о солнцезащитной косметике. Причем с защитным фактором (SPF) не менее 15. Думается, в городе, где грязи больше, чем снега, подобная косметика является лишней. Но вот среди снежных просторов на уик-энде она не помещает. Можно использовать и увлажняющие кремы, содержащие солнцезащитные фильтры, советует кандидат медицинских наук Александр МЕЛЬНИКОВ в газете «Известия».

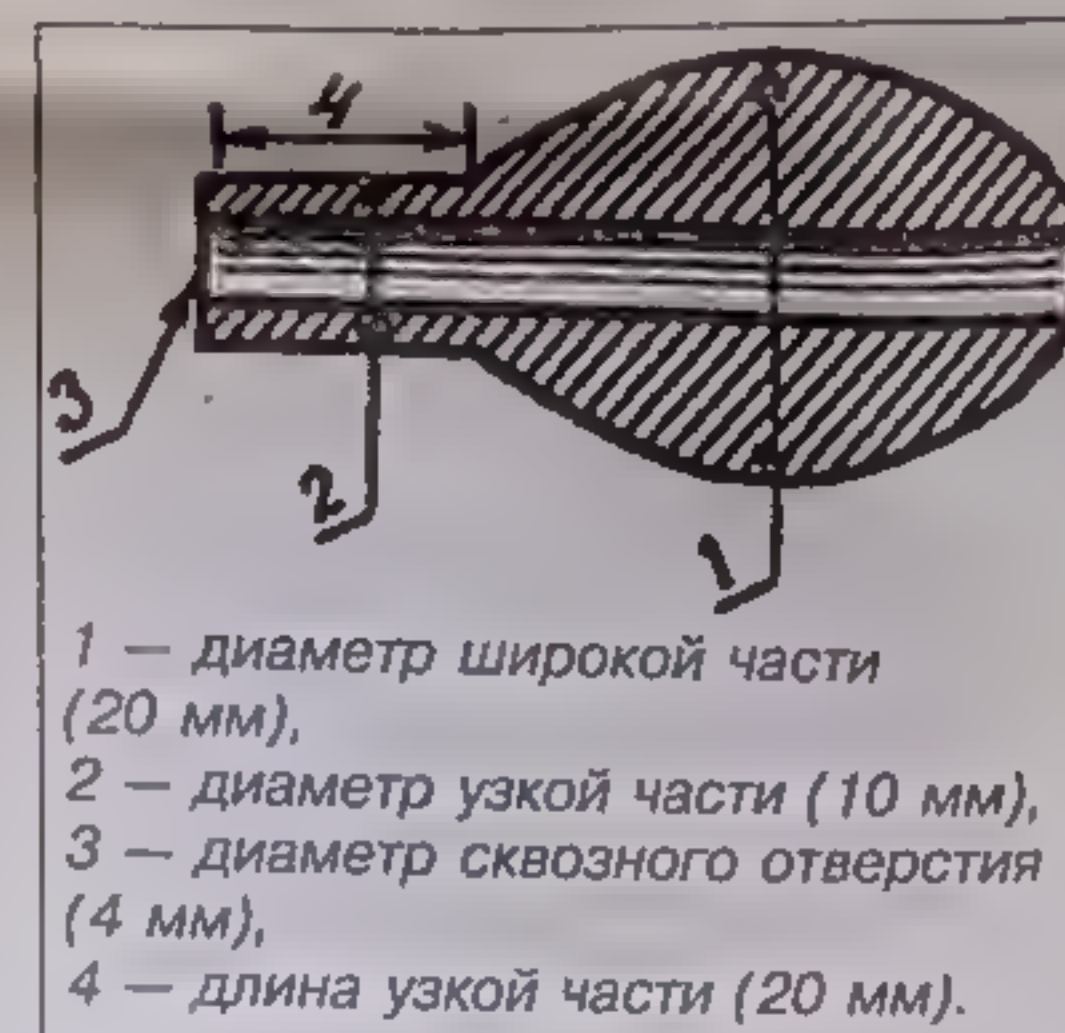
НАШ ДРЯНЬ ПОСА

Такое лечебное и профилактическое средство, как промывание носа, известно давно. Его и сейчас с успехом применяют на курортах Франции, Италии, Болгарии. Используют его и у нас, в Ярославском ринологическом центре.

ПРИ ПОВЫШЕННОЙ запыленности или при массивной атаке инфекции слизистой оболочки носа не справляется со своей защитной функцией. В его полости скапливаются микробы и чужеродные вещества, поступившие из воздуха. Поэтому нос нуждается в чистке не меньше, чем зубы.

Один из лучших способов очищения носа в домашних условиях — так называемый душ для носа. Он и удобен, и очень эффективен.

У каждого в доме есть кружка Эсмарха, обычно применяемая для клизм. Это резиновая емкость, похожая на грелку, со шлангом, к концу которого крепятся кран и наконечник. Чтобы сделать из кружки Эсмарха душ для носа, нужно сменить наконечник. Вам понадобится



наконечник, по форме и размерам напоминающий оливку. К сожалению, наша промышленность такие наконечники не выпускает, но их легко сделать самостоятельно из резины или пластмассы. Наконечник должен комфортно и удобно

ЛУЧШАЯ ТАБЛЕТКА — БУТЕРБРОД

ПРИ зубчика чеснока раздавите, смешайте их с ложечкой сливочного масла и намажьте на два ломтика хлеба. Хорошо добавить сверху несколько измельченных стеблей петрушки. Такой бутерброд запейте теплым молоком, и это послужит вам неплохой профилактикой от простуды.

Есть еще одно малоизвестное средство. Сырую свеклу тщательно вымойте, очистите и разрежьте пополам. В каждой половине сделайте выемку, засыпьте сахарным песком и поместите в разогретую

духовку. Сахар растает, и получится лечебный сироп, который хорошо помогает от кашля. Этим же соком можно полоскать воспаленное горло. А если сдадут нервы — применяйте настой из укропа. Кто пьет его регулярно — снимает кровяное давление, стресс, исчезают бессонница и мигрень. Половину чайной ложки сушеного семени укропа залейте стаканом кипятка, дайте настояться 15-20 минут, процедите, добавьте сахар. При бессоннице пьют три раза в день, пишет газета «Семья».

АРИФМЕТИКА ЗДОРОВЬЯ

ЗАДУМЫВАЛИСЬ ли вы над тем, сколько денег нам приходится тратить на лечение очередной простуды? Любимая народная мудрость о том, что на здоровье нельзя экономить, делает наши кошельки невесомыми.

О состоянии своего здоровья мы вспоминаем обычно тогда, когда уже заболели, согласно старому русскому принципу «пока гром не грянет...». Практичные американцы в отличие от нас предпочитают вкладывать деньги в профилактические средства, чем тратить на лечение. Как утверждают специалисты, такой подход полезен не только для здоровья, но и для кошелька. Подумав о своем здоровье, еще до

того, как заболели, мы имеем реальный шанс сэкономить значительную часть наших денег. Если перевести сей факт в полюбившиеся нам доллары, то получится примерно такая формула: 1 доллар, вложенный в профилактику, экономит 3 доллара на лечении. Вот такая математика.

Говоря о профилактике, нельзя забывать, что в осенне-зимний период практически все население нашей страны испытывает дефицит витаминов, причем не меньший, чем весной. Недостаток витаминов — одна из главных причин разных заболеваний. Испытывая потребность в веществах, необходимых для нормального функционирования, организм перестает справ-

ляться с ежедневным нервно-эмоциональным напряжением. Снижается работоспособность, иммунитет, ухудшается состояние органов и тканей, и, как следствие, мы заболеваем. Чтобы не было этих проблем, специалисты рекомендуют принимать витаминные препараты.

Среди последних достижений фармацевтов можно выделить французский поливитаминный комплекс Алвитил. Его преимущество в том, что он содержит все необходимые витамины в умеренных дозировках, максимально приближенных к рекомендуемой суточной потребности организма. Алвитил выпускается в традиционной форме таблеток, а для детей с 2,5 лет в форме сиропа.

Очень эффективны при насморке растворы сока клюквы, черной смородины, лимона и апельсина. Концентрация раствора определяется индивидуально: он не должен обжигать слизистые оболочки. Попробуйте также растворы сока моркови и красной свеклы.

Промывать нос таким способом можно лишь в том случае, если носовые ходы достаточно свободны. Если же нос сильно заложен, то предварительно, за 10-15 минут, закапайте в него сосудосуживающие капли, например нафтизин.

Кружку Эсмарха и наконечник

ной в ванной комнате. Влейте в кружку 500 мл приготовленного заранее раствора (37-38°C), откройте кран на шланге и отрегулируйте скорость потока жидкости. Раствор должен вытекать медленно.

Наконечник аккуратно вставьте неглубоко в ноздрю, голову наклоните вбок, чтобы поступающий в ноздрю раствор, отгибая носовую перегородку, вытекал через другую ноздрю. Дышите ртом. Важно, чтобы жидкость в рот не попадала.

Используя примерно половину раствора, перекройте кран, наконечник переместите в другую ноздрю и повторите процедуру.

После промывания не сморкайтесь резко в течение получаса, можно лишь осторожно выдуть остатки жидкости сначала из одной, а затем из другой ноздри.

Применять душ в качестве лечебного средства при острых ринитах рекомендуется один раз в день в течение пяти-шести дней, а при хронических заболеваниях носа — регулярно, рекомендует «Будь здоров!».

ЗАШЕЙТЕ В ПОДУШКУ МЯТУ

В народной медицине мята заменяет многие дорогие и дефицитные лекарства в виде ценнейшего лечебного средства — настоя и отвара листьев, расширяющих сосуды сердца, легких, головного мозга. Их также используют как болеутоляющее средство при стенокардии, как желчегонное — при заболеваниях печени и желчного пузыря, мочекаменной и желчекаменной болезнях, против тошноты и рвоты. Отвар мяты или мятный чай помогает при гастрите и холецистите, болях в желудке, бессоннице, нервных расстройствах. Она увеличивает выделение молока у кормящих матерей, а в смеси с медом лечит грипп.

Настой травы мяты перечной: 1 столовую ложку листьев залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, принимать по одной столовой ложке 3-4 раза в день.

Отвар готовят: 1 столовую ложку листьев залить стаканом кипятка, варить 10 минут, остудить и принимать по полстакана утром и на ночь.

Некоторые огородники шьют небольшие подушечки и наполняют их мятой. Во сне ее аромат успокаивает, позволяет отдохнуть от дневных забот, пишет «Подмосковное Пушкино».

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 11 НОЯБРЬ 2001 г.

Березовый деготь врачует раны, язвы, ожоги. Березовый сок — прекрасное общеукрепляющее средство. А листья березы за 2-3 часа убивают болезнетворные микробы.

Стр. 12-13

Зимний бег

Стр. 2-3

Гидроцефалия

Стр. 4

Загар в солярии

Стр. 5

Советы Николая Амосова

Стр. 6

Отвечаем на ваши вопросы

Стр. 8-9

Рецепты из конверта: простуда, грудница, облысение, неврит слухового нерва

Стр. 10

ЛЕКАРСТВА С ГРЯДКИ

Стр. 11

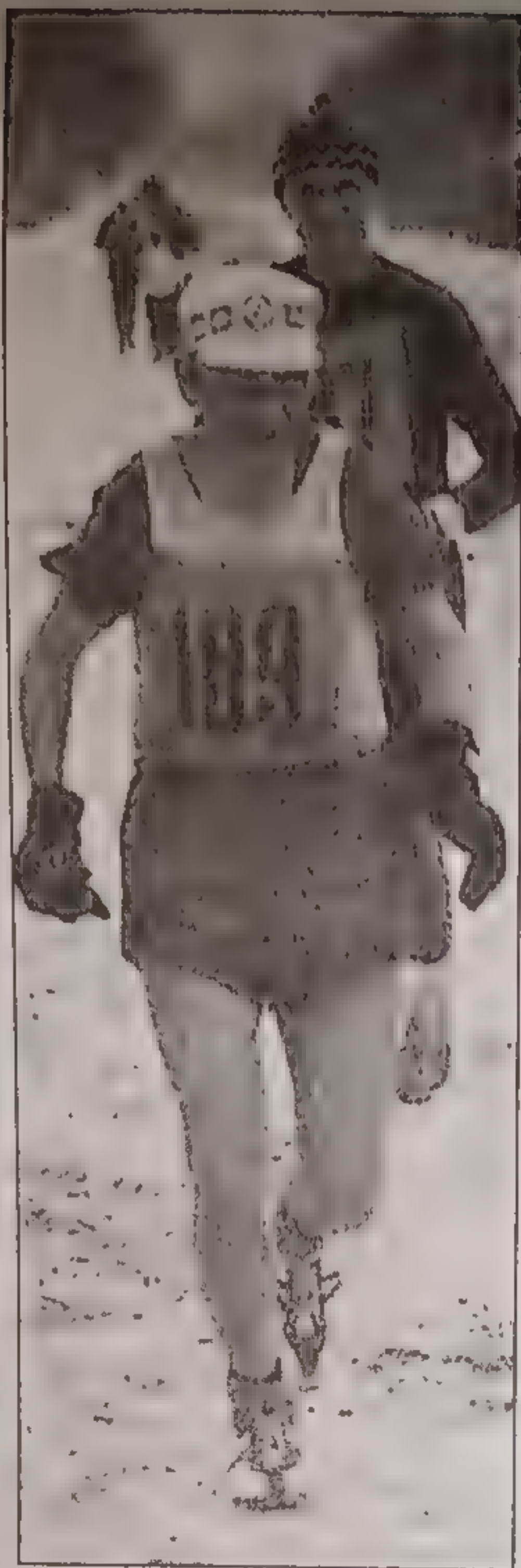


ПОЛУЧИЛ письмо от своей юной пациентки из Пензы Тани Никитиной. Пишет: продолжаю бег, занятия в секции спортивной ходьбы, а вот на закаливание времени не хватает. Да, с временем у нас все туже. Только у телевизора взрослые отсиживают по 150 минут в среднем, дети и того больше. И тем не менее закаливание организма обязательно. Это решающий фактор не только устойчивости к «простудным» заболеваниям, но поддержание тонуса нервной и эндокринной систем. Оранжевый микроклимат, в котором существует большинство горожан, — одна из главных причин гипопункции эндокринного аппарата с развитием у многих людей хронического гормонального голодания, резко ослабляющего «оборонительную» способность нашего организма к болезням.

Отличным резервом для всесторонней физической закалки организма является бег-закал, использованный еще А.В. Суворовым, возрожденный в 1978 г. его «последователем» М.М. Котляровым. При этом закалка организма осуществляется без дополнительной затраты времени — «на бег».

Закаливание холодом мы применяли и раньше во время различных физических нагрузок, но то, что я увидел несколько лет назад на мемориальном забеге, посвященном 42-й годовщине освобождения от фашистов Подмоскovie, удивили и меня. Пожилой худощавый человек М.М. Котляров бежал 4,5 часа в шортах и легкой майке без головного убора при температуре воздуха в -4 градуса и заметном ветре. С тех пор этот человек и «заразил» меня идеей бег-закала. В нашей лаборатории восемь лет проводились специальные исследования по терморегуляции при этом виде бега, отрабатываются рекомендации о допустимых и оптимальных параметрах теплозащитных свойств одежды для бега в различных погодных условиях. Наши соображения на этот счет в весеннем и осеннем сезоне уже опубликованы. А сейчас хотелось бы поделиться результатами исследований в морозную погоду.

С помощью энтузиастов бег-закала и активистов клуба «Истра» тренера Володи Скрябина, Зои Пигулевской, Анатолия Савостина, Юрия



Попова, Игоря Родионова, Вити Загоруйко и других удалось провести исследование влияния бег-закала на одних и тех же людей в различных погодных условиях, при различных теплозащитных свойствах одежды и степени обнажения тела. Это дает возможность получать сравнимые результаты степени охлаждения тела и кожи в различных условиях и с большей надежностью рекомендовать ту или иную одежду для бега в разных погодных условиях и при разной его интенсивности. Удастся определить и предельно допустимые, с точки зрения безопасности для здоровья величины охлаждения кожи и тела. Так, для непродолжительных забегов — на 30-40 минут — снижение температуры кожи на уровне средней трети грудины, приближающееся к так называемой средневзвешенной температуре кожи, допустимо от 24 градусов у мало закаленных и начинающих бег-закал до 22 градусов у закаленных — ветеранов этого бега. Охлаждение же кожи при более длительном забеге допустимо не более чем до 25 градусов у первых и до 24 гра-

ЗИМНИЙ

дусов у вторых. При большом снижении температуры кожи в этом участке обычно появляются чувство пощипывания и «гусиная кожа» — красные сигналы переохлаждения.

Неожиданно большим — на 1,5-2 градуса, а в ряде случаев и на 2,5 градуса оказалось и снижение температуры тела в подмышечной области при отсутствии отрицательных сдвигов со стороны других показателей. Интересно, что снижение (вместо ожидаемого повышения в результате интенсивной мышечной работы) температуры тела наблюдается в результате продолжительного (свыше 10 км) бега и летом. После 20 км бега это снижение составляет летом около 1 градуса, в морозную же погоду в пределах 1,5-2 градусов. Пока еще не совсем ясен механизм этого снижения. Тем не менее помимо потери тепла кожей (конвекции) несомненна потеря его и дыханием, резко — в 4-6 раз возрастающим при беге. Происходит своеобразное «выдыхание» тепла из организма, и чем ниже температура наружного воздуха, тем больше.

Но почему же температура тела снижается после продолжительного бега и летом? Тут, возможно, дело в истощении энергетических ресурсов. Не случайно чувство пощипывания даже в нехолодную погоду у многих наступает после бега свыше 20 км, и, кстати, нередко именно почему-то на этом рубеже. Потом у тренированных выносливых бегунов происходит перестройка обменных процессов, включение новых резервов, и человек снова обретает тепловой комфорт. В этом отношении мы можем только подтвердить точку зрения Е. Миллера о наступлении патологических изменений в организме именно после этого рубежа в 20-35 км у марафонцев. У менее же физически подготовленных людей, тем более молодого возраста, энергетическое истощение наступает, естественно, раньше, и им не следует спешить с его преодолением, особенно зимой. Тем более, что в морозную и ветреную погоду резко возрастает опасность

и элементарного переохлаждения, и обморожений при самых различных задержках на трассе. А причин для таких задержек — сотни.

В этом отношении мы считаем, что при температуре воздуха ниже -15 даже основной медицинской группе — молодым физически подготовленным людям — бег следует ограничить часом с удалением от отапливаемых помещений не далее, чем на 1-2 км, людям же подготовительной группы соответственно 45 минутами, а людям специальной подготовительной группы (старшего возраста с недостаточной физической подготовленностью, отклонениями в состоянии здоровья) и более крепким людям молодого возраста с «ненадежными» слизистыми носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов в такую погоду тренировки лучше провести в помещении. У нас при такой температуре эта группа проводит наряду с гимнастической разминкой по расширенной программе и самомассажем ног фигурный бег по залу при открытых дверях. Это, на наш взгляд, обязательно при затрудненном носовом дыхании, при незатянутых трахеобронхитах, при хроническом, даже «спокойном» гайморите и тонзиллите и в ближайшие 3 недели после ангины.

Теперь о самом бег-закале в морозную погоду. Именно зимой лучше всего осуществлять метод закаливания к холоду, предлагаемый Н.М. Амосовым: «Не кутайся, терпи холод. Быстро бегай... самая разумная закалка — это легко одеваться».

Выбрать оптимальную одежду для конкретной погоды, скорости и продолжительности бега, уровня физической подготовленности и закалки — дело не простое. Как мы недавно выяснили, следует учитывать еще и упитанность — развитие подкожной жировой складки. Люди со слабо выраженной складкой (худые) охлаждаются при прочих равных условиях быстрее, чем имеющие достаточно выраженную «жировую подкладку», сохраняющую тепло в нашем внутреннем ядре.

БЕГ-ЗАКАЛ

Итак, при прочих равных условиях люди с недостаточным весом должны одеваться на 20% (примерно на 0,25 КЛО) теплее, чем люди полные. Напоминаем, что условная единица (международная) КЛО соответствует теплозащитным свойствам шерстяного пиджачного костюма или шерстяного лыжного костюма с хлопчатобумажной рубашкой. 1,25 КЛО — это еще и байковая или тонкая шерстяная рубашка, 1,5 КЛО — вторая дополнительная теплая рубашка или лыжный костюм и штормовка, а 2 КЛО — лыжный шерстяной костюм, две теплые рубашки и штормовка, байковые кальсоны. Теплая шерстяная рубашка оценивается в 0,3 КЛО, рубашка х/б — в 0,15 КЛО, майка — в 0,1 КЛО.

кратчайшим путем в отапливаемое помещение. Вернувшись как можно быстрее нужно принять очень теплый душ, при невозможности этого — провести энергичный самомассаж в виде глубоких растираний, похлопывание охлажденных участков кожи. Затем выпить горячего чая, лучше с медом, и тепло укрыться. Бег-закал в морозную погоду производится «от дверей до дверей». Гимнастическая разминка и самомассаж ног осуществляется в помещении, так же как и заключительная «заминка». В нашем клубе бег заканчивается сауной, к которой мы приступаем уже через 0,5 часа после окончания тренировки. После второго и третьего захода в нее оку-

Таблица теплозащитных свойств одежды для бег-закала зимой

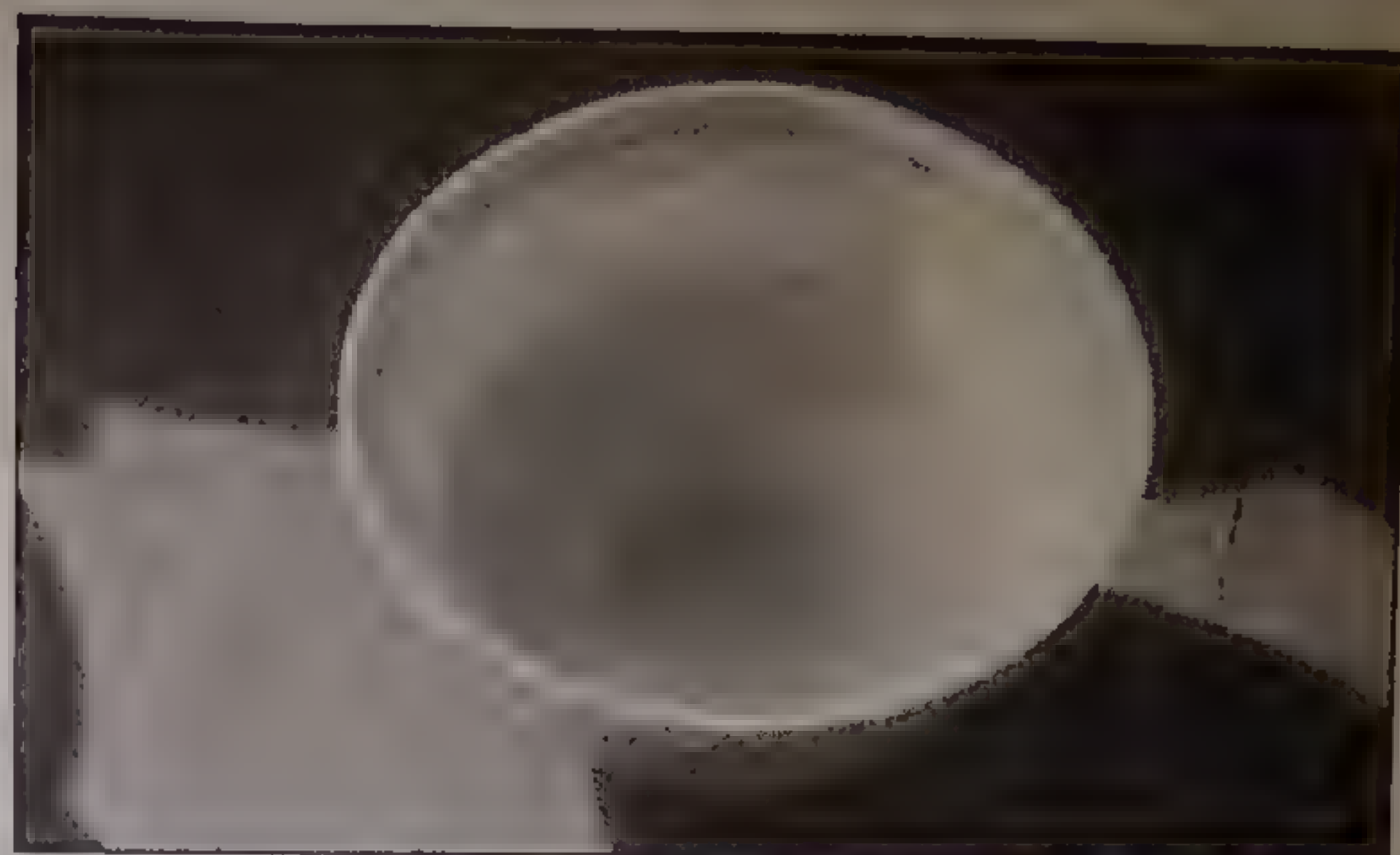
Температура воздуха	Движение воздуха (ветер)	Для закаленных к холоду		Для малокаленных
		Люди основной мед. группы	Люди подготовит. группы	Людей специальной группы
-20	Тихая Ветрен.	1,25 и шарф в помещении	в помещении	в помещении
-15	Тихая Ветрен.	1,0 1,25 вкл. штормовку	1,5 включая в штормовку	в помещении
-10	Тихая Ветрен.	0,75 1,0	1,0 1,25	1,25 1,5 вкл. куртку
-5	Тихая Ветрен.	0,5 0,75	0,75 1,0	1,0 1,25
-0	Тихая Ветрен.	0,25 0,5	0,5 0,75	0,75 1,0

х/ Тихая погода — при силе ветра до 2 м/с, когда качаются лишь флаги.

Бег даже трусцой в 4-5 раз увеличивает энергетические затраты и соответственно теплопродукцию нашего организма, что и позволяет бегать в мороз в легкой одежде. Оптимальный вариант сочетания физической нагрузки, связанный с этим дополнительным теплообразованием, и теплозащитных свойств одежды определяется и по теплоощущению. Оно во время бега не должно быть на уровне «тепло» и тем более «жарко», а на уровне приятной свежести в коже. Выраженный пот — это признак чрезмерной одежды. Естественно, что нельзя доводить бег-закал и до чувства познабливания и тем более озноба. В таких случаях прибавить следует скорость бега и вернуться

наемся в прорубь речки или в снег. Кстати, после такого купания, вызывающего снижение температуры кожи на груди на 10-14 (до 22-24), она уже через 5 минут восстанавливается, что свидетельствует об относительной безопасности таких купаний. Зато усталость снимает как рукой и исчезает потребность в пассивном отдыхе после бега.

Без охлаждения нет и закаливания, как утверждал известный специалист в этой области проф. Б.В. Койранский, но охлаждение должно быть не чрезмерным, хотя в последующем достаточно интенсивным и продолжительным. Бег трусцой в легкой одежде — один из идеальных вариантов такого закаливания к холоду.



КАК УЛУЧШИТЬ СОН

НАРУШЕНИЯ сна — результат хронического утомления, нервного истощения, стрессов. Поэтому так важно укрепление нервной системы физической культурой, закаливанием, общением с природой, на лоне которой надо бывать не менее 200 часов в год. Избегаем стрессовых ситуаций, стремимся нейтрализовать их, воспитывая в себе доброжелательность, отходчивость, терпимость и терпеливость. Важно и полноценное питание с достаточным содержанием витаминов, особенно важны витамины Е, В, С. Особенно ценен для питания нервных клеток мед. Вечером съедают пару ложек с ломтиком лимона, запив чаем с мятой, душицей, пустырником, жасмином, донником, ромашкой. Для улучшения сна полезны прогулки после ужина, который не должен быть обильным и сытным, должен состоять из растительных продуктов, каши из овсянки, гречки и т.д. В теплое полугодие спать лучше на веранде, а в холодное — хорошо проветривать помещение спальни, а в межсезонье открывать форточку. Спать лучше не вдвоем, а в отдельной постели, в легкой, свободной одежде. Ложимся спать пораньше, помня, что наиболее ценен сон с 22 часов до 3 часов утра. При этом очень важно настроить себя на благодухный лад, выкинув из головы неприятные мысли о пережитых неприятностях, вспоминая радостные моменты дня и думая о том, что приятного и удачного ожидает вас завтра. В вечерней молитве благодарим Всевышнего за счастье жить, иметь родных и близких, за благополучие прожитого дня. Внушаем себе свое счастье и ра-

дость быть полезными родным и близким, что дополняем «уходом в природу», представляя себя у реки, в лесу, в поле, вспоминая краски, запахи и уют этих уголков природы. Эти ощущения вызывает и ароматерапия — вдыхаем запах лаванды, жасмина, валерианы, хмеля, положив мешочек с его шишками в х/б ткани возле носа или смазав верхнюю губу маслом, одеколоном, настойкой из указанных растений. При расстройстве сна с сердечными биениями валериану выпивают и держат пузырек с ее настойкой под рукой, смазывая ею губу при просыпании. Ложась спать, расслабим тело, мысленно вызывая приятную его усталость. Многим помогает мысленный счет от 1 до 100 и обратно до 1, другим — редкое неглубокое дыхание и произнесение на выдохе фразы «Я отгоняю мысли», на вдохе «Как тушу свет», третьим — точечный и сегментарный самомассаж. Проводят неглубокие растирания кончиками пальцев верхнегрудного отдела позвоночника между IV и V позвонками, на 5-6 см выше наружной и затем внутренней лодыжки и на то же расстояние ниже наружного края коленной чашечки. То же достигается растиранием затылка и шеи круглой гимнастической палкой вверх-вниз. Могут помочь и очень теплые ванны, хотя бы для ног, а общие — с хвоей, ромашкой, мятой.

Президент института естественных методов оздоровления, кандидат медицинских наук
В.Н. СЕРГЕЕВ
143520 г. Истра Московской области, санаторий «Истра», дом 16, кв. 58.

Газету вашу выписала первый год и читаю и впитываю из нее много полезного. Но я хотела обратиться по поводу заболевания гидроцефалия.

Сейчас мне 62 года. А в 1997 г. у меня было сильное головокружение, не могла самостоятельно двигаться, и мне сделали томографию головного мозга. И вот диагноз: «Выраженная наружная и внутренняя гидроцефалия».

Мне хотелось бы узнать об этом заболевании. Это что — врожденное? Или приобретенное вследствие какой травмы? Врач мне ответила, что у нас у всех немного гидроцефалия. Это же не ответ. Хотелось бы прочитать и узнать от специалиста.

С уважением Н. Вязьмина
г. Ангарск Иркутской обл.

ГИДРОЦЕФАЛИЯ

ГИДРОЦЕФАЛИЯ — это расширение ликворосодержащих пространств, возникающее в результате нарушения баланса между продукцией и резорбцией ликвора, ведущее к уменьшению объема вещества головного мозга.

Головной мозг человека находится в «черепной коробке», образованной костями черепа, это обеспечивает ему защиту. Внутри черепа мозг окружен со всех сторон жидкостью, он как бы плавает в ней, что создает для мозга дополнительную защиту. Эта жидкость носит название цереброспинальной жидкости (ЦСЖ) или ликвора. Внутри головного мозга существуют полости, называемые желудочками, всего их четыре. Они также заполнены ЦСЖ. ЦСЖ является ультрафильтратом крови и производится специализированными структурами, которые называются сосудистыми сплетениями. Выбатываясь в желудочках, жидкость циркулирует в мозге, омывает его со всех сторон и всасывается в оболочки мозга, возвращаясь обратно в кровоток. В течение суток ЦСЖ обновляется 3-4 раза.

Количество ЦСЖ в мозге остается довольно постоянным вследствие равенства процессов производства и всасывания, следовательно, водное давление, которое вносит свой вклад в формирование внутричерепного давления, также остается постоянным.

Гидроцефалия возникает при нарушении циркуляции ЦСЖ. Например, может возникнуть преграда на пути тока жидкости; увеличится секреция ЦСЖ или снизится ее всасыва-

ние. Все это приводит к избыточному накоплению ЦСЖ. Преграда току ЦСЖ может возникнуть вследствие врожденной аномалии, опухоли, инфекции, кровотечения и других причин.

Снижение поглощения может отмечаться после перенесенного менингита, травмы. Повышенное производство ЦСЖ возникает не часто, из-за опухоли сосудистого сплетения — хориоид-папилломы, хориоид-карциномы или гипертрофии сосудистого сплетения.

Накопление жидкости приводит к увеличению одного или нескольких желудочков мозга. У детей до года это сопровождается увеличением размеров черепа, так как швы между костями еще не срослись и поэтому он может расширяться, чтобы разместить избыток жидкости.

У более старших детей череп достаточно прочен и рост размеров головы невозможен, поэтому избыток жидкости вызывает повышение внутричерепного давления. Проявляется это головной болью, сонливостью, рвотой и другими симптомами.

Из-за избыточного накопления жидкости и развивающегося вследствие этого высокого внутричерепного давления очень сильно страдает ткань мозга — ухудшается ее кровоснабжение, питание, а у маленьких детей и полноценное развитие. Все это со временем приводит к необратимым изменениям в нервной системе, поэтому необходимо как можно более раннее установление диагноза и лечение.

При подозрении на гид-

роцефалию детей необходимо обследовать у нейрохирурга. Нейрохирург изучит историю развития ребенка и проведет комплекс исследований для установления причины заболевания. В этот комплекс входит неврологическое обследование, выполнение УЗИ мозга (нейросонографии), компьютерной томографии и магнитно-резонансной томографии. Также для полной диагнос-

тики необходим осмотр педиатра и окулиста. Проведя комплекс исследований, нейрохирург установит причину гидроцефалии и исходя из полученных данных будет проводить лечение. Медицинское вмешательство необходимо, так как без лечения может наступить необратимое повреждение нервной системы.

Гидроцефалия лечится различными способами. К сожалению, в большинстве случаев приходится прибегать к хирургическому лечению, так как консервативные методы редко дают положительный эффект. Хирургическое лечение заключается в устранении причины (удаление опухоли, препятствующей току ЦСЖ, удаление сосудистых сплетений при повышенной продукции), создание коллатерального оттока ЦСЖ из желудочков головного мозга в базальные цистерны (перфорация дна третьего желудочка) или, если это невозможно, в отведении ликвора из желудочков мозга в другие полости организма с помощью специальных шунтирующих систем. Чаще всего ЦСЖ отводят в брюшную полость, эта операция называется вентрикуло-перитонеальным шунтированием. Шунтирующая система обычно устанавливается на всю жизнь и непрерывно удаляет избыток ликвора из мозга, поддерживая внутричерепное давление в пределах нормальных значений. Шунтирующая система состоит из следующих частей: перитонеальный катетер, резервуар с помпой, желудочковый катетер. Чтобы должным об-

разом регулировать количество дренируемой ЦСЖ, между желудочковым и абдоминальным катетерами устанавливается помпа. Это устройство пропускает жидкость только в одном направлении — из полости черепа. Помпа работает автоматически — при подъеме внутричерепного давления клапан в помпе открывается и избыток жидкости выводится, после нормализации давления клапан закрывается.

Имеется много типов шунтирующих систем. В каждом конкретном случае нейрохирург выбирает ту, которая наиболее подходит данному больному.

Иногда выполняется несколько операций: вначале отведение ликвора, далее устранение причины, вызвавшей гидроцефалию.

После операции пациенту необходимо постоянное наблюдение врачей (нейрохирурга, невропатолога, окулиста, педиатра, если пациент — ребенок), проведение УЗИ мозга (нейросонографии), компьютерной томографии, магнитно-резонансной томографии, для того, чтобы убедиться в эффективности проводимой терапии. Как правило, после операции наблюдается значительный регресс неврологических нарушений, постепенная нормализация функций мозга и, что особенно важно для маленьких детей, правильное развитие нервной системы.

Имеются и другие способы лечения гидроцефалии кроме операций по установке шунта. Это эндоскопические операции. Они получили развитие в последние 10 лет. Операция производится путем введения в боковые или третий желудочек тонких эндоскопических инструментов через маленькое отверстие в черепе. Эндоскоп связан через микрокамеру с монитором, на котором хирург может видеть желудочки изнутри. При использовании этих эндоскопов нейрохирурги могут теперь создавать обход препятствия, позволяя ликвору восстановить свою нормальную циркуляцию. Однако, к сожалению, эта операция подходит только для больных с окклюзионной гидроцефалией. Выбор кандидатов на эту операцию очень тщательный и зависит от многих факторов.

Довольно часто покупаю вашу газету. Много интересного и полезного нахожу лично для себя. Спасибо! Надеюсь, что и сейчас получу исчерпывающий ответ на свой вопрос. Расскажите, пожалуйста, все о солярии. На что надо обратить внимание в первую очередь? Какой солярий лучше выбрать? В какое время года лучше посещать солярий? Сколько раз и какой продолжительности должны быть сеансы? Можно ли, загорая в солярии, похудеть? Как это отразится на здоровье? Что надо взять, идя в первый раз? Какие места надо прикрывать? Что делать после выхода из солярия? Какие косметические средства необходимы? В каких случаях противопоказаны солярии? Нужно ли прятать волосы?

С благодарностью Ирина Ивашкевич, Вильнюс

два часа в день, то никакие болезни вам не страшны.

Специалисты утверждают, что самое главное совсем не загар. Солярий хорош тем, что в нем достигается неплохой косметический и лечебный эффект: очищается кожа, прогреваются мышцы, что способствует релаксации, обеззараживаются легкие. Единственная неприятность, которая может вас

нялись лампы. Это не праздный интерес — если лампы старые, результата не будет. Лампы необходимо менять каждые 500 часов, так как именно за это время они вырабатывают свой ресурс. Если же этого не делают, то ваши денежки будут выброшены на ветер — загореть не удастся.

Лучше загорать в туннельнообразном солярии. Он увеличивает площадь зага-

Я ПОД ЛАМПОЧКОЙ ЛЕЖУ

ЗАГОРАЕМ С КОМФОРТОМ

Современные профессиональные солярии отвечают самым высоким требованиям. Они надежны и безопасны, а также очень комфортабельны. Современные аппараты оснащены специальными вентиляторами, в которых регулируется интенсивность обдува и направление воздуха. Но самым главным в солярии остаются все же лампы. Собственно говоря, именно они и отличают один вид солярия от другого.

Солярии с лампами высокого давления производятся с начала 80-х годов. В них используются преимущественно лампы с UVB-лучами, дающие очень интенсивное излучение. Продолжительность сеанса в таком солярии не должна превышать 10 минут. Нежелательно загорать в таких соляриях людям со светлой кожей, эти аппараты рассчитаны на клиентов со смуглой и очень смуглой кожей.

К тому же такое оборудование предназначено только для одностороннего загара. Это значит, что во время сеанса вам нужно будет периодически переворачиваться, для того чтобы загар получился ровным.

Солярии с лампами низкого давления (именно такими лампами оснащены все новейшие модели) имеют туннельнообразную форму. Площадь загара в таком солярии увеличивается аж на 20 процентов. Тело загорает одновременно с двух сторон. Солярии с лампами низкого давления рассчитаны

на людей с любым типом кожи, кроме альбиносов (им загорать в принципе не рекомендуется). Риск ожога с такими лампами равен нулю благодаря сбалансированной комбинации UVA- и UVB-лучей.

В зависимости от модели, количества ламп и их мощности (100 Вт или 160 Вт) продолжительность сеанса в таком солярии может составлять от 6 до 30 минут.

Панель управления дает возможность постоянно контролировать режим работы солярия и автономно отключать лампы для лица или лампы для тела по желанию клиента, а также плавно регулировать вентилятор.

В вертикальных соляриях клиент загорает стоя. Продолжительность сеанса — от 3 до 20 минут (в зависимости от модели и вида ламп, которыми оснащен солярий).

В таком солярии тело не соприкасается с внутренней поверхностью установки, поэтому он более гигиеничен, чем горизонтальный. Большое количество мощных ламп позволяет сократить сеанс до минимума — 3-6 минут.

И все же всех мучает вопрос: нет ли вреда от загара в солярии? Может ли из-за него развиваться рак кожи или легких?

Если от длительного пребывания на солнце у вас действительно могут возникнуть неприятности, то посещение солярия считается совершенно безопасным для здоровья. В солярии вы можете регулировать время и частоту пребывания под «солнцем». Если вы не будете валяться под лампами по

подстерегать, — это сухость кожи. От частого загара как в солярии, так и под солнцем кожа действительно сильно сохнет. Поэтому после каждого сеанса загара нужно смазывать тело увлажняющим кремом или лосьоном.

Загорать лучше в хорошем салоне красоты. Обычно там стоят неплохие солярии и есть обученный персонал, который сможет ответить на все ваши вопросы. Если ответить не могут, значит, персонал просто некомпетентный и лучше поискать другой салон.

Нельзя загорать чаще, чем 1 раз в сутки. Более частое посещение солярия может привести к ожогу.

Количество сеансов определяется индивидуально в зависимости от типа кожи клиента. В среднем для получения устойчивого оттенка нужно посетить солярий 4-6 раз. Потом можно загорать 1-2 раза в неделю для поддержания полученного цвета.

Ультрафиолетовое излучение может повредить глаза. Глазное веко слишком тонкое, чтобы препятствовать проникновению излучений, поэтому при загаре есть риск получения ожога сетчатки, а со временем — катаракты и других заболеваний глазного яблока.

Защитить глаза можно специальными очками, не пропускающими ультрафиолетовое излучение.

Цена на загар в солярии, безусловно, не маленькая. А что мы можем получить за эти деньги?

Первое, что нужно узнать, придя в салон, какая модель солярия у них установлена и как давно ме-

ра на 20%. Наличие вентилятора придает ощущение свежести и прохлады. В хороших моделях можно самим регулировать степень вентиляции.

Неплохо, если солярий оборудован лампами для лица. Очень хорошо, если в комнате для загара есть душ.

Обо всем этом вы можете расспросить менеджера салона. Не стесняйтесь, ведь вы должны знать, за что отдаете деньги.

В салоне должны продаваться (а лучше выдаваться бесплатно) средства для загара в солярии. Средства для загара дают возможность быстрее загореть, корректируют загар, защищают и увлажняют кожу.

Вам должны напомнить, что перед посещением солярия желательно снять косметику, очистить кожу, чтобы избежать возможной аллергической реакции. Обязательно попросите полотенце.

После каждого сеанса солярий должен протираться специальными дезинфицирующими средствами. Иначе возникает риск подцепить какую-нибудь кожную болячку. Если же солярий не убирается, полотенце вам не дали, а персонал салона злой и бестолковый, бегите из такого места подальше, благо солярий не редкость и найти его можно практически везде.

При определении периодичности сеансов и их количества необходимо учитывать свое самочувствие, а также показания врачей.

Загорала
Марина ВАРГИНА
«Потребитель»

АКАДЕМИК НИКОЛАЙ АМОСОВ:

«ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ОБЕСПЕЧАТ АКТИВНУЮ ЖИЗНЬ ДО СТА ЛЕТ»

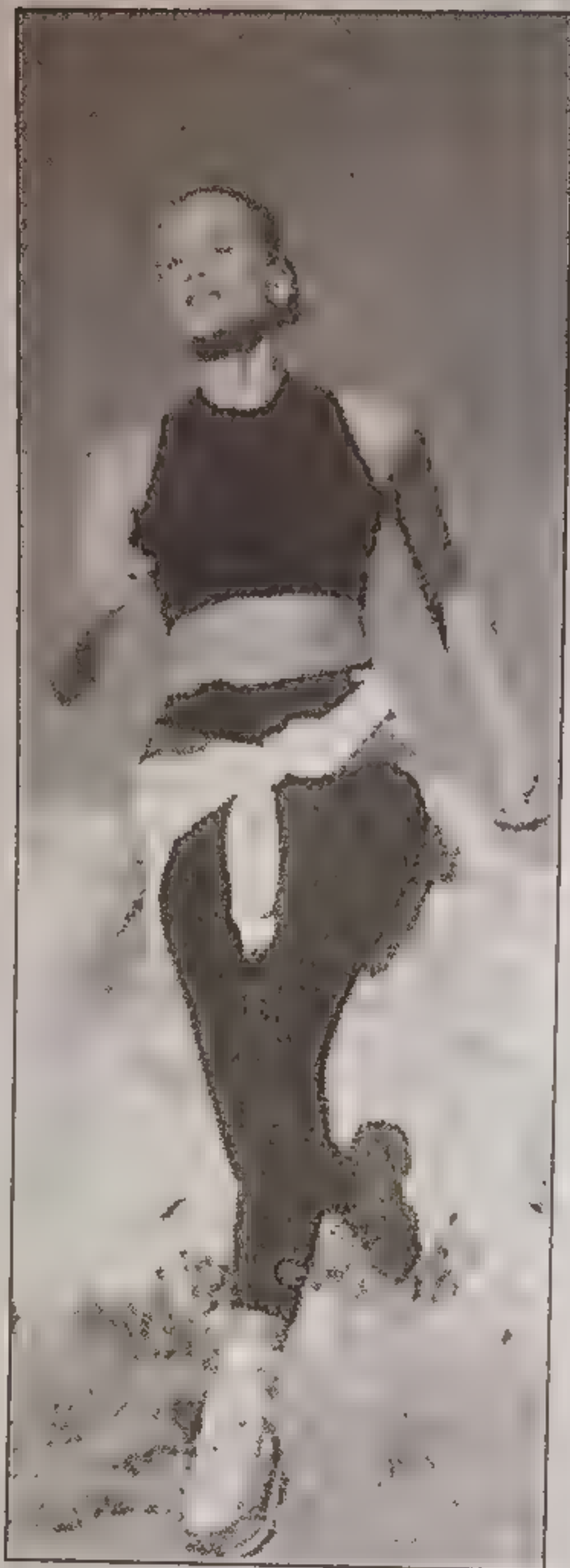
«Я ТАК МНОГО писал о здоровье, а потом об эксперименте по борьбе со старением, что совесть заставляет меня изложить все раньше сказанное на двух страницах, чтобы прокомментировать читателям. Тем более, что эксперименту уже скоро семь лет, и прошли эти годы не совсем гладко.

Изменились ли мои убеждения? Не изменились. Даже укрепились. Обогатились опытом собственного недуга.

Сначала немного истории моей болезни.

В 1954 году меня совсем замучили боли в спине, врачи обнаружили изменения в позвонках. Тогда придумал свою гимнастику из тысячи движений. Бегать начал в 1971-м: взяли собаку, пришлось гулять. В 1985-м неизвестно почему возникла блокада сердца (пульс был 40 ударов в минуту). Бег прекратил, ограничился гимнастикой. В 1986 году вшили электростимулятор, и я снова возобновил бег. В 1993 году стимулятор заменили. Наступление старости почувствовал в 1992 году, когда перестал оперировать. Обдумал механизмы старения и решил сопротивляться, применяя большие физические нагрузки — назвал программу «эксперимент».

Сначала были 2500 движений гимнастики, половина которых выполнялась с пятикилограммовыми гантелями. Потом нагрузки удвоил. Бег увеличил до 5 км. Результат был: старость отступила. Два с половиной года чувствовал себя хорошо. Тогда написал книгу «Преодоление старости» и выпустил несколько брошюр. Знал, что у меня аортальный порок сердца, но надеялся, что все обойдется. Не обошлось. Появилась одышка, а потом и стенокардия. Гимнастику продолжал с осторожностью, но уже не бегал и меньше ходил. Обследовался регулярно: сердце увеличивалось в размерах. Потом стало совсем плохо. Ясно — природу не обманул, нужно собираться на тот свет. Был спокоен: казалось, все уже в жизни сделал. Даже воспоминания, под занавес, написал: «Голоса времен».



В мае 1998 года дочь (она кардиолог, профессор) и ученики предложили поехать на операцию в Германию — в родном институте таких стариков не оперируют. Профессор Керфер вшил искусственный аортальный клапан и наложил два шунта на коронарные артерии. Операция дала отличный эффект, хотя после целый месяц мучили разные нетяжелые осложнения. Тогда же начал физкультуру: сначала довел гимнастику до тысячи движений, потом возобновил ходьбу — до часа.

Выздоровление шло медленно: головные боли, шаткая походка. Я терпел. Дописал главу об операции в воспоминания. Книгу напечатали в декабре 1998 года.

В 1998 году мне минуло 85. Появились интерес к науке и желание жить.

Решил возобновить эксперимент. Гимнастические упражнения выполнял уже с гантелями, стал больше ходить. Только летом 1999 года стало легче ходить. Этой зи-

мой расширил гимнастику до 3000 движений (1200 — с гантелями). Осторожно пробежал 1-2 км, старался под гору. Когда натренировался, бег удвоил и прибавил темп.

Обследуюсь каждые полгода: пока все благополучно. Анализы хорошие, сердце уменьшилось в размерах. Нет, старость не исчезла: движения все же скованы, особенно тяжело подниматься по лестницам. Но в городе хожу быстро. Мой вес — 51-53 кг, рост 166 см.

Радуюсь, но и боюсь — вдруг все вернется? К тому же будущее не внушает оптимизма: имею полный набор сердечной патологии — клапан, коронарные шунты, электростимулятор. Стимулятор скоро придется менять, клапан рассчитан на 5-7 лет (он от свиньи, Керфер обещал заменить), шунты могут закрываться... что хорошего? Сам себя одергиваю: побойся бога, Амосов, тебе же будет за девяносто!

Ну, довольно о себе, теперь о деле. О «режиме здоровья», о медицине, об эксперименте, о том, как жить.

Режим.

Обязательно займитесь спортом. Нормальная физическая нагрузка при здоровом сердце: 30-45 минут гимнастики, причем должны быть задействованы все суставы. Это 1000-1500 движений, из которых 500 желательно делать с гантелями (5 кг). Упражняйтесь перед телевизором, чтобы экономить время. Плюс к этому — час быстрой ходьбы, а еще лучше — бег. Пробегайте 2-3 км, хотя бы «трусцой». Активному человеку, особенно пожилому, желательно удвоить нагрузки.

Смешно? Да-да, именно так: в старости тренировка идет туго. В наращивании нагрузок важна постепенность. Начинать следует с четверти нормы, прибавляя 3% нагрузок ежедневно. Контролируйте пульс. Нельзя допускать, чтобы после упражнений или бега он увеличился более чем на 50%, не жели в состоянии покоя. Предел частоты: для молодых — 150, для пожилых — 120 ударов в минуту.

Питание.

Сырые овощи и фрукты — 300-350 г. Молоко, творог, мясо — 50-100 гр.

Животных жиров следует избегать, растительных — немного. Соль и сахар надо ограничивать. Хлеб лучше ржаной плюс каши. Голода не бойтесь — он полезен. У пожилых людей вес должен снижаться, а не возрастать, потому что при старении уменьшается масса мышечных белков, а накопление жира ни к чему. Нормальный вес высчитывайте по формуле: рост минус 105-110.

Управляйте психикой.

От стрессов болезней больше, чем из-за других причин. И хотя выполнить совет почти невозможно, старайтесь следить за собой, не заводиться по пустякам.

Профилактическая проверка здоровья: измеряйте кровяное давление (норма 110-140 на 60-80), пульс — 60-70. Раз в год нелишне сделать анализ крови на сахар, на гемоглобин (120 и выше).

Не нужно мельтешить и при первых неполадках со здоровьем бежать к доктору (кроме острых болей). Мелкие симптомы, не мешающие работать, старайтесь перетерпеть — и неделю, и месяц — природа сама справляется. Понимаю, мне это легко говорить, ведь я знаю, где опасно, а где нет. Неграмотному в медицине человеку без доктора не обойтись, и в плен к нему (с расходами) попасть легко. Но если врач скажет: «не опасно» — верьте. Доктор скорее перестраховывается, чем зря успокоит.

Болезней не бойтесь: человек крепок. Медицина тоже достаточно сильна.

Хирургия могущественна, бояться ее не нужно. Терапию тоже испытал на себе: есть действенные лекарства, но примерно две трети — только психотерапия. Как их различать, сказать не могу, для этого надо писать книгу. И вообще: меньше лекарств!

Уверен, что при здоровом сердце большие нагрузки обеспечат активную жизнь до 90 лет. А счастливым (или несчастным?) — и до ста».

ЛЕКАРСТВА НЕ ТОЛЬКО ОТ СТАРОСТИ

«**Л**ЕКАРСТВО от старости» — так называют наши пациенты цитамины и цитомедины. Эти пептидные биорегуляторы были разработаны петербургскими учеными для лечения недоумоганий, часто сопровождающих старение. За два года применения этих целебных средств врачи московского медико-инженерного центра «Аквита» накопили большой опыт лечения ими. Пора подвести итоги.

Результаты лечения оценивались на основании субъективных ощущений пациента и данных медицинского обследования (УЗИ, ЭКГ, энцефалограмм, рентгенографии, лабораторных показателей).

Как следует из этой таблицы, эффективность цитаминов и цитомединов (из этой

Цитамины назначались на втором этапе лечения больных, после решения основных ортопедических задач, для стимуляции длительно отсутствовавших двигательных и нервно-психических функций. Во всех случаях применения цитаминов наблюдался положительный эффект разной степени выраженности. Выраженность эффекта была пропорциональна длительности и дозировке принятия цитаминов. В этом вопросе необходима ясность: для замедления процессов старения, профилактики возрастной патологии и сбоев некоторых систем организма в результате стрессовых ситуаций достаточны непродолжительные курсы приема цитаминов. В лечебных же целях необхо-

Заболевания	Количество наблюдаемых	% положительных результатов
опорно-двигательного аппарата	520	72
дыхательных путей	130	65
сердечно-сосудистой системы	611	78
пищеварительного тракта	152	55
мочеполовой системы	101	60
щитовидной железы	71	78
иммунodefицитные состояния	85	80
расстройства вегетативной и центральной нервной системы	160	71
эндокринные патологии	92	54
гинекологические патологии	89	60

группы речь идет в первую очередь о кортексине) очень высока.

Мы проводили также совместный анализ полученных результатов с доктором медицинских наук профессором А.П. Ефимовым (г. Нижний Новгород). В группу заболеваний входили: детский церебральный паралич, посттравматический ДЦП-подобный синдром, эписиндром, задержка психического развития, сколиоз 2-й степени, остеохондроз.

димы более длительные курсы с более высокими дозировками, а при тяжелых хронических заболеваниях — еще и поддерживающие курсы. При этом цитамины должны использоваться в комплексной терапии, включающей определенную коррекцию питания и антиоксидную терапию. Только в этом случае наблюдается высокий клинический эффект.

Необходимо также отметить, что чем старше пациент, тем более короткие переры-

вы должны быть между курсами приема цитаминов. Это касается и препарата кортексин. При давней патологии (болезнь Альцгеймера, Паркинсона, рассеянный склероз, постинсультный синдром и др.) положительная динамика часто отмечалась только после второго, а иногда и третьего курса. В промежутках между курсами целесообразно назначать витаминную терапию, комплексы биологически активных добавок, физиотерапию, курсы ЛФК. При лечении патологий опорно-двигательного аппарата с явлениями остеопороза необходимо также принимать препараты кальция, витамин D (рыбий жир, эйконал, полиен).

Цитамины и цитомедины (кортексин) — прекрасные препараты, но нельзя рассчитывать, что тяжелое хроническое заболевание с их помощью пройдет за 10 дней курса.

Приведу несколько примеров из нашей совместной с профессором А.П. Ефимовым практики лечения.

Больная Ч., 20 лет. Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия. В момент обращения не могла самостоятельно стоять, ходила только при поддержке с двух сторон.

После трех курсов лечения церебрамином и вазаламином у больной возросла нервно-психическая активность, она стала интенсивно заниматься по реабилитационной программе, начала стоять и ходить самостоятельно, хотя сгибательная контрактура коленных суставов сохранялась. Постепенная нормализация функции суставов продолжается.

Больная К., 28 лет. Диагноз: эпилепсия с часто повторяющимися приступами судорог, сопровождающимися

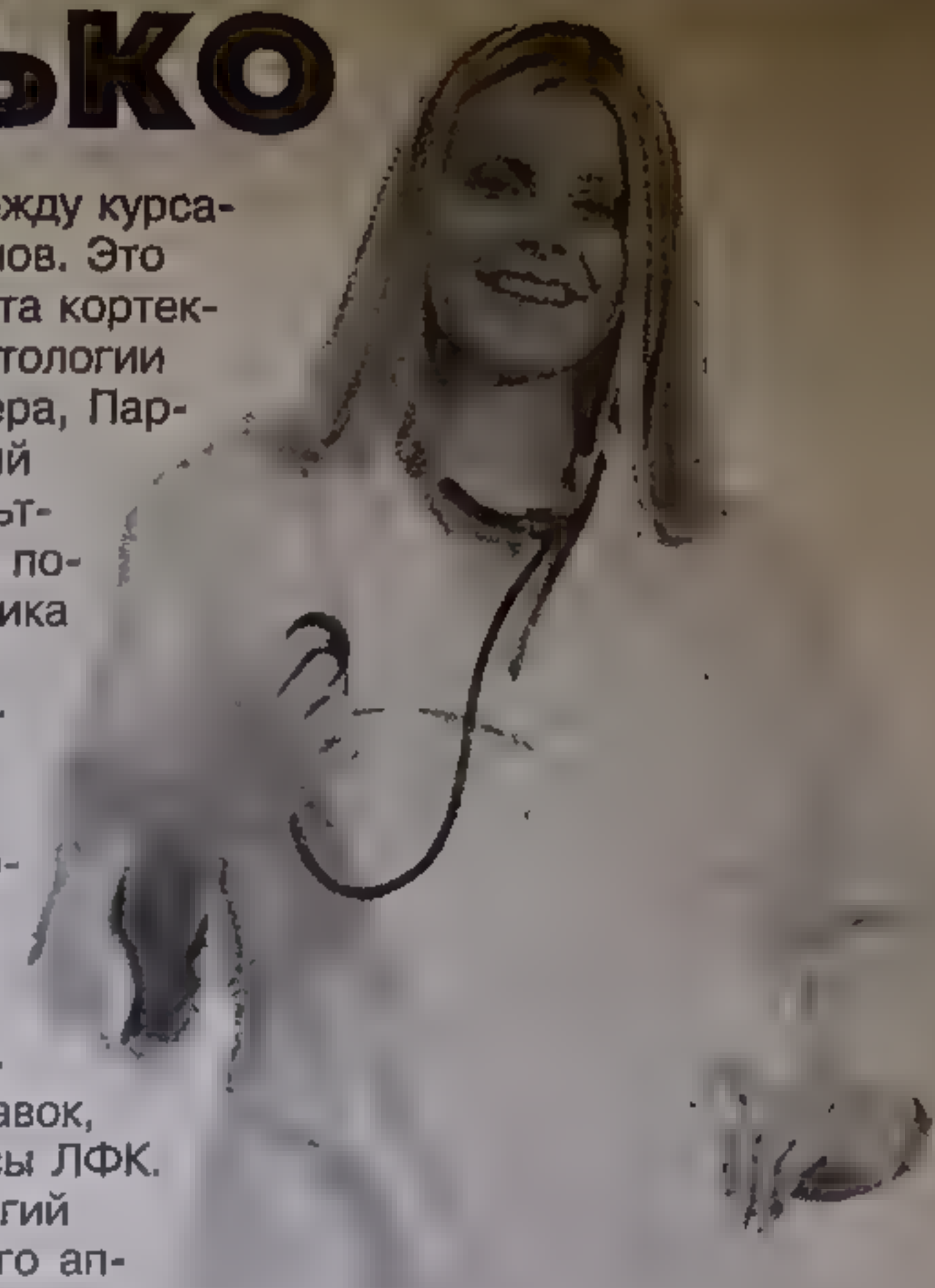
ся потерей сознания и длящимися более 30 минут.

В результате проведения трех курсов церебрамина и вазаламина в сочетании с рефлексорным массажем головы и магнитотерапией шейного отдела позвоночника за шесть месяцев достигнуто значительное улучшение. Приступы судорог постепенно становились менее интенсивными и продолжительными. В первые месяцы они сократились до 10-5 минут и проходили без потери сознания, позднее — до 30-15 секунд. Они совершенно исчезли через четыре месяца. Диагноз «эпилепсия» был заменен на «эписиндром». Есть все основания ожидать полного выздоровления.

Елена СОТНИКОВА,
профессор, доктор
медицинских наук

Попасть на прием к доктору Сотниковой можно в медико-инженерном центре «Аквита». Там же можно приобрести цитамины и пройти курс лечения кортексином.

Предусмотрена рассылка цитаминов по почте.
129226 Москва, Сельскохозяйственная ул., 12а.
Т.: (095) 181-86-53;
181-50-73.
«Будь здоров!»



ПРО ЯИЧНЫЙ БЕЛОК И КРАСНУЮ ТРЯПОЧКУ

МНЕ 73 года. В течение 18 лет у меня бывает рожистое воспаление правой ноги: температура 40, ни встать, ни опустить ногу, адские боли...

Много раз лежала в больнице. Все лечение — густая марганцовка и таблетки от температуры. Через неделю выписывают. Лечилась у бабушек и заговорами, но улучшения нет. В 1998 году приняла пять сеансов кварца — и это не помогло.

Но вот в августе прошлого года у меня опять

появилась краснота, долго не сходила, и мне посоветовали намазать всю ногу яичным белком, наложить красную тряпку, забинтовать и укрыться чем-нибудь теплым — все сделать на ночь.

Решила попробовать. Утром встала, сняла с ноги — нога чистая, белая, отеков нет, наступать легче стало. Повторила еще раз эту процедуру, и все прошло.

З. ДЕНИСКИНА,
«Хронометр», Вологда



Я просто в отчаянии, вы — моя последняя надежда. Мне 22 года. У меня О-образная форма ног. Описать, сколько это приносит неприятностей, просто невозможно. Я знаю, что улучшить форму ног можно, накачав в мышцы гель, либо сделать операцию, которая стоит бешеных денег, а их у меня нет. В журнале «Женское здоровье» я прочитала статью «Стройность без ножа» о том, что можно исправить форму ног физическими упражнениями. Можно ли этому верить?

Л.К. Москва

От редакции.

Для начала необходимо определить, действительно ли ваша проблема физического свойства, не носит ли она чисто психологический характер. Людям свойственно считать, что все вокруг видят их недостатки, которые, по их мнению, просто бросаются в глаза. Но ведь это только нам кажется, а на самом деле все совсем не так. Нужно быть более уверенным в себе, вырабатывать в себе эту уверенность. Если же вы считаете, что проблема все-таки физическая, хорошо бы посоветоваться с врачами, например, с ортопедами-травматологами в НИИ травматологии и ортопедии им. Н.Н. Приорова (ул. Приорова, 10; тел. 154-97-20, 154-97-67, 157-97-93). Простая консультация там стоит около 250 рублей, и врачи по крайней мере скажут, насколько ваша проблема серьезна. Пластические хирурги, конечно, чаще всего рекомендуют операции — на то они и хирурги. Да и метод этот, конечно, решает проблему кардинально. Но вот пластический хирург А.А. Артемьев все-таки порекомендовал центр, в котором форму ног пытаются исправлять физическими упражнениями. Правда, никаких гарантий при этом он не дает. Ну а почему бы не попробовать? Ведь вы ничего не потеряете, а вдруг получится? А центр этот называется Школа роста. Ее руководитель — Анатолий Степанович Палько. Его рабочий телефон 962-73-85. Удачи вам.

В вашей газете я прочитала заметку, которая называлась «Феномен А.Ю. Новикова». В ней

сказано, что А.Ю. Новиков может восстанавливать зрение. Я очень прошу помочь мне и дать адрес Новикова.

С.И. Орлова. Пермь
От редакции.

К нам пришло несколько писем с аналогичной просьбой. Но, к сожалению, редакция адресом А.Ю. Новикова не располагает. В указанной заметке даны телефоны. Видимо,

цифр кровяного давления и у головной боли имеется общая причина, которая, к сожалению, неизвестна. Известно, однако, что занятия физической культурой (посещение бассейна, например, или утренняя зарядка), а также повышенное потребление соли уменьшают перепады давления и у части людей снимают слабость и головные боли. Иногда, конечно,

менения. Для продления действия шампуней используют лосьон Келюальцинк, он наносится ежедневно, не смывается. С применением этих средств вам не придется мыть голову через 1-2 дня.

При общении с людьми от волнения у меня покрывается красными пятнами грудь и шея. Где-то я вычитала, что это «проблема» чисто нервного характера. Отчего это может быть? И возможно ли от этого избавиться, т.к., имея такую особенность, мне приходится подбирать соответствующий гардероб? Мне говорили, что такие покраснения могут наблюдаться у людей со светлой, тонкой кожей, но у меня кожа смуглая!

Ольга Каноева. Омск

Отвечает психиатр-психотерапевт Я. Филатов

Состояние ваше называется «эритрофобией», или «страхом покраснеть». Лечится оно убеждением, что бояться или стесняться таких своих особенностей не нужно. Кроме того, у девушек появление такого румянца смотрится достаточно мило. Ну, а если уж очень сильно вам это досажает, то делайте следующее. Во-первых, целенаправленно пытайтесь покраснеть, т.е. получите сознательный контроль над физиологией. И во-вторых, используйте психологические защиты, в частности, юмор (подшучивайте в компании друзей над своими покраснениями) и постоянную фразу-предисловие «Как человек, который постоянно краснеет, хочу сказать, что...»

Раньше по ночам (два-три раза в неделю) я просыпалась от судорог в ноге, это продолжалось с 13 до 18 лет. Сейчас мне 23, и снова периодически начало дергать эту же ногу. Скажите, пожалуйста, из-за чего это? И что с этим делать?

Юлия Лобова.
Красноярск

Отвечает ангиохирург И.Г. Учкин

Хроническая венозная недостаточность может давать ночные судороги. Но к вам это скорее всего не относится. Ваши судороги с большой долей вероятности в подростковом возрасте были связаны с нехват-



связываться с А.Ю. Новиковым можно только по ним.

У меня очень низкое давление, в результате чего постоянно болит голова. После обследования врачи сказали, что необходимо пить кофе, больше спать, но это не помогает: уже месяц сплю по 8-10 часов, а боли не проходят. Кофе пью по 2-3 банки в месяц. И он уже не помогает, приходится иногда принимать обезболивающие, но ими не увлекаюсь. Какие есть средства, чтобы поднять давление?

Елена Малышева.

Сергиев Посад

Отвечает кардиолог В.В. Василенко

Скорее всего у низких

придется и принимать обычные средства от головной боли (типа цитрамона). В случаях хронической гипотонии иногда пользуются гутроном в каплях.

Что делать, если у меня очень тонкие жирные волосы? Так как они сильно путаются во время мытья, приходится использовать бальзам-ополаскиватель, но из-за этого голову приходится мыть через 1-2 дня.

Карина Кононова. Рига
Отвечает врач-косметолог Р.А. Белова

Для ухода за волосами вам поможет шампунь Сабаль фирмы Пьер Фабр линии Дюкре (2 раза в неделю, курс лечения 6 недель) и шампунь Элюсьон той же фирмы для обычного при-

кой кальция и магния за счет бурного роста и полового созревания, а сейчас наверняка связаны с менструациями. Гинекологу неплохо показаться, кровь сдать. И пить красное вино в определенные фазы цикла.

У меня беременность 16 недель. С сожалением узнала, что сотрудником со мной столом, заболел ветряной оспой. В возрасте 6-ти лет я перенесла это заболевание. Есть ли возможность повторного заражения, каков в этом случае риск для ребенка?

Екатерина Ворохина. Казань

Отвечает врач-инфекционист С.М. Захаренко

После перенесенной ветряной оспы остается стойкий иммунитет на всю жизнь. Даже люди со сниженной иммунной защитой не заболевают второй раз.

Мне скоро 45 лет. Я недавно стала испытывать внезапные приступы жара, обычно ночью. Я предполагаю, что это может быть связано с наступающим климаксом. Других недомоганий пока не испытываю. Но все же хотелось бы узнать, могли ли я как-то избавиться от этих приступов жара?

Ирина Кононыхина. Пенза

Отвечает гинеколог Е.В. Махмудходжаева

Это климактерический синдром. Лечение климактерических расстройств может быть различным. Все зависит от тяжести состояния. Наиболее эффективный способ лечения связан с применением заместительной гормонотерапии. Но начать лечение можно с гомеопатических средств, например, климаксана. Он недорог и не содержит гормонов. Принимают его утром натощак по 5 крупинок, высасывая их во рту. Курс лечения — 1 месяц. При недостаточном эффекте обсудите с доктором возможность применения гормональных препаратов, специально разработанных для лечения этого состояния (климен, овестин, циклопрогенол и др.). Режим лечения подбирается индивидуально. При правильном применении указанные средства безопасны для здоровья

женщины и не повышают риск опухолевых заболеваний.

Мне 37 лет. Со школьного возраста страдаю от волосяного (фолликулярного) лишая, в основном на участках кожи от живота и боков до колен и от плеча до локтя. Чем лечить это заболевание?

Ирина. Махачкала

Отвечает врач-дерматолог С.Б. Пшеничникова

Волосяной лишай относится к наследственным заболеваниям кожи, в основе которого лежит генетически обусловленное нарушение процессов ороговения с поражением волосяных фолликулов. Тип наследования — аутосомно-доминантный. Это значит, что при наличии заболевания у одного из родственников первой степени родства (отец, мать) реализация патологии происходит в 50% случаев. В развитии заболевания имеет значение гиповитаминоз А. Дерматоз проявляется в раннем детском возрасте, приобретая хронический характер и усиливаясь в зимний период. Острота процесса наиболее выражена в период полового созревания, а затем она несколько ослабевает. Клиническая картина характеризуется возникновением на коже разгибательных поверхностей конечностей,

спины, многочисленных мелких фолликулярных узелков цвета здоровой кожи, покрытых роговыми чешуйками. Лечение носит симптоматический характер и заключается в длительном приеме высоких доз витамина А или аевита. Наружно назначают кремы или мази с витамином А; масляный раствор витамина А под окклюзионную повязку; фонофорез с аевитом. Показано санаторно-курортное лечение в Серноводске, Пятигорске, Нафталане, Мацесте, а также морские купания и гелиотерапия.

У меня с 8 лет выявлена близорукость (точнее, миопический астигматизм). У моих родителей тоже такой же диагноз (у матери по наследству). Сейчас у меня растет сын, ему 3 года. Какова вероятность передачи астигматизма ему при условии, что у моей жены зрение 100%?

Дмитрий Лягунов. Самара

Отвечает врач-офтальмолог О.Ю. Сачкова

Механизм наследственной передачи сложный, передается только предрасположенность, и многое зависит от вас: как вы будете следить за ребенком. Не учите рано читать, создайте хорошее освещение в детской, особенно в мес-

те, где играет ребенок, не поощряйте игры с мелкими предметами (мелкие конструкторы и т.п.). И, конечно, регулярное посещение офтальмолога необходимо.

Скажите, пожалуйста, передается ли вирусный гепатит С от кормящей матери новорожденному через молоко?

Галина Сагалова. Свердловск

Отвечает врач-инфекционист А.А. Еровиченков.

Подобных случаев в медицинской литературе еще не описано. Хотя теоретически это возможно, но риск минимальный. При кормлении ребенка необходимо внимательно следить, чтобы не было повреждения кожи вокруг сосков (мацерации, трещин и др.). Кроме того, нужно проводить профилактику стоматита — повреждения слизистой полости рта — у новорожденного.

Вот уже почти полтора года меня беспокоит постоянное отделение слизи через носоглотку. Она то прозрачная, то зеленоватая, но в основном плотная. Но врачи ничего не находят — говорят, что слизистая в хорошем состоянии. Кстати, за 2-3 месяца до начала отделений слизи я перенес острый гайморит, и мне сделали 4 прокола. Помогите, пожалуйста, советом, если это возможно!

Андрей Каменев. Волгоград

Отвечает отоларинголог В.И. Коченов

Видимо, у вас затянувшийся этмоидит: он обычно сопутствует гнойному гаймориту, но лечится хуже. Вечером сосудосуживающие капли в нос, лежа с запрокинутой головой, и сразу не вскакивать. Через минут 15 возьмите не слишком мощную лампочку без абажура, обмотайте ее красной материей, подберите толщину слоев, чтобы при плотном прижимании лампочки к боковой поверхности носа и щеке приятно жгло, держите это красное свето-тепло минут 15-20 с каждой стороны носа. Это перед сном делать раза 3-4 в неделю. Когда почувствуете облегчение отхождения содержимого, добавьте курс препаратов от Vision: детокс/антиокс, пакс — 3 месяца.



ОТ НЕВРИТА СЛУХОВОГО НЕРВА

В ПОСЛЕДНЕЕ время стала плохо слышать. В ушах постоянно был шум. Врачи признали неврит слухового нерва. Возникла угроза глухоты. Я начала искать народные средства лечения и нашла. Мне помогла масляно-спиртовая настойка прополиса. Готовить ее так: 40 г мелко наструганного прополиса залейте 100 мл чистого спирта и настаивайте в теплом месте семь дней. Не забывайте взбалтывать смесь каждый день. Потом настойку процедите и смешайте с оливковым или кукурузным маслом в пропорции 1:4. Перед использованием эмульсию надо хорошенько взбалтывать.

Пропитав смесью марлевый жгутик, введите его в слуховой проход и оставьте на 24-48 часов. Повторите процедуру через день. Всего надо сделать 12 процедур.

У меня после такого лечения улучшился слух, не стало никакого шума в ушах. Попробуйте, хуже не будет.

Адрес: Малышевой Зое Петровне, 641908, с. Зауральское, Каргапольский р-н, Курганская обл.
«Не может быть»

НЕ УСТОЯТЬ ПРОСТУДЕ

Вернулся как-то накануне выходных мой Андрейка-первоклассник из школы домой весь в снегу. Шапка набекрень, шея голая, грудь нараспашку, без варежек — где-то посеял.

НО ВЕСЕЛЫЙ, с улыбкой до ушей: «Мама, я с пацанами на горке катался. Клево!» А в ночь с субботы на воскресенье он заметался в жару. К высокой температуре присоединились боль в горле, сухой кашель. Я в отчаянии. Выручила соседка — баба Капа, собирательница народных рецептов. Поколдовала и я по ее рецептам над плитой и быстро своего Андрейку вылечила.

ВОТ СНАДОБЬЯ ОТ БАБЫ КАПЫ

Сладкое молоко
В эмалированную кастрюльку влила я стакан молока, довела до кипения. Взбила желток сырого яйца со столовой ложкой сахара

и, непрерывно помешивая, тонкой струйкой влила в горячее молоко. Туда же добавила 2-3 капли йода. Пил мой сынуля это сладкое молоко горячим на ночь с удовольствием и полоскал им горло. Кашель как рукой сняло, а вместе с тем и другие признаки болезни.

СИРОП «ДОКТОР АЙБОЛИТ»

На разогретую на слабом огне чистую сковородку насыпьте 3 ст. л. сахарного песка. Постоянно помешивая, доведите его до светло-коричневого цвета. Затем сковороду снимите с огня и влейте в нее стакан кипятка. Размешайте, остудите — сироп почти готов.

Е. Устинова,
Свердловская обл.,
г. Алапаевск

КАК ОСЧАСТЛИВИЛА меня сноха рождением внучки! Слава богу, у юной мамочки и молока хватало для крошки. Вот только ленилась грудь массировать и до конца молоко сцеживать. И месяца не прошло, как разболелась левая грудь, поднялась температура. Пришлось мне ехать к ним в город спасать молодуху. Плачет сношенька под моими руками, да терпит, не вырывается.

А я ей грудь тихонечко растираю с камфарным маслом да наговор шепчу: «Грудница-зараза, растираю я тебя на заре, выгоняю из рабы божией Ирины. Ступай в лес, на черную грязь — там тебе место, там тебе местечко!» (Этому наговору в свое время меня мама научила.)

Боль поутихла. Я замесила ржаную лепешку с медом (на стакан муки 2 ст. л. меда) — на грудь приложила. Замесила еще одну и прилепила сбоку — из подмышки к груди. Привязала широким бинтом в три оборота.

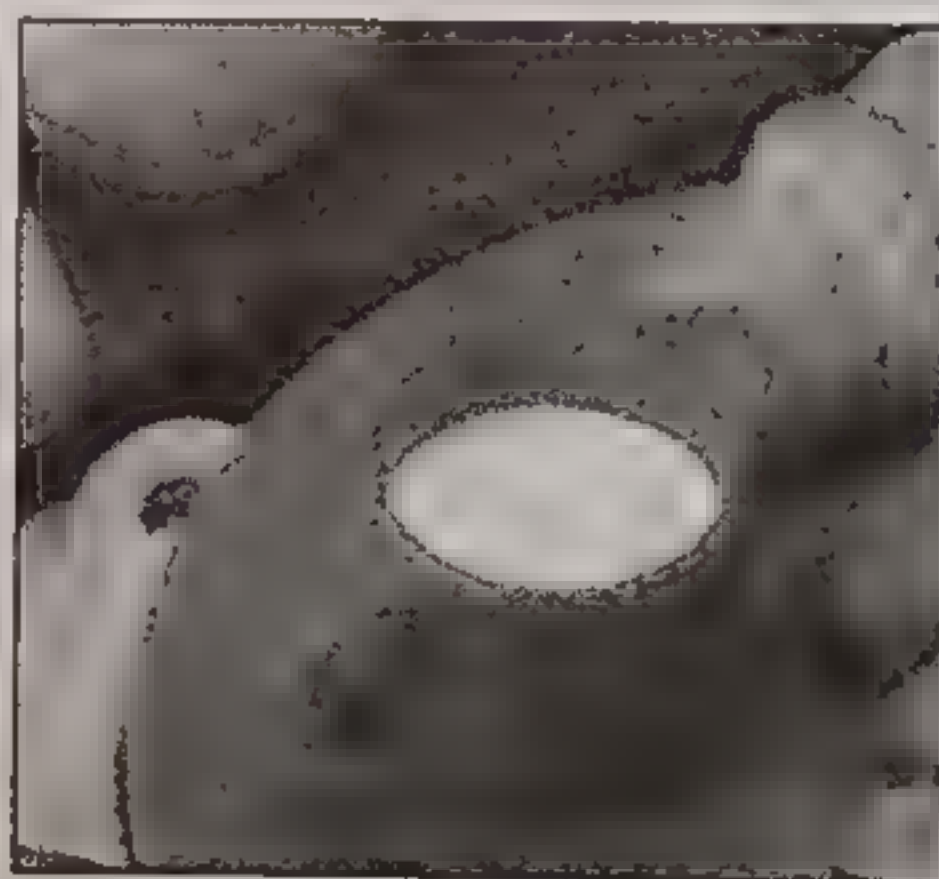
Два часа моя молодичка держит лепешки, а за час до кормления снимает и обмывает грудь. А я опять наговор прочитываю. Два дня мы так лечились, а на третий нарыв



прорвало, и столько гноя мы отжали! Дырки я обрабатывала раствором фурацилина и тампонировала аптечными стерильными салфеточками со стрептоцидовой мазью. На молодом теле раны скоро заживают. Через неделю вижу, что моей помощи уже

не требуется. Но урок сношенька хорошо усвоила: научилась за грудью ухаживать и дорожить божьим даром — грудным молочком.

Светлана Николаевна,
Ленинградская обл.,
г. Сясьстрой



И НИКАКОГО ШАМПУНЯ НЕ НАДО

СЕМЬ лет назад я вышла замуж. Муж никогда особенно не болел, да вот беда — лысеть рано стал.

И вот однажды позвонила моя тетя и предложила испробовать народный метод лечения, который якобы помог ее подруге. Муж серьезно это не воспринял, но решил попробовать.

Мы выкопали корни репейника (в народе лопух), помыли, порезали на кусочки, залили водой и упаривали до образования кашицы. Когда все остывало, муж намазывал голову и держал 20 минут. Смывал теплой водой, хорошенько прополаскивая. И волосы без шампуня были чистыми и красивыми.

Нашей радости не было предела! Уже через месяц лечения волосы стали гуще.
Т. Барабаш,
Ставропольский край.
«Ай, болит!»

ЛЕКАРСТВА НУЖНО ВЫРАЩИВАТЬ НА ГРЯДКЕ

ПРАКТИЧЕСКИ на любом приусадебном участке наверняка уже растет множество полезных цветов и трав, о целебных свойствах которых хозяева дач даже и не подозревают. Эти растения мы и начнем открывать заново.

У кого в саду не растут ноготки? Да практически у всех. А как лекарство их мало кто использует. Настоем этих цветков (по-научному — **календула**) можно лечить **гастриты**, а также **язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки**.

Настой готовится следующим образом. 20 г цветков, залитых стаканом кипятка, выдерживают на водяной бане в течение 15 минут, процеживают и пьют в теплом виде по 1-2 столовые ложки 2-3 раза в день.

Кстати, почти все настои и отвары делают на водяной бане. То есть емкость с будущим лекарством ставят в миску или кастрюлю с кипящей водой и таким образом варят определенное количество времени. Как известно, вода при нагревании испаряется, поэтому в зелье после приготовления, будь то настой или отвар, надо доливать кипяченой воды, компенсируя выкипевшую.

Календула зацветает в начале лета и продолжает радовать глаз красивыми цветами до самых заморозков. Так что лечиться можно до конца сентября. Календулу можно заготовить на зиму и холодными декабрьскими вечерами полоскать горло водным настоем (10 г цветков на стакан теплой воды) при **ангине и простуде**.

Пионы тоже выращивает практически каждый садовод. Естественно, чтобы полюбоваться их красотой. На этом все удовольствие и заканчивается. А зря. Настойкой из корней и травы **пиона** **уклоняющегося** лечатся при **неврастении, бессоннице, вегетативно-сосудистых нарушениях**. Врачи отмечают, что это лекарство гораздо эффективней всеми

уважаемой валерьянки. После месячного курса лечения настойкой у больных утихает головная боль и улучшается сон.

Чтобы приготовить настойку, необязательно иметь диплом алхимика. «Сырье» заливают водкой или спиртом в соотношении 1:5, например 20 г корней на 100 г водки. После того как лекарство настоится, его фильтруют и пьют по чайной ложке 3 раза в день в течение месяца.

А если, наоборот, хочется спать подозрительно много, надо обязательно вырастить на грядке **лимонник китайский**. Настойку из плодов этого растения (кстати, готовится так же, как и лекарство из пиона) пьют при **физической усталости, повышенной сонливости и гипотонии**. Ее надо принимать по 30 капель натошак 2-3 раза в день в течение месяца.

Всем известно, что **зверобой** — одно из самых полезных растений на свете. Чаще всего народ пьет чай из него. И мало кто знает, что если его пить постоянно, то можно повысить **защитные функции организма, нормализовать деятельность желудочно-кишечного тракта**. Он также стимулирует **работу желез внутренней секреции**. «Заварку» собирают, как только трава зацветает. Сушить ее, кстати, совсем необязательно. Можно сразу класть в заварной чайник.

Тимьян обыкновенный известен как приправа. А еще его можно использовать как отхаркивающее средство при **бронхитах**. Настой этой травы избавит от боли, если, не дай бог, вы заполучили **радикулит или неврит**.

Для этого надо пить по 1-2 столовые ложки теплого настоя 3-5 раз в день. Готовится он следующим образом: одну часть высушенных листьев и цветков тимьяна, залитую десятью частями воды, 30 минут нагревают на водяной бане. Все — обезболивающее готово.

И можно лечиться, не отходя от грядки.

Уже в мае-июне зацветает **бессмертник песчаный**. Это растение есть не на каждой грядке, хотя некоторые садоводы делают из него икебану. А бессмертником лечат **хронические заболевания печени, болезни желчного пузыря и желчевыводящих путей**. Пьют его настой и при **холециститах**. Отвар из соцветий с цветоносами готовится так же, как настой календулы, только принимать его нужно за 15 минут до еды 2-3 раза в день.

Для тех, у кого неполадки с **пищеварительной системой**, рекомендуем посеять на огороде **душицу обыкновенную**. Водный настой душицы быстро приводит в норму **желудок и другие органы пищеварительного тракта**. А еще душица успокаивает нервы и, между прочим, полечит валерианы. Кстати, готовится настой довольно просто: 10 г травы надо лишь залить стаканом кипятка. И все. Пьют настой по столовой ложке 3 раза в день.

А в давние времена, между прочим, наши прабабушки и прадедушки усиленно жевали душицу, чтобы **очистить зубы от камня** и когда одолевала **зубная боль**. Сейчас, естественно, есть средства посовременнее.

Те, у кого проблемы с сердцем, могут посадить на грядке **пустырник обыкновенный**. Его настой помогает при **сердечно-сосудистых неврозах, гипертонической болезни и стенокардии**. 15 г «сырья» держат в эмалированной посуде на водяной бане в течение пятнадцати минут. Как только лекарство остынет, его процеживают и пьют по 1/3 стакана 2 раза в день до еды.

Мелисса лекарственная тоже давно уже прижилась на подмосковных грядках. Настой из ее листьев хорошо помогают при приступах **тахикардии и астмы, одышке, невралгии, бессоннице, малокровии**. А



1000 лет назад этому растению приписывались совсем другие свойства. Древний врачеватель Авиценна в «Каноне врачебной науки» утверждал, что мелисса «помогает при закупорках мозга». Видимо, Авиценна так лечил больных с нарушением мозгового кровообращения.

Лекарственные растения не обязательно высевать каждый год заново. Почти все перечисленные здесь травы могут спокойно храниться по 3 года в закрытых банках или мешочках из ткани. Исключение — лимонник китайский. Его больше 2 лет не хранят. Мелисса обыкновенная и календула вообще теряют целебные свойства уже через год.

Правильно заготовленные травы — залог продуктивного лечения. Поэтому важно научиться собирать и сушить растения, если вы, конечно, не хотите получить расстройство желудка.

Ботаники сушат цветы, корни и все остальные части растений в специальных сушилках. Обывателям же достаточно расчистить уголок на чердаке. Это оптимальное место. Там нет ни дождя, ни солнца и к тому же прохладно. Ну а если чердака нет, сойдет любая полка и даже пол. Лишь бы место было защищено от солнечных лучей и хорошо проветривалось.

«Сырье» для самодельных лекарств нужно собирать только в сухую погоду после того как сойдет утренняя роса. И сразу раскладывать растения на полках ровным слоем толщиной максимум в пять сантиметров.

Если соблюдать все эти нехитрые правила, можно круглый год лечиться домашними лекарствами не хуже казенных.

Дмитрий КОДАЧЕНКО
«Московский
комсомолец»

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ

Алоэ древовидное. Родина алоэ — засушливые районы Африки. Как декоративное и лекарственное растение алоэ широко культивируют на его родине, а также на юго-западе Европы. В нашей стране это растение широко распространено в комнатной культуре («столетник»). Лекарственное сырье — листья и боковые побеги. Из них получают сок, содержащий много ферментов и витаминов. Сырье перерабатывается в свежем виде. Кроме того, листья высушивают. Из свежих и сухих листьев алоэ готовят жидкий экстракт. Из алоэ изготавливают препараты для лечения некоторых желудочно-кишечных заболеваний, воспалительных процессов. Его назначают при глазных заболеваниях, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, бронхиальной астме, воспалительных заболеваниях и т.д. Действие алоэ обусловлено биогенными стимуляторами. Сок алоэ (из свежих листьев) применяют наружно при лечении гнойных ран, ожогов, при воспалительных заболеваниях кожи, гастроэнтеритах, энтероколитах, запорах. На соке готовят сироп алоэ с железом, применяют при гипохромных анемиях. Линимент алоэ (который содержит сок биостимулированных листьев) употребляют при ожогах, лучевых поражениях. Таблетки алоэ, покрытые оболочкой, содержат сок высушенных листьев.

Алтей лекарственный растет на влажных лугах по берегам водоемов и рек, в зарослях кустарника или культивируется. Ранней весной или осенью заготавливают корни растения. Лекарственные препараты из него оказывают противовоспалительное и отхаркивающее действие.

Арония черноплодная (черноплодная рябина) содержит органические кислоты (включая яблочную), витамины Р, С и др. Сок из свежих ягод полезен при гастритах, при пониженной кислотности желудка и артериальной гипертензии (повышенном давлении).

Береза. На земном шаре насчитывается около 120 видов берез, только не все они с белой корой — у некоторых она желтая или со-

всем темная, почти черная... В нашей стране распространены березы повислая и пушистая, листья, почки, кора и древесина которых содержат лекарственные вещества. Сухой перегонкой древесины получают густую темную жидкость — деготь, одна ложка которого портит бочку меда... но врачует раны, язвы, ожоги и кожные заболевания. А березовый сок — прекрасный и, главное, очень полезный напиток — рекомендуется как общеукрепляющее средство. Русские врачи более 100 лет назад установили мочегонное действие березовых почек и листьев, не сопровождающееся раздражением, что очень важно. С незапамятных времен русские люди парились березовыми вениками в бане, и не даром: листья березы обладают способностью за 2-3 часа убивать болезнетворные микробы. Препараты березового гриба — чаги применяются при язвенной болезни и гастритах. Хромогенные вещества чаги стимулируют ферментные и кровеносные системы раковых больных, что увеличивает их сопротивляемость заболеванию.

О целебных свойствах березовых почек известно давно. Приготовьте настойку из сухих березовых почек. Возьмите горстку этих почек на пол-литра водки и настаивайте до тех пор, пока водка не приобретет цвет чайной заварки. Эта настойка помогает при острым ревматизме, воспалении печени, при язвенной болезни. Принимать эту настойку следует по одной чайной ложке с водой 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Если вы простудились, добавьте 2 чайные ложки настойки в чай, сразу почувствуете ее действие. Кашель ослабнет, улучшится общее самочувствие. При болях в суставах натрите настойкой больные места и наденьте теплые чулки. Имея всегда под рукой настойку на березовых почках, вы избавите себя и близких от многих недугов.

Боярышник кроваво-красный растет на опушках лесов, в долинах рек, культивируется в садах и парках в лесной и лесостепной зо-

нах. Заготавливают цветки боярышника, собираемые в начале цветения, а также зрелые плоды. Препараты боярышника применяются при некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Брусника обыкновенная растет в лесной зоне, в хвойных лесах и в тундре. Собирают листья, побеги брусники (до цветения) и ягоды. Отвары брусники применяют как мочегонное средство, а ягоды — при подагре. Листья брусники содержат фенольные гликозиды; урсоловую, винную, галловую, хинную и элаговую кислоты, танин. Препараты из листьев брусники применяют как мочегонное, желчегонное, антисептическое и вяжущее средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря, гастроэнтеритах, гнилостных поносах, метеоризме и хронических запорах. Листья брусники в виде отваров и чая применяют при заболеваниях, связанных с нарушением минерального обмена, в частности, при подагре, остеохондрозе. Способ применения: 2 ст. ложки листьев заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 30 минут, охлаждают в течение 10 минут, процеживают. Объем полученного отвара доводят кипяченой водой до 200 мл. Принимают по 1/2-1/3 стакана 2-3 раза в день.

Брюква. С лечебной целью используют сок из корнеплодов, но иногда употребляют также наземную часть — ботву. Брюква богата витамином С. Ее применяют также в виде кашицы при плохо заживающих ранах и язвах, употребляют внутрь при запорах. Сок брюквы используют как отхаркивающее и мочегонное средство. Семена, растертые в воде, назначают детям при кори, а также для полоскания горла при анги-нах. Для получения кашицы достаточно натереть корнеплод на терке и прикладывать к больным участкам. Для получения сока очищенные и вымытые корнеплоды с наружной оболочкой закладывают в соковыжималку. Для вкуса к нему можно добавить 1/4 мали-

нового или клюквенного сока. С лечебной целью пьют по полстакана три раза в день перед едой. Готовить сок нужно непосредственно перед употреблением. Чтобы получить эмульсию из семян, нужно растереть столовую ложку семян в ступке, постепенно добавляя кипяченую воду комнатной температуры. Детям назначают по чайной ложке четыре раза в день, а для полоскания горла разбавляют в два раза горячей водой и применяют 3-4 раза в день.

Бузина — на лесных полянах довольно часто можно встретить высокий кустарник с серовато-бурой корой, супротивными листьями и желтовато-зелеными мелкими цветками, собранными в большие соцветия. В августе-сентябре на месте цветков появляются грозди мелких красных ягод. Это бузина красная. Род бузины небольшой, всего 25 видов, но широко распространен на земном шаре. И пусть бузина не так привлекательна и красива, как ее ближайшие родственники — калина и жимолость, но для человека не менее полезна. Во многих странах высоко ценят плоды разных видов бузины: черной канадской, травянистой. Их едят сырыми с сахаром, готовят соки, сиропы, муссы. Ветви некоторых видов бузины идут на плетение корзин и обручей, а древесина, хорошо сохраняющаяся в земле и воде, — на сваи, тычины, а также на токарные изделия и музыкальные инструменты. На Руси исстари гроздьями бузины до медного блеска начищали самовары, использовали их для окраски в оливковый цвет шелка, клали в виноградное вино для усиления цвета и придания ему мускатного вкуса. Корой с молодых веточек изгоняли из дома мух, комаров, моль и других насекомых. Один из видов — бузина черная — издавна популярна в народной медицине. Это растение давно известно в Европе. Ее иссиня-черно-фиолетовые ягоды, по мнению наших предков, способствовали prolongации жизни. У народных лекарей Белоруссии и Украины бузина слыла неплохим

РАСТЕНИЯ

целителем — отвар цветков и плодов растения рекомендовали как мочегонное, потогонное, глистогонное и рвотное средство. В медицинской практике чаще всего используют высушенные цветки черной бузины как потогонное, противовоспалительное и легкое отхаркивающее средство. Однако в настоящее время бузина мало популярна среди врачей и, может быть, напрасно забыта ими.

Валериана лекарственная растет на опушках лесов, в речных долинах, в зарослях кустарника и т.д. Это растение культивируется и широко возделывается. Корни и корневища заготавливают во второй половине лета и осенью. Препараты валерианы оказывают успокаивающее действие (дозы индивидуальны).

Горец змеиный растет на сырых лугах, травянистых болотах и среди кустарников. Во второй половине лета после отцветания растения или ранней весной заготавливают его корневища. Отвар или жидкий экстракт употребляют при острых и хронических заболеваниях кишечника.

Горец перечный (водяной перец) растет по берегам водоемов, на болотах и сырых лугах. Надземную часть растения заготавливают в период цветения. Препараты водного перца уплотняют стенки капилляров и уменьшают их хрупкость.

Горицвет весенний — светолюбивое растение, растущее в черноземных степях, на опушках и полянах лиственных лесов. Заготавливают наземную часть растения с начала цветения до полного осыпания плодов. Его препараты стимулируют сердечную деятельность, оказывают успокаивающее действие. Содержит сильнодействующие вещества, а потому применяется под контролем врача.

Горох. Сбалансированность биологически активных питательных и витаминных компонентов выдвигают горох в ряд особенно ценных диетических продуктов при почечных и печеночных заболеваниях, а надземные части растения в виде настоя помогают как мочегонное средство. Имеются дан-

ные об эффективности настоя при почечнокаменной болезни (способствует измельчению и выведению камней). Мочегонный эффект обусловлен повышенным содержанием калия в зеленых частях гороха. При гнойных заболеваниях кожи (например, фурункулах) припарки из гороховой муки способствуют созреванию и размягчению воспаленных участков. Чтобы приготовить лечебное гороховое пюре несозревший или созревший горох варят в воде до растрескивания кожуры, а затем измельчают пестиком. Почечным больным соль при употреблении этого пюре добавлять не рекомендуется. Пюре употребляют два раза в неделю. Для получения настоя надземной части нужно срезать ее до цветения, измельчить и залить кипящей водой (2 столовые ложки травы на 1-1,5 стакана). Настояв 30 минут, жидкость процеживают и употребляют по две столовые ложки перед едой. Для приготовления гороховой муки сухой горох толкут в ступке (можно воспользоваться кофемолкой) и перед употреблением заваривают равным количеством крутого кипятка, перемешивая. В горячем виде, слегка охладив, припарку наносят на больное место.

Горчица. Издавна применяется как лекарственное растение. Вот, например, старинный знахарский способ лечения насморка. Сделать горчичники из горчицы в порошок и приложить их к пяткам ног (снизу) и забинтовать фланелью. Затем следует надеть теплые шерстяные носки и держать горчичники так долго, сколько возможно терпеть (обыкновенно от часа до двух). Затем снять горчичники и быстро ходить некоторое время. Лучше всего применять описываемое средство вечером перед сном. Насморк прекратится до рассвета.

Груша. Культура груши была известна еще за 3 тысячи лет до нашей эры. Шумерские врачи использовали ее плоды в лечебных целях. В плодах груши содержатся сахар, кислоты, пектиновые вещества, клетчатка, витамин С. Из-за не-

большого содержания фруктозы рекомендуется включать в рацион больных сахарным диабетом и при ожирении. Кроме того, они полезны при воспалениях мочевого пузыря, используются в лечении колитов и поносов. Груша помогает при отравлениях грибами. А семена груши имеют противоглистные свойства. Восточной медицине было известно «веселящее» действие этого прекрасного фрукта: он дарит бодрость и свежесть и снимает напряжение. Груши употребляют в свежем, сушеном и консервированном виде. Из них варят варенье, делают цукаты, пастилу.

Девясил высокий растет во влажных местах по берегам рек и горных ручьев, на высокотравных лугах, лесных полянах, в зарослях кустарника. Это многолетнее травянистое растение с прямостоячим стеблем высотой до 1,5 м. Цветет в июне-августе, цветки золотисто-желтые на верхушках стеблей. Высушенные корневища и корни девясила используются в качестве лекарственного средства. Корневища и корни этого растения содержат до 4,5% эфирного масла, сапонины, полисахариды. Заготавливают корни и корневища девясила. Препараты девясила обладают отхаркивающим и противовоспалительным действием. В отечественной народной медицине девясил используют внутрь как средство при кашле, бронхитах, коклюше. Как противоглистное и кровоостанавливающее; наружно — при экземе, чесотке и других заболеваниях кожи. В настоящее время применяется благодаря выраженным отхаркивающим свойствам, способствующим уменьшению секреции бронхов при острых и хронических заболеваниях дыхательных путей. Терапевтический эффект обусловлен эфирным маслом, для которого характерны противовоспалительное, желчегонное и регулирующее пищеварение свойства. Отвар корневищ и корней назначается внутрь как отхаркивающее средство.

Диоскорея (кавказская и ниппонская) растет на лесных полянах и в зарослях кустарника. Заготавливают корневища и корни. Препараты растения используют при некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях.

Душица обыкновенная

растет на сухих открытых местах. Заготавливают цветущие наземные стебли растения. Водные настои применяют от кашля и для улучшения пищеварения.

Дуб — крупное листопадное дерево, высотой до 40 метров, с мощной корневой системой и ветвистой кроной. Кора дуба применяется как хорошее вяжущее средство — об этом говорилось еще в работах Гиппократ, Dioscorida и в рукописных русских травниках. Ее снимают со срубленных тонких стволов и молодых ветвей на участках леса, где ведется вырубка. Сушка сырья обычная. Срок хранения сырья до 5 лет.

Дыня. В медицине дыню употребляют как лечебное средство при анемии, заболевании печени, атеросклерозе, сердечной недостаточности, для нормализации работы почек и сердца, повышения общего жизненного тонуса организма. Народная медицина рекомендует пить отвар ее семян при почечных заболеваниях. Мякоть используют в косметике против ожогов, для очищения и отбеливания кожи.

Благодаря содержанию фолиевой кислоты в дыне, при ее употреблении улучшаются процессы кроветворения и белкового обмена, она благотворно действует при малокровии. Особенно благоприятно дыня влияет на истощенный и старческий организм. Ее мякоть легко усваивается организмом. Однако больным сахарным диабетом и при некоторых желудочных заболеваниях (диспепсия и т.п.) дыня противопоказана. В пищу ее используют преимущественно в свежем виде, но в местах производства дыни часть урожая перерабатывают — плоды сушат, из них готовят варенье, джемы, компоты, маринады.

Женьшень — редкое растение, встречающееся на ограниченной территории Приморского края в тенистых кедровых лесах. Несмотря на это культивируется. Заготавливается корень растения, обладающий тонизирующим действием.

Жостер слабительный растет на открытых местах, в зарослях кустарника, по горным ущельям, образуя заросли. Заготавливают (сушат) плоды растения. Их отвар применяется как слабительное средство.

(Продолжение следует)

ЗАБОЛЕЛ РЕБЕНОК

С ДАВНИХ пор на Руси обращались к народным лекарям и использовали домашние методы врачевания. Старые доктора, знахари и врачеватели безошибочно определяли диагнозы по цвету языка, частоте пульса, дыханию... А у детей, как и у взрослых, бывает множество болезней. Как помочь заболевшему ребенку, какие есть народные рецепты? Об этом рассказывает старинный лечебник Ольги Морозовой, вышедший в США и пользовавшийся большой популярностью среди русских эмигрантов. Говоря словами поэта, «здесь русский дух, здесь Русью пахнет», ибо все сказанное основано на практике русской народной медицины.

Воспользуемся и мы некоторыми из этих советов. Возможно, они пригодятся вам в жизни. Особенно это касается родителей, у которых есть маленькие дети. И поэтому начнем с советов кормящим матерям.

Женщина с грудным ребенком не должна много есть мяса и пить спиртного, так как после них ребенок страдает запорами, делается беспокойным, плохо спит. Если у матери мало молока, то для его увеличения рекомендуется есть селедку, зеленый лук, морковь, укроп, крапиву, пить парное молоко, прикладывать время от времени теплые платки. И наоборот — если молока слишком много и желательно его уменьшить, рекомендуется пить чай из листьев ольхи или перечной мяты.

Как правило, зубы у ребенка начинают прорезываться на шестом месяце жизни. При этом десны припухают, зудят. Их надо обтирать марлей, смоченной раствором соды, или же давать корочку черного хлеба, чтобы ребенок мям ее деснами. Чтобы облегчить прорезывание зубов, народные целители рекомендуют надеть на шею ребенка нитку с настоящим желтым янтарем.

Нередко детей беспокоит понос. Из домашних средств в этом случае советуют давать чайными ложечками подслащенную сахаром воду. Если в кале ребенка покажется зелень, надо настоять в чистой воде мел и этот настой давать три раза в день по чайной ложечке. Вообще народные медики считают чистый мел очень полезным, особенно слабым детям.

Не рекомендуется обучать ребенка ходить слишком рано, так как это нередко ведет к кривизне не окрепших еще ног. Не надо ему заучивать слишком много новых слов, одевать маленьких детей в шелковую одежду или одежду из искусственных тканей, так как она препятствует обмену воздуха.

На здоровье детей влияет и наследственность. Если отец и мать эпилептики, то и ребенок часто страдает этой болезнью. Передаются по наследству диабет, нервные болезни. Пагубно сказывается на умственном и духовном развитии ребенка пьянство родителей.

Особое внимание глазам. Надо помнить, что никогда нельзя тереть их внутренней стороной пальцев, особенно утром до умывания. Надо протирать глаза всегда чистым платком или в крайнем случае наружной стороной суставов. Если

глаза «надует ветер» и в них появилась краснота, то достаточно бывает промыть их отваром лука на воде с небольшим прибавлением меда. Краснота быстро проходит.

Если глаза уж очень воспалены и в них появилась не только краснота, но и жжение, то в таких случаях хорошо прикладывать к глазам тертую сырую картошку, или яблоки, или свежие огурцы в масле. Если глаза стали гноиться, то можно на ночь класть на них в марле свежий творог. Если в глаз вдруг попала известь, то надо быстро приготовить насыщенный раствор сахара и хорошенько смачивать им глаз. Сахар, соединяясь с известью, уничтожает вредное воздействие извести, боль быстро утихает, прекращается и воспаление.

Если на глазу появился так называемый ячмень, можно помазать веко долькой сырого чеснока, очищенного от пленки. Есть еще одно народное средство, которое можно принять с улыбкой, но речь идет на полном серьезе. При появлении ячменя нужно больному неожиданно, без предупреждения показать кукиш или, как говорят в народе, дулю, и ячмень рассосется. При этом нужно проговорить: ячмень, ячмень, на тебе кукиш, что хочешь, то и купишь. Ячмень также замирает, если пристально смотреть в больной глаз и обвести его три раза обручальным кольцом, касаясь ресниц, каждый раз дунув в сторону. Это относится не только к детям, но и к взрослым.

А вот какие советы дает народный лекарь от икоты. Нужно выпить несколько глотков холодной воды при наглухо заткнутых ушах, несколько раз быстро и глубоко вдохнуть и очень медленно выдохнуть, что особенно помогает при нервной икоте от душевного волнения. Помогает при икоте и неожиданный испуг.

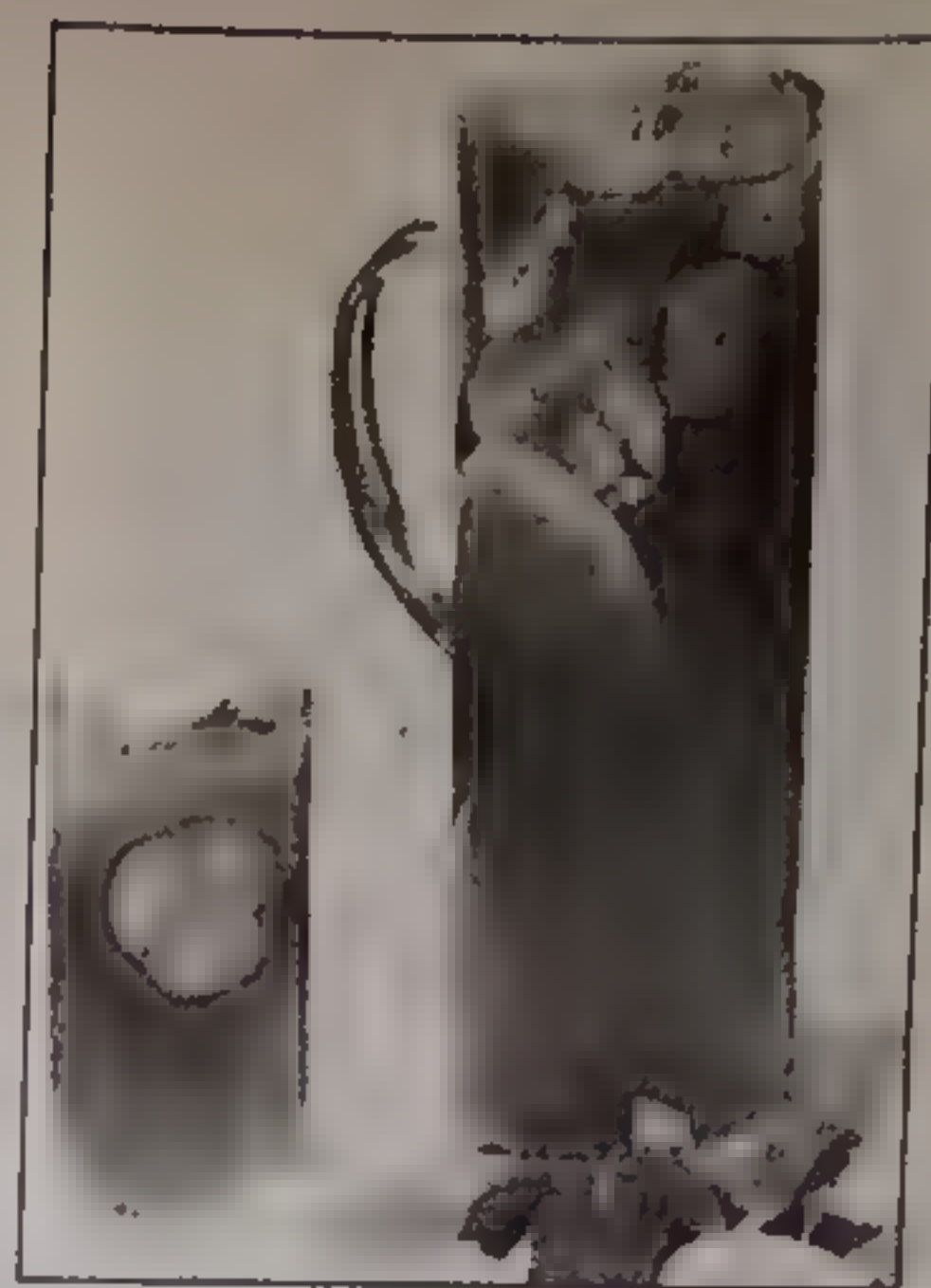
Есть проверенные практикой домашние и народные средства от зубной боли. Вот некоторые из них. Полоскать рот чистой мочой здорового ребенка не старше 3-4 лет или мочой пополам со спиртом. Натирать десны соком подорожника и полоскать рот настоем этой травы. Утихнет боль, если положить в дупло зуба ягоду черемухи. Но ее не всегда найдешь, а вот чеснок есть почти у всех. Для того, чтобы восстановить крепость слабых десен, надо каждый день есть хотя бы одну дольку сырого чеснока, не стесняясь запаха. Помогает чеснок и при насморке. При этом можно нюхать и нашатырный спирт ноздрями поочередно. Хорошо сделать вечером для ног очень горячую ванну с содой, солью или горчицей, затем надеть теплые чулки и в них спать. При насморке обязательно каждый день надо надевать свежие чулки.

Если укусила пчела или оса, надо намочить в соке чеснока вату и приложить к месту укуса. Чеснок быстро унимает боль и предупреждает опухоль. Еще проще помочиться и приложить к месту укуса смоченную ватку.

А вообще лучше всего будьте здоровы!

Подготовил Анатолий САФОНОВ
«Сельская жизнь»

МУЧАЮТ БОЛИ В ГОРЛЕ



Меня несколько дней преследуют першение в горле и резкий кашель. Как быть?

Оксана, г. Елабуга

Вам полезно дышать кашицей из лука и чеснока, завернутой в марлю. В качестве смягчающего и противовоспалительного средства пейте отвар из корня алтея: 4 стол. ложки проварите 10 мин в 200 мл воды. На стакан отвара добавьте 1/2 чайн. ложки без горки пищевой соды. Пейте 3 раза в день, по 1/2 стакана и делайте несколько раз в день ингаляции тем же отваром. Курс лечения — до выздоровления плюс еще 1-1,5 недели.

ТОНИЗИРУЮЩЕЕ СРЕДСТВО

Порекомендуйте любое повышающее тонус питье.

Алина, г. Бобруйск

При упадке сил и пониженном тонусе после операций и тяжелых болезней хорошо помогает сок чеснока и лимона. Натрите на терке 400 г очищенных зубчиков чеснока и выжмите 24 лимона. Перемешайте и оставьте в банке или бутылке. Горлышко перевяжите марлей. Принимайте приготовленную смесь 1 раз в день по 1 чайн. ложке, разводя в стакане кипяченой воды. Это средство улучшает самочувствие и повышает работоспособность.

«Отдохни»

СЛАДКИЕ РЕЦЕПТЫ

МЫ ПРИВЫКЛИ считать, что сахар вреден для здоровья. И действительно, чрезмерное его употребление приводит к нарушениям в организме. Но сахар может быть и лекарством. Вот несколько рецептов с его использованием.

При ожоге сразу же обработать обожженное место сахарным сиропом. Боль быстро утихнет, и процесс заживления ускорится. Как показали исследования фран-

цузских фармакологов, сахарные растворы при лечении наружных повреждений не уступают антибиотикам.

При бронхите можно принимать луковый сироп, чтобы облегчить течение болезни. Для его приготовления взять 0,5 кг лука, очистить, мелко порезать и положить под груз. Выделившийся сок перелить в банку и добавить 0,5 кг сахара. Смесь несколько дней выдержать на свету, лучше на солнце. Принимать ежедневно

натощак по столовой ложке.

При кашле используют жженный сахар. Столовую ложку наполняют на две трети объема сахарным песком и держат над огнем до тех пор, пока сахар не растает и не потемнеет до темно-коричневого цвета. Тогда содержимое ложки быстро выливают в чашку с молоком, где оно застывает. Вкусное лекарство надо сосать не разжевывая. Особенно полезен жженный сахар при сухом надрывном кашле.

Г. ГАЛИЦЫНА
«Красное знамя»

ЛЕКАРСТВА НА ЛАДОНИ

НАРОДНАЯ медицина многих стран мира, занимаясь изучением руки человека, обнаружила, что воздействие на ладонь, на пальцы рук оказывает лечебный эффект.

На пальцах обнаружены биологически активные точки, которые связаны с внутренними органами и системами. Так, например, большой палец связан с бронхо-легочной системой, с мозгом и лимфообращением.

Указательный палец связан с нервной системой и функцией толстого кишечника.

Средний палец — с сосудистой системой.

Безымянный — с эндокринной системой.

Мизинец — с сердцем и функцией тонкого кишечника.

И потому массаж только кончиков пальцев улучшает дыхание и кровообращение, восстанавливает биоэнергетику и нервную систему. Массаж рук дает заметный прилив сил, снимает множество болезненных симптомов. Особенно для этих процедур хороши медные шары. На ладони рефлекторно представлены все внутренние органы. Поэтому вращая медные шары, вы массируете все внутренние органы посредством рефлекторного воздействия. Пальцы тесно связаны с внутренними органами и особенно с головным мозгом. Поэтому их развитие и укрепление оказывает благотворный эффект на общее состояние организма. Так, укрепление безымянного пальца нормализует функцию печени, а среднего — снижает повышение артериального давления.

Проделявая ежедневно массаж рук, вы способствуете профилактике многих заболеваний сердца, кишечника, сосудов, суставов, нервной системы. Вы тем самым снимаете ежедневные стрессы и повышаете свою биоэнергетику. Итак, здоровье в ваших руках!

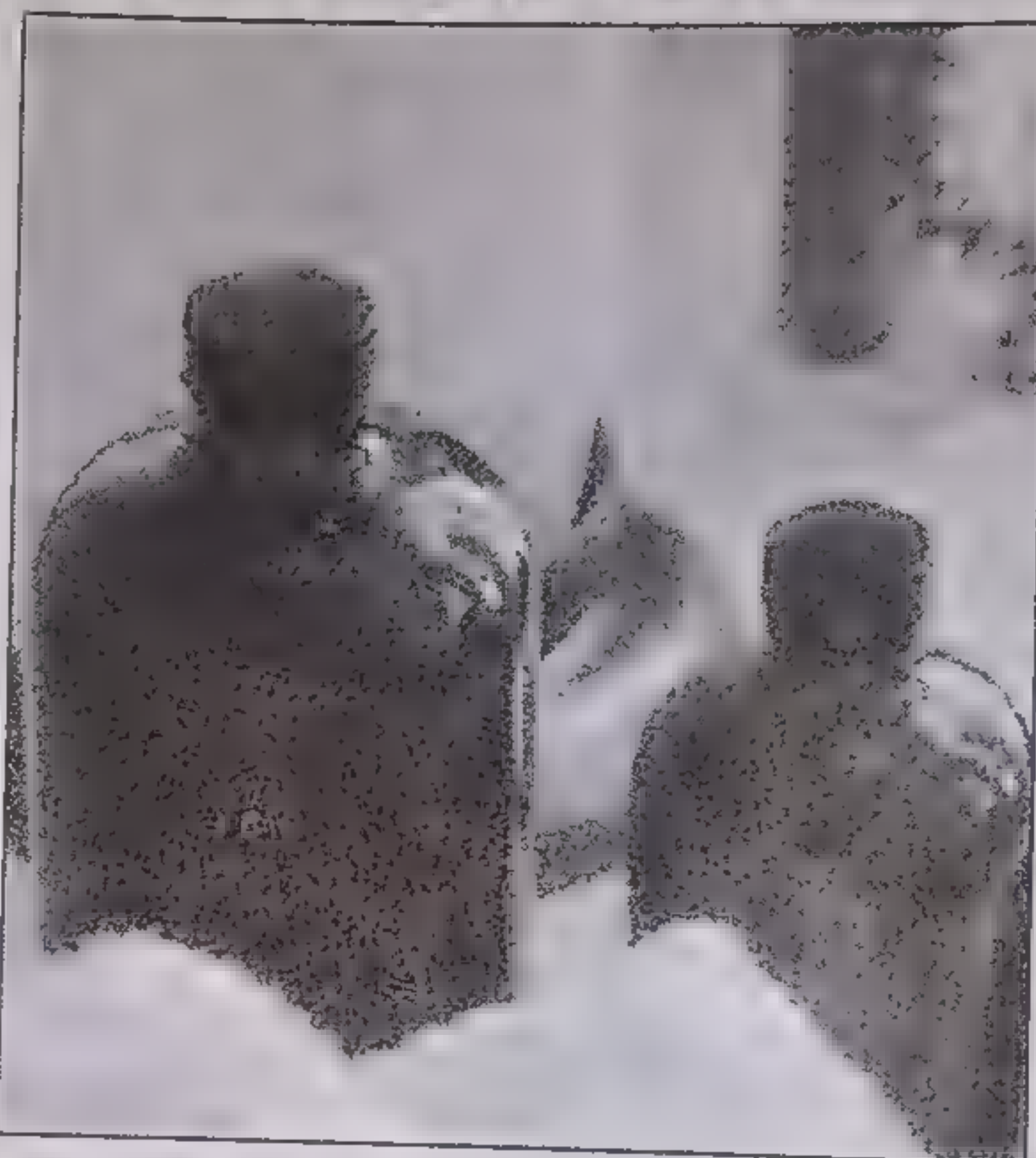
«Семья»

ОТ ЗЛОТУХИ У ДЕТЕЙ

РЕЦЕПТ этот передавался из поколения в поколение. Так вот, в старину детей лечили березой, черемухой и калиной — 1:1:1. Летом и осенью срезают веточки с листьями, цветами, плодами. Можно заготовить их на зиму. Если не успели, не беда — зимой тоже можно срезать голые веточки. Их кладут в кастрюлю с водой, кипятят и дают настояться. Жидкость приобретает темно-коричневый цвет и приятный запах. Количество воды и веточек зависит от того, сколько нужно отвара. В нем купают детей, дают пить и делают примочки. Для питья готовьте отвар послабее, можно его немного подсластить. Давать питье и делать примочки нужно как можно чаще, а после купания не вытирать ребенка.

Рецепт испробован на многих детях. Он эффективен даже в тех случаях, когда «загнивают» глазки, мокнет за ушками и в паху, появляется на теле сыпь. От всей души желаю вам исцеления.

Раиса МЕДВЕДЕВА
«Народный доктор»



МЕД ЛЕЧИТ ТУБЕРКУЛЕЗ

НАРОДНАЯ медицина многих стран рекомендует пчелиный мед при лечении туберкулеза легких. В древнеиндийской книге «Аюрведа» написано, что при таком диагнозе мед, употребляемый с молоком, является наилучшим средством. В России в позапрошлом веке больным при легочных кровоизлияниях давали пчелиный мед в чистом виде, а также в комбинации с соком моркови или

репы. Наблюдения представителей официальной медицины подтверждали, что у пациентов, получающих 100-150 граммов меда в день, улучшается самочувствие, увеличивается вес, повышается количество гемоглобина в крови, уменьшается кашель.

Широко применяют этот сладкий дар природы при лечении туберкулеза легких народные целители Австрии, где его рекомендуется упот-

реблять с хреном: в полкилограмма меда кладут горсть натертого хрена, смесь оставляют на несколько дней, а затем принимают по две столовые ложки в день перед едой.

Между тем и «народники» и «научники» не приписывают меду специфического действия, приводящего к уничтожению возбудителя туберкулеза. Его лечебный эффект объясняется общеукрепляющими свойствами продукта, его способностью повышать иммунозащитные силы организма.

ное вино. Кагор, например, издавна использовался как лечебное средство. Его можно добавлять в чай или подогретое молоко и давать тем, у кого простуда, кашель. А можно просто подогреть красное вино и выпить по полстаканчика. Или приготовить глинтвейн. Один из возможных его вариантов: на стакан красного вина нужно взять одну-две чайные ложки сахара, пару ломтиков апельсина и (или) лимона, щепотку корицы, немного гвоздики, довести смесь до кипения и выпить маленькими глотками. Вот и на душе потеплело, правда?

«Калининградская правда»

СЕЗОН ГРИППА

ВЫ ЗАНЯЛИ против ОРВИ круговую оборону? Каждый день принимаете витамины, поглощаете фитонциды, используете ремантадин, оксолиновую мазь? А хотите еще один рецепт, следовать которому особенно приятно после активной — например, лыжно-саночной — прогулки на морозце (чего мы нынче лишены) или промозглыми вечерами, каковых сейчас в изобилии?

Хорошими согревающими и профилактическими свойствами обладает теплое крас-

КАК ЛЕЧИТЬ ПЬЯНСТВО ТРАВАМИ

Я — ТРАВНИК. Имею в области лечения пьянства довольно неплохой опыт. Теперь я хочу рассказать всем, какие именно травы нужны для лечения пьянства и как именно эти травы надо применять.

Лечить человека от пьянства (алкоголизма) можно как **без** ведома человека (человек даже не будет знать о том, что его лечат), так и с его ведома и согласия. Первый метод применяется тогда, когда человек себя алкоголиком не считает и лечиться не хочет. Второй метод применяется тогда, когда человек бросить пить хочет, но не может.

Рассмотрим оба эти метода подробнее.

Лечение человека без его ведома обычно производится с помощью корня растения копытень европейский. Отвар из корня копытня несовместим со спиртными напитками, и если этот отвар дать человеку выпить одновременно со спиртными напитками, то это вызовет тошноту и рвоту. А когда такое повторяют несколько раз подряд, то человека начинает тошнить уже от одного только упоминания о спиртном. Человек ведь не знал, что в его водку (или самогон) было что-то подмешано, и он думает, что рвет его от водки. После нескольких таких повторений понятие «водка» в сознании человека связывается с понятиями «рвота, отвращение». Рецепт такой. Одну столовую ложку корней копытня залить стаканом (200 гр) воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на малом огне 1-2 минуты, снять с огня, настаивать час, процедить, корни копытня выкинуть, отвар хранить в холодильнике неделю. Лечение заключается в следующем. В стакан (200 гр) водки незаметно подмешиваете одну столовую ложку отвара (или сра-

зу в бутылку (0,5) влить 2,5 ложки отвара). Когда человек выпьет эту водку, то у него через какое-то время начинается тошнота, переходящая в рвоту. После нескольких таких «употреблений» (то есть после того, как вы несколько раз подряд будете незаметно для человека подливать в его водку отвар копытня и этого человека каждый раз при пьянке будет тошнить и рвать) у человека на спиртное выработается рвотный рефлекс. Этого человека будет тошнить от одного только вида и запаха водки, и рвоту будет вы-



зывать даже та водка, в которую отвар корней копытня не добавлялся.

Бывают случаи, когда копытень не действует. Но ведь копытень — это не единственная трава, которой можно лечить человека без его на то ведома. Есть и другие такие же травы. Если копытень не действует, то надо попробовать применить какую-нибудь другую подобную траву. Я в таких случаях предлагаю применять траву, которая называется кукольник (куколь обыкновенный). Отвар из корней кукольника можно не только подмешивать в спиртное, но и добавлять в пищу или чай, и тогда, если ваш алкоголик выпьет то спиртное, в которое вы ничего не подмешивали, рвота все равно будет. И в этом случае не

имеет значения, **где** (дома или не дома) пьянствует этот человек. Вы будете просто подмешивать в еду или чай вашего алкоголика этот отвар, и все. А когда этот человек где-то выпьет, у него начнется рвота. Он не догадается, что рвет его от того, что в его пищу или чай было что-то подмешано. На первый раз он решит, что он выпил некачественную водку (или самогон) и его вырвало из-за этого. Но когда рвота повторится и во второй, и в третий раз, то после этого пить вашему алкоголику уже не захочется. Рецепт

такой. Одну чайную ложку сухих измельченных корней кукольника залить 50 гр (1/4 стакана) кипятка, настаивать час, процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема (то есть добавить кипяченой воды столько, чтобы общий объем составлял 50 гр), корни кукольника выкинуть, отвар хранить в холодильнике. В бутылку водки накапать 15-20 капель этого отвара. Подсунуть эту водку больному. Эффект будет такой же, как от копытня (рвота и отвращение к спиртному). Этот отвар можно

не только подмешивать в спиртное, но и добавлять в пищу или чай (по 2 капли 3 раза в день). Если нужного эффекта не будет, то дозу нужно постепенно повышать, нащупывать. Повысить можно до 10 капель. Показателем будет появление рвоты после выпиваемого спиртного). Примечание: кукольник весьма ядовит.

Если человек бросить пить хочет сам, то ему рекомендуется пролечиться сбором из полыни горькой и тимьяна ползучего (чабреца). Этот сбор нейтрализует алкогольную зависимость и ослабляет тягу к спиртному. Состав сбора такой: на одну часть полыни — четыре части тимьяна. Одну столовую ложку (без верха) этого сбора трав залить стаканом (200

ПОЛЕЗНО ВАМ

Газета зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати. Свидетельство №016322

Тел. редакции: 152-16-58.

Отпечатано в ПО
«Пресса-1». 125865, ГСП,
Москва, А-137,
ул. Правды, 24.

гр) воды, кипятить на малом огне 1-2 мин, настаивать полчаса, процедить, пить по одной трети стакана три раза в день за полчаса до еды. Если после выпивания настоя во рту будет непереносимо горько, то можно запить несколькими глотками воды и заесть чайной ложкой меда. Курс лечения — месяц. Противопоказания — серьезные заболевания печени и почек.

Если у человека больны печень или почки, ему надо пролечиться другим средством. Заготовить плоды шиповника и березовый гриб чагу. Взять две большие эмалированные кружки с крышками. В одну кружку насыпать стакан шиповника, в другую — стакан чаги. В каждую из кружек налить по поллитра кипятка, поставить на огонь, довести до кипения (но не кипятить), настаивать час, процедить. Выпить это количество отвара за день (пить за полчаса до еды). После каждого приема отвара нужно чистить зубы или полоскать рот водой (ибо плоды шиповника разъедают эмаль зубов). Одну и ту же использованную чагу можно настаивать 4 раза, а шиповник — 2. Длительность лечения — не менее 3-х месяцев.

Главный вопрос: где взять эти травы? Во-первых, их можно собрать самостоятельно. Если вы не знаете, как эти травы выглядят, то возьмите в библиотеке книги с изображениями лекарственных трав. Во-вторых, их можно попытаться купить в аптеке или у местных травников. И в-третьих, эти травы могу выслать вам я. Мой адрес: 352909, Краснодарский край, г. Армавир-9, а/я 5, Головкову Александру Владимировичу. В свое письмо прошу вкладывать конверт с обратным адресом. Буду рад помочь.

А.В. ГОЛОВКОВ,
травник

БИБЛИОТЕЧКА «ДОМАШНЕГО ДОКТОРА»

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 8 АВГУСТ 2001 г.

Боярышник
снижает уровень хо-
лестерина
в крови, улучшает
кровообращение,
понижает давление,
укрепляет сердеч-
ную мышцу,
излечивает
стенокардию,
миокардит.

Стр. 11

КАК БОРОТЬСЯ С ЦЕЛЛЮЛИТОМ

Стр. 10

Рецепты народной
медицины

Стр. 2-3

Россия становится
страной амазонок

Стр. 4

Лекарства с огорода:
свекла, капуста, огурцы

Стр. 5

Луковая шелуха от
мужской болезни

Стр. 7

Отвечаем на ваши
вопросы

Стр. 8-9

Предлагаю помощь

Стр. 12-13



ЕСЛИ ВСЕ ОПУСТИЛОСЬ...

Врач сказала, что у меня начинается опущение матки, и велела делать гимнастику для укрепления связок и не носить тяжелого. Однако я живу в деревне, и ее рекомендации для меня невыполнимы. Упражнения делать некогда, а сидеть сложа руки с огородом, детьми и скотиной — не получается. Но и жить с опущением матки не хочется, я знаю, что это тяжело — две соседки мучаются этим. Подскажите что-нибудь, прошу.

Е. Микина, г. Тула

СВЯЗОЧНЫЙ аппарат внутренних органов (не только матки, но и желудка, кишечника, почек) можно укрепить специальным настоем.

Берутся травы: мята, тысячелистник и зверобой — по 2 стол. ложки каждой. Заливается сбор 1 литром кипятка, настаивается 2 часа, процеживается. Настой надо выпить в течение дня. Курс лечения — месяц.

Можно в дополнение еще распаренную траву завернуть в марлю и привязать к низу живота на ночь — фитострогены проникают через кожу и благотворно действуют на организм.

СЛАБОСТЬ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ

Мое недомогание врачи объясняют слабостью сердечной мышцы. Я следую их рекомендациям, но, возможно, и в народной медицине есть полезные рецепты для таких больных, как я. Если есть возможность, подскажите. Заранее благодарен.

Ю.Б. Солодовский, Гатчина

СУЩЕСТВУЕТ несколько схем для профилактики и лечения слабости сердечной мышцы. Так как автор письма не извещал более предметно о своих проблемах, постараемся описать некоторые из них, а читатель уже сам выберет необходимое для себя.

1. Смешайте по 1 стакану меда и морковного сока. Принимайте смесь по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения



— месяц. Затем месяц отдохните и повторите курс.

2. Подготовьте настой шиповника. Для этого 1 столовую ложку раздробленных плодов шиповника залейте 2 стаканами кипятка и прокипятите 10 минут. Охладите, процедите, добавьте к отвару 1 столовую ложку меда. Принимайте 2-3 недели по полстакана за 30 минут до еды 3 раза в день. После двухнедельного перерыва курс повторите.

3. Для укрепления сердечной мышцы у больного, перенесшего инфаркт миокарда, эффективна следующая схема.

Надо разрезать пополам крупный лимон, в каждой половинке выбрать чайной ложечкой съедобную часть на глубину до 1 сантиметра. Половинки лимона поставить в рюмки или стопки, внутрь налить раствор люголя и, прикрыв пергаментной бумагой, поместить в холодильник на 14 дней. После этого сок из половинок лимона отжать и хранить в холодильнике.

В половину стакана некрепкого чая, который надо пить 3 раза в день за 30 минут до еды, добавляйте полученный сок, начиная с 14 капель и каждый день добавляя еще по одной капле. На 14 день приема вы дойдете до 28 капель. После этого сделайте двухнедель-

ный перерыв и повторите курс лечения сначала. Во время этого лечения целесообразно употреблять в пищу курагу, урюк, изюм.

4. При аритмии положительный эффект дает настой из плодов боярышника кроваво-красного и шиповника. Нужно в 1 литр кипящей воды всыпать 2 столовые ложки сухого боярышника, прокипятить 20 минут. Затем туда же всыпать 1 стакан быстро промытых в холодной воде плодов шиповника и кипятить еще 10 минут. Снять с огня и настоять сутки в прохладном месте. Настой профильтровать. Хранить в холодильнике. Принимать в теплом виде по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 недель. 10 дней — перерыв, затем курс повторяется.

«Знахарь»

ВРОСШИЙ НОГОТЬ

ВРОСШИЙ ноготь — это врастание бокового края ногтевой пластины в ногтевой валик. Нередко возникает при ношении тесной обуви, ушибах ногтей, неправильном обрезании ногтей, плоскостопии.

Русские знахари рекомендовали каждый вечер надевать на больной палец напалечник, наполненный сливочным маслом. Сверху надо надеть носок и не снимать в течение ночи. Делать эту процедуру 2-3 недели подряд. Когда боли прекратятся, осторожно приподнять края вросшего ногтя и подложить кусочки марли. На следующий день можно будет эти края срезать.

При вросшем ногте вдоль его центра от лунки к краю пальца осторожно сделать напильником бороздку, достаточно глубокую. Через несколько дней ноготь «выйдет» из углов и боль прекратится. В дальнейшем ногти следует подрезать таким образом, чтобы не срезать углов.

Елена ПИРОГОВА

ПЬЕМ ЧИСТУЮ ВОДУ

Как сделать чистую воду в домашних условиях, когда денег на дорогие фильтры нет?

ЕЕ МОЖНО сделать не просто чистой, а кристально чистой. Вот несколько советов.

Способ 1. Серебрение воды. В сосуд с водой на 1—2 часа опускается серебряный предмет.

Способ 2. Налить в чайник воду, поставить на огонь с приоткрытой крышкой для

выхода газов. После закипания чайник снять и поставить в таз с холодной водой для быстрого охлаждения. Крышку плотно закрыть. Такая вода значительно чище и вкуснее.

Способ 3. Сделать фильтр из небольшого количества ваты и привязать его марлей к крану. Особенно эффективен данный фильтр при использовании после аварийного отключения водопровода. Но не забывайте, что этот фильтр нужно как можно чаще менять.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ МИНДАЛИН

ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ процессы в организме возникают там, где по какой-либо причине нарушено капиллярное кровообращение. Значит, нужно сделать так, чтобы в этой части разрослась сеть капилляров, в частности, в области миндалин, и научиться самому больному снимать спазмы капилляров, которые возникают после воздействия холода на организм. Если после переохлаждения тела капилляры не расширяются, то и возникает простуда: не омываемые свежей кровью ткани — благоприятная среда для развития бактерий.

Кстати, спазмы сосудов возникают не только после переохлаждений, но и по другим причинам: у детей — от страха перед учителями или родственниками, у спортсменов — от усталости после тренировок, и так далее. Ну а их следствие — частые ангины.

Л. Зайка из Днепропетровска поделился своей системой тренировок, которой он пользуется уже более 20 лет. Начал он заниматься по этой системе,

когда ему предложили удалить миндалины.

«Забыл, что такое ангина. Утром после чистки зубов и полоскания горла нужно сесть и сильно напрячь мышцы шеи, а потом расслабить их. И так 3-5 раз. При напряжении вы должны ощущать в мышцах шеи прохладу, а при расслаблении — тепло, даже жар.

После этого спокойно поворачивайте голову вправо-влево несколько десятков раз, стараясь как можно дальше тянуть шею, затем спокойно поднимать и опускать голову вверх-вниз. После этого опять наклоны головы влево-вправо и вращения головой — по 10, 20, 30 раз, до 50.

После каждого упражнения некоторое время не двигаться и постараться ощутить тепло в работающих мышцах. Таким образом вы стимулируете увеличение сети капилляров в мышцах шеи и снимаете спазмы.

После этого надо перейти к тренировке в области миндалин. Для этого нужно с закрытым ртом втянуть корень языка как можно

глубже и, задерживая его там, постараться ощутить прохладу в области миндалин, затем вернуться в обычное положение, расслабиться и ощутить тепло, проделав это упражнение 3-6 раз. Повторите его несколько десятков раз, но уже в хорошем темпе. Потом нужно выполнить это же упражнение, широко раскрыв рот и как можно дальше высунув язык. Для более сильной стимуляции роста капилляров упражнение можно делать с задержкой дыхания».

Автор не настаивает именно на этих упражнениях, считая, что их можно принять за основу и разработать каждому индивидуально для себя. Также это относится и к количеству повторов упражнений. Однако нужно помнить, что малое количество упражнений не стимулирует рост капилляров, а слишком большое — просто трата времени и сил. Оптимальным он считает 50.

И еще: нельзя прекращать тренировки даже летом, иначе проблемы с ангиной возникнут снова.

ВЫДОХ — ЭТО СИЛЬНОЕ ОРУЖИЕ

Способствуют ли старению худые мысли?

ЕСЛИ вы огорчены, злитесь, переживаете стресс, то организм выбрасывает в кровь адреналин. Этот гормон выбивает «гормон счастья» — серотонин — из мозга со всеми вытекающими отсюда последствиями. Стресс — величайший убийца, а адреналин старит как ничто другое на свете. Но против нервного трепора существует один простой рецепт: нужно сделать энергичный выдох.

При полном выходе в крови повышается содержание кальция. Попробуйте вдохнуть и с чувством выдохнуть по четыре раза в минуту в течение 5 минут. После этого вы почувствуете себя спокойным, как Будда. И всегда, когда вас что-то испугает, выдохните. Выдох — это сильное оружие против такого врага молодости, как стресс.

БЕРЕМЕННОСТЬ И ВЕНЫ

Наша невестка готовится стать мамой. Но уже сейчас, в первые месяцы беременности, она обеспокоена состоянием своих ног, на которых появились капиллярные сеточки. Есть ли в арсенале народной медицины средства, чтобы не допустить варикоза? Будем очень благодарны за ваш ответ. Семья Пастуховых, Петрозаводск.

ВО ВРЕМЯ беременности в организме женщины происходит значительная перестройка всех систем организма. В особенности большую нагрузку испытывают ноги при сдавливании крупных вен растущей маткой. Стенки сосудов размягчаются под воздействием гормонов беременности (прогестерона). Вследствие этого нарушается нормальный отток крови и развивается венозная недостаточность. Ее первые симптомы: отеки, варикозные вены и капиллярные сеточки, боли, усталость и тяжесть в ногах, возможны жжение, покалывание, зуд.

Предотвратить заболевания вен помогут специальные физические упражнения, ногам нужно чаще давать отдых, держа их на возвышении.

Профилактическим и лечебным эффектом обладают контрастные ножные ванны.

Шалфейная ванна оказывает обезболивающее и успокаивающее действие. Можно использовать аптечный концентрат шалфея (250-300 мл на стандартную ванну). Делают такую ванну 2 раза в неделю,

продолжительность каждой процедуры 8-15 минут. Температура воды 37°С; курс состоит из 12-15 ванн.

Чесночная ванна. Для этой процедуры характерна резкая смена воды от очень горячей до очень холодной.

Обычное соотношение отвара и количества воды в ванне — 1:3. Для приготовления отвара используйте одну целую большую головку чеснока. Чеснок растолочь, завернуть в марлю и в течение 5 минут кипятить в 2 литрах воды. Затем использовать этот отвар, разведя его в 4 литрах воды. Для приготовления холодной ванны отвар следует слегка остудить в закрытой посуде. Можно облегчить процесс приготовления ванны. Для этого достаточно просто вымочить марлю с растолченным в ней чесноком в 6 литрах воды.

Процедура проводится следующим образом: сначала на 2 минуты опустите ноги в горячую чесночную ванну, затем на 30 секунд — в холодную. Повторяйте процедуру в течение 20 минут. Последней должна быть холодная ванна. Делайте эту ванну не чаще 1 раза в неделю.



РОССИЯ СТАНОВИТСЯ СТРАНОЙ АМАЗОНОК

На дорогу жизни выходит в целом одинаковое количество мальчиков и девочек. Почему же к концу жизни в нашей стране бабушки остаются в одиночестве?

СЕЙЧАС российские женщины живут в среднем 72 года, на 14 лет дольше мужчин, которые уже не дотягивают до пенсии. И этот разрыв продолжает расти. Ситуация была бы не столь опасной, если бы и количество рождающихся мужчин не падало с пугающей скоростью.

Почему же вымирает сильный пол и как его спасти? Чтобы найти ответы на эти животрепещущие вопросы, я отправился к член-корреспонденту РАМН, профессору кардиологии, директору Центра профилактической медицины Минздрава РФ Рафаэлю Оганову.

Профессор развернул передо мной несколько графиков и объяснил, что там изображено. Сейчас больше половины россиян умирает от сердечно-сосудистых заболеваний, в основе которых — атеросклероз и ишемическая болезнь сердца (ИБС). Поэтому ученые исследовали, как влияют различные факторы риска прежде всего на смертность от ИБС, а потом уже — на общую смертность.

Вот первый график: он показывает, как влияет на смертность от ИБС... семейное положение россиян. По зигзагам красной кривой (это мужчины, которых пора заносить в Красную книгу) и зеленой (женщины: для них на светофоре жизни зеленый свет) можно сделать любопытные выводы.

Хуже всего для женщин никогда не выходить замуж: старые девы рискуют умереть от ИБС раза в два больше, чем замужние. Но положение резко изменяется, когда дамы освобождаются от семейных уз. Разведенные рискуют примерно так же, как никогда не бывшие замужем. Но лучше всего — вдовам: у них риск в 2,5 раза меньше, чем у старых дев. Изображая эту закономерность, зеленая кривая прямо-таки падает.

А вот график общей смертности. Видно, что и здесь хуже всего женщинам, которые никогда не были замужем. А у разведенных и вдов риск умереть раньше времени значительно меньше. У мужчин же смертность нарастает постепенно: у холостяков она процентов на 40

больше, чем у женатых, у разведенных — процентов на 50, а у вдовцов — на 60.

Выходит, российские мужчины — прирожденные семьянины. Но если они разведутся или овдовеют, то очень скоро прикажут долго жить. И раз уж вы женились, то должны ублажать жену и укреплять семью, а то быстро «сыграете в ящик».

Увы, у женщины нет такого стимула. Если она сживет супруга со света, то дни ее будут долги. Но это произойдет благодаря тому, что она побывала замужем и нарожала детей. А старые девы долго не живут. Видимо, бог создал прекрасный пол для продолжения рода людского.

Дорогие россиянки, не платите супругам черной неблагодарностью — берегите своих мужчин!

К счастью, есть и другие факторы риска, которые отчасти компенсируют эту половую дискриминацию. Например, зависимость смертности от... уровня образования. Чем он ниже, тем меньше смертность от ИБС — и мужчин, и женщин. Но у слабого пола эта зависимость выражена гораздо сильнее: если у женщины образование ниже среднего, то она рискует умереть от ИБС раза в три больше, чем женщина с образованием выше среднего.

— Но почему? — удивился я.

— Образованные ведут более здоровый образ жизни, — ответил Рафаэль Гегамович, — особенно женщины. Они занимаются гимнастикой, рационально питаются, меньше курят, пьют, скандалят и так далее.

Еще интереснее зависимость общей смертности от образованности. Она процентов на 60 ниже у людей с высшим образованием, чем у малообразованных — и мужчин, и женщин. Но у сильного пола смертность снижается постепенно, а у слабого — скачкообразно. Она резко падает у женщин, получивших среднее образование, а дальше идет ее плавное снижение.

Слабому полу легче: окончи техникум — и будешь жить долго. А сильному — надо всю жизнь грызть гранит науки, чтобы получить тот же результат. И, увы,

многие российские мужчины не догрызают...

Призыв тут может быть общим для всех: дамы и господа, если вы хотите мало болеть и умереть в преклонном возрасте, то живите по завету Ильича: учиться, учиться и еще раз учиться! А женщинам — отдельный совет: если вы любите своего мужа, то не гоните его на высокие заработки — пусть он лучше повышает уровень своего образования и живет дольше. Сейчас в России не поощряется высокая образованность и долголетие мужчин, но ваша семья может стать исключением.

Однако есть фактор, который явно не в пользу женщин, — это алкоголь. На слабый пол он влияет очень дурно: у них быстро растет смертность от ИБС по мере увеличения доз от умеренных к большим. Много пьющие дамы рискуют раза в четыре больше вообще не пьющих. А у мужчин смертность от ИБС даже медленно снижается в зависимости от количества спиртного. В это трудно поверить, но исследования показали: мужики, пьющие много, рискуют почти в такой же степени, как умеренно пьющие и вообще не пьющие.

— Извините, но что значит много пьющие?

— Это те, кто потребляет в день, в переводе на чистый спирт, более 24 граммов. Выходит, мужику и стаканчик, а бабу и рюмка валит с ног. Алкоголь противопоказан женщинам, не говоря уже об их детях, зачатых в состоянии опьянения. Мужчины тоже могут подпортить свое потомство, но сами от этого особо не страдают.

Тут надо сделать серьезную оговорку: не пострадают от ИБС, инсульта, инфаркта, других болезней и расстройств при малых дозах. Но с их увеличением резко растет смертность от внешних причин: алкаши лезут в драки или под колеса автомобилей, травятся некачественной водкой, подцепляют в подворотне СПИД, и так далее. Много пьющие мужчины косяками погибают от несчастных случаев. В то время как их собутыльники мрут от болезней. И первый фактор преобладает над вторым: больший урон водка наносит сильному полу.

Наконец, ученые исследовали любителей табака. Чтобы удобнее было сравнивать, наблюдали за мужчинами и

женщинами, которые выкуривают по 10 сигарет в день. И оказалось, что риск сердечно-сосудистых заболеваний у слабого пола раза в два выше, чем у сильного. Не говоря уже о том, что курящие матери обрекают на эти заболевания своих детей.

Мало того, даже у бросивших курить женщин некоторое время по инерции растет общая смертность. А у «завязавших» мужчин она сразу начинает уменьшаться. И тем не менее табачный дым наносит максимальный урон сильному полу: курящих мужчин раз в пять больше, чем женщин.

Что касается массы тела, то ученые не обнаружили достоверных различий этого фактора риска для мужчин и женщин. И те, и другие имеют U-образную зависимость: меньше рискуют умереть люди с нормальным весом, а больше — с пониженным или повышенным. Такая же зависимость между смертностью и кровяным давлением, содержанием холестерина, частотой сердечных сокращений, и так далее.

— Между смертностью мужчин и женщин нет различий по физиологическим причинам, — подводит итог Рафаэль Оганов. — Но есть большие различия, которые вызваны поведенческими, социальными факторами. Одни из них больше влияют на женщин, другие — на мужчин, но суммарный итог не в пользу сильного пола. Вернее было бы назвать его слабым: мужчины сами себя губят пьянством, курением, разводами, малоподвижным образом жизни, и так далее. И спасение вымирающих мужчин — в их руках.

Но помочь нам, горемыкам, должны женщины. Ведь если они не будут беречь мужчин, то в недалеком будущем Россия превратится в страну амазонок. Тогда самой модной в народе станет песня послевоенных лет: «Я и лошадь, я и бык, я и баба, и мужик...»

Мы, мужики, столь уязвимые в семейной жизни, можем компенсировать свою ущербность только на социальном фронте. У нас один реальный путь к долголетию — через возрождение России. Когда мы снова сделаем ее великой державой, наши женщины перестанут пить и курить от безысходности, им не понадобится уходить с предприятий в уличные торговки. Они захотят получать высшее образование и не будут бояться рожать детей. Тогда наши семьи станут счастливыми и крепкими. А мы будем жить долго.

Михаил ДМИТРУК
«Не может быть»

СВЕКЛА

Во времена Авиценны отварные листья свеклы использовали при ожогах, а в виде мази с медом применяли при лишаях. Паралич лицевого нерва лечили закапыванием в ухо сока свеклы, смешанного с желчью журавля. Теплый сок закапывали в больное ухо. Им избавлялись от перхоти. Применяли отвар и сок свеклы при лечении трещин на коже после ее обмороживания. Использовали сок для удаления бородавок, а отварные листья в виде повязки накладывали для выведения веснушек, предварительно промыв поверхность кожи содой.

Свекла обладает мочегонным и легким смягчительным действием. Толченые листья полезно прикладывать к воспаленным глазам. Сок корня и листьев втягивают в нос при насморке, при ушных пробках — вводят в уши. При головной боли листья кладут на лоб. Квашеная свекла обладает и противогрибковым действием.

Свежий сок свеклы считается общеукрепляющим средством, он улучшает обмен веществ. Вареную свеклу едят при гипертонической болезни. Присутствие в ней магния способствует снижению кровяного давления.

Длительный запор. 1 свеклу среднего размера очистить от кожуры, мелко нарезать, залить 2 л холодной воды, настоять несколько часов (с вечера до утра), довести до кипения и кипятить 10 мин., настоять (с утра до вечера), процедить. Применять в виде клизмы курсом 10-15 процедур.

Гипертоническая болезнь I-II степени. Сок свекольный — 4 стакана, мед — 4 стакана, трава сушеницы болотной — 100 г, водка — 500 г. Все составные части соединить, тщательно перемешать, настоять в течение 10 суток в плотно укуренной посуде в темном прохладном месте, процедить, отжать.

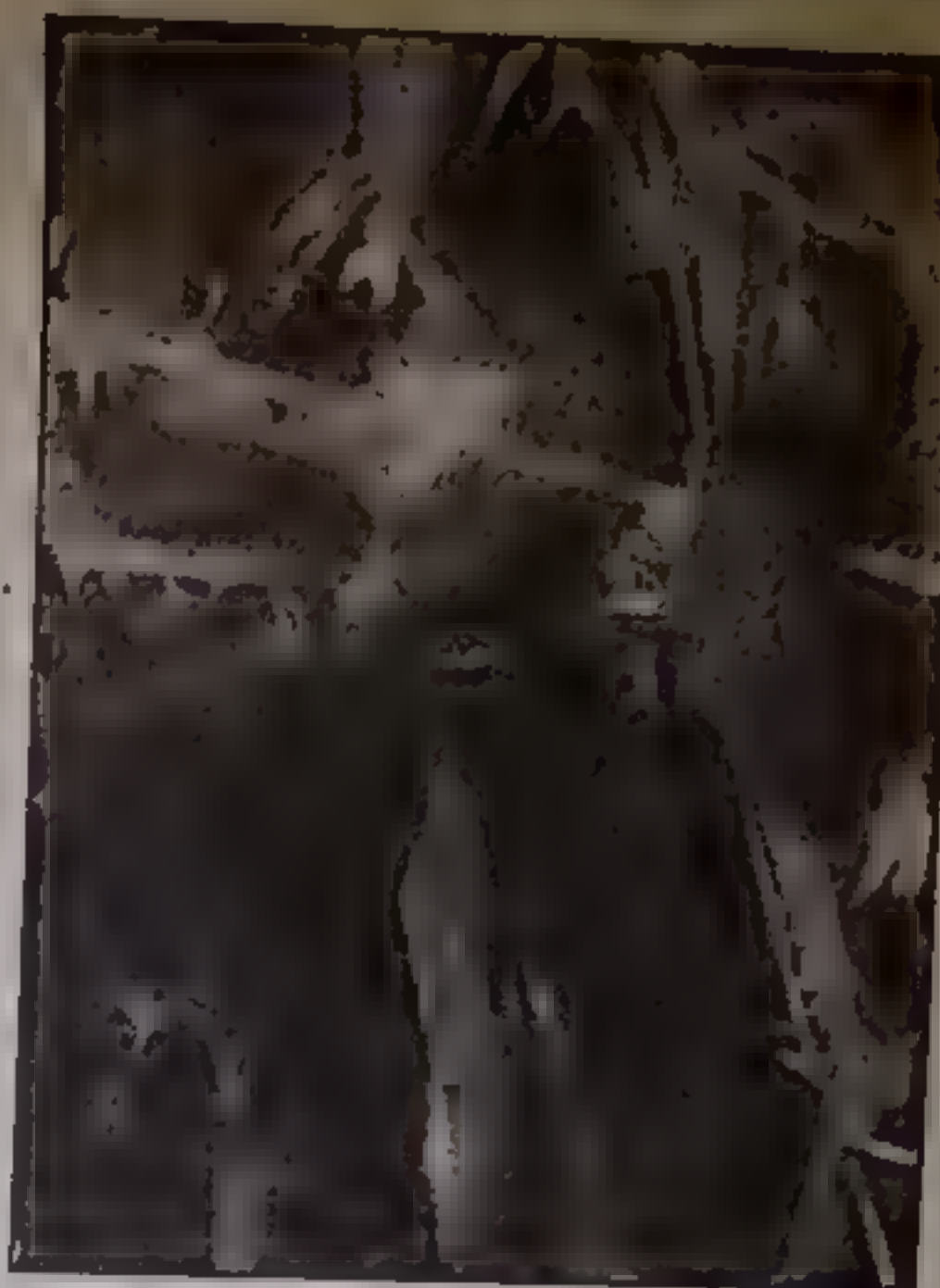
Принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день, за 30 минут до еды.

Сырые корнеплоды, обычно натертые, в дозировке не менее 200 г в день в народной медицине применяют при лечении раковых заболеваний. Как народное средство вместо тертой свеклы при раковых заболеваниях пьют в течение длительного без перерыва срока теплый свекольный сок по 100-200 мл в день.

ОГУРЕЧНЫЙ СОК

Огуречный сок и мед зарекомендовали себя как одно из действенных средств в лечении угрей: 3 ст. ложки измельченных огурцов залить стаканом кипятка и настаивать 2-3 часа. Затем массу процедить, отожмите осадок, добавьте 1 ч. ложку меда, размешав его до полного растворения. Ватным тампоном, смоченным в жидкости, можно протирать лицо после умывания. А можно смочить кожу и подождать, пока она высохнет. Спустя 30-40 мин., лицо следует вымыть прохладной водой. При угре-

вой сыпи используется настой шалфея с медом: 1 ст. ложку листа шалфея залить стаканом кипятка и настаивать в течение 30-40 мин. Настой процедить, добавьте 1/2 ч. ложки меда и все хорошо перемешайте. Теплой смесью 2-3 раза в день делайте примочки. Огуречный сок обладает мочегонным свойством. Предупреждает выпадение волос, усиливает перистальтику, содействует выведению холестерина. Содержание в нем йода в легкоусвояемой форме способствует предотвращению тиреотоксикоза.



Особенно полезен сок огурца с медом людям пожилого возраста. Принимают до еды по стакану сока с ложкой меда.

ОГОРОДНЫЕ КУЛЬТУРЫ
ПРИ РЕВМАТИЗМЕ

Сок редьки входит в состав смеси, применяемой при ревматизме: сок редьки — 1,5 стакана, пчелиный мед — 1 стакан, водка 1/2 стакана, соль — 1 столовая ложка. Смесь хорошо перемешивают и используют для втирания в больное место. При язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, воспалениях желудочно-кишечного тракта, тяжелых заболеваниях печени прием препаратов редьки внутрь противопоказан.

Сок свежих корней сельдерея пахучего пить по 1-2 чайные ложки 2-3 раза в день. 1 столовую ложку свежих корней на 2 ста-

кана кипятка, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3-4 раза в день за 30 мин. до еды. Можно в такой же пропорции настаивать в холодной воде 4 часа и принимать по 1/4-1/3 стакана 3 раза в день до еды. Применяется сельдерея при ревматизме и подагре.

15-20 г измельченной шелухи стручков фасоли обыкновенной кипятить 2-3 часа на малом огне в 1 л воды. Когда остынет, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4-5 раз в день. Средство из немецкой народной медицины при хроническом ревматизме.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ



ДВУХЛЕТНЕЕ растение из семейства крестоцветных. Растение возделывается во всех районах страны.

Лечебные свойства капусты известны с античных времен, да и в русской народной медицине ее исстари использовали при лечении желудка и печени. Среди капусты самая ценная с точки зрения лечебных свойств — белокочанная. Однако во всех разновидностях капусты достаточно высокое содержание витамина С. В ней также обнаружены вещества, предотвращающие ожирение и обладающие противосклеротическим действием. Кроме того, в капусте имеются сахар и белковые вещества. Наконец, в ней обнаружен витамин U, целебный при язве и больной печени.

Лечебный эффект капусты прямо зависит от сроков и условий ее хранения. Лучший напиток для здоровья — свежий капустный сок. Менее активен, хотя также обладает надежным лечебным эффектом, сок квашеной капусты.

При язвенной болезни желудка капустный сок пьют за 40-50 мин. до еды по 2/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения длится месяц.

Календарь «Лечебник»

МНЕ ПОМОГ АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ

ХОЧУ поделиться опытом излечения аллергического дерматита активированным углем. В 1989 году по телевидению выступал врач. Речь в передаче шла о лечении аллергии. Я слушала передачу внимательно, так как уже 10 лет страдала аллергическим дерматитом. Каждый год в мае ноги и руки полностью покрывались красными пятнами, опухали. Боль при этом была как при ожоге. А затем начинался зуд. Фамилию врача не запомнила, но рецептом воспользовалась.

1 таблетка активированного угля на 10 кг веса (т.е. при весе 60 кг нужно 6 таблеток). Принимать 1 раз в день через 3 часа после еды (лучше на ночь). За 3 часа до приема таблеток и в течение 3 часов после приема ничего, кроме воды, пить нельзя.

Курс лечения — 45 дней. Пропускать дни нежелательно. При необходимости курс повторить. Таблетки растворять в теплой воде (250-300 мл). Рот после приема полоскать.

Я каждый год проводила два курса лечения — с 1 апреля до 15 мая и летом. Лечилась в течение пяти лет. С каждым годом становилось лучше. И вот уже пять лет как меня бог миловал — не болею.

Вне зависимости от характера дерматита активированный уголь будет очищать организм от ядов, и наступает улучшение состояния. В первый год можно провести 3-4 курса.

Адрес: Истоминой Валентине Павловне, 188540, Ленинградская обл., г. Сосновый Бор, ул. Красных Фортиков, 23-38.



ЗАБУДЬТЕ О ЯЧМЕНЕ

ЗНАЮ хороший рецепт от ячменя, которым мы все пользуемся много лет. Если появился, надо смочить в касторовом масле марлечку (или кусочек бинта), на ночь положить ее на больной глаз, закрыв сверху компрессной бумагой, и завязать теплым платком. Проделайте так три раза, и на многие годы забудете о ячмене.

Адрес: Борозенцевой Лине Элюсовне, 347910, Таганрог, Ростовская обл., пер. Каркасный, д. 9, кв. 71.

ТИБЕТСКИЙ РЕЦЕПТ МОЛОДОСТИ

В 1999 г. мы использовали рецепт для повышения иммунитета — тибетский рецепт молодости, который повторять можно только через пять лет. После применения этого рецепта мы всей семьей почувствовали себя значительно лучше и даже стали «летать» на крыльях.

Рецепт: по 100 г — травы зверобоя, ромашки аптечной, бессмертника (кошачьи лапки), березовых почек — пропустить через мясорубку, сложить в 3-литровую банку. Встряхивать в течение 3 дней для лучшего смешивания.

Прием: вечером 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л кипятка, закрыть крышкой, настоять 20 мин., после чего налить через плотную ткань (но не марлю) 1 стакан настоя. Отжать попавшую траву через ткань и выпить перед сном, через 2-3 часа после еды. Оставшийся настой поставить в холодильник. Утром подогреть на водяной бане, процедить через плотную ткань, осадок весь отжать в стакан и выпить за 20 мин. до завтрака. Вечером процедуру повторить. И так — пока не кончится смесь трав.

Желаю вам, дорогие читатели, оптимизма и надежды на выздоровление.

Адрес: Лыткиной А., г. Сокол. Вологодская обл., ул. Кирова, 17.

СМЕСЬ ОТ ПОЛИАРТРИТА

ВЫПИСЫВАЮ газету уже два года. Подумала: может, и мой рецепт от полиартрита, который мне дала одна милая старушка, кому-нибудь пригодится.

Яблоки зеленые зимних сортов 1 кг (очистить от сердцевин) и капусту белокачанную 1 кг (без кочерыжки) перемолоть в мясорубке. Добавить 1 стакан майского меда и 1 стакан перемолотых в мясорубке листьев подорожника. Перемешать и поставить в холодильник.

Принимать по 1 ст. ложке за 20-30 мин. до еды 3 раза в день. Через 2 месяца перерыв 5 дней, потом через 2 месяца перерыв 10 дней, и затем 2 месяца опять есть смесь.

Чтобы запасти на зиму кашицу подорожника, его надо смешать с медом (1 стакан меда и 1 стакан кашицы) и поставить в холодильник. При такой консервации подорожник легко сохраняется.

Этот рецепт проверен на себе.

Адрес: Сосниной Ольге Владимировне, 353660, г. Ейск, Краснодарский край, ул. Победы, 13.

БОЛЯЧКИ КАК НЕ БЫВАЛО!

В АГУСТЕ 1999-го у меня появилась бородавка под левой грудью. Стала быстро расти. Где-то через месяц уже достигла 18 мм в диаметре. Кровоточила. В онкологическом диспансере поставили диагноз — гемангиома. Предложили срочно оперироваться. Операция, естественно, платная, денег у меня не было — забыла уж, когда зарплату выдавали. Словом, я отказалась, хотя врач-онколог предрекля: «Все равно к нам придете!»

Что делать? Перечитала много литературы, нашла кое-какие рецепты и начала лечение. Прежде всего стала прикладывать к моей «блямбе» сырую тертую морковь.

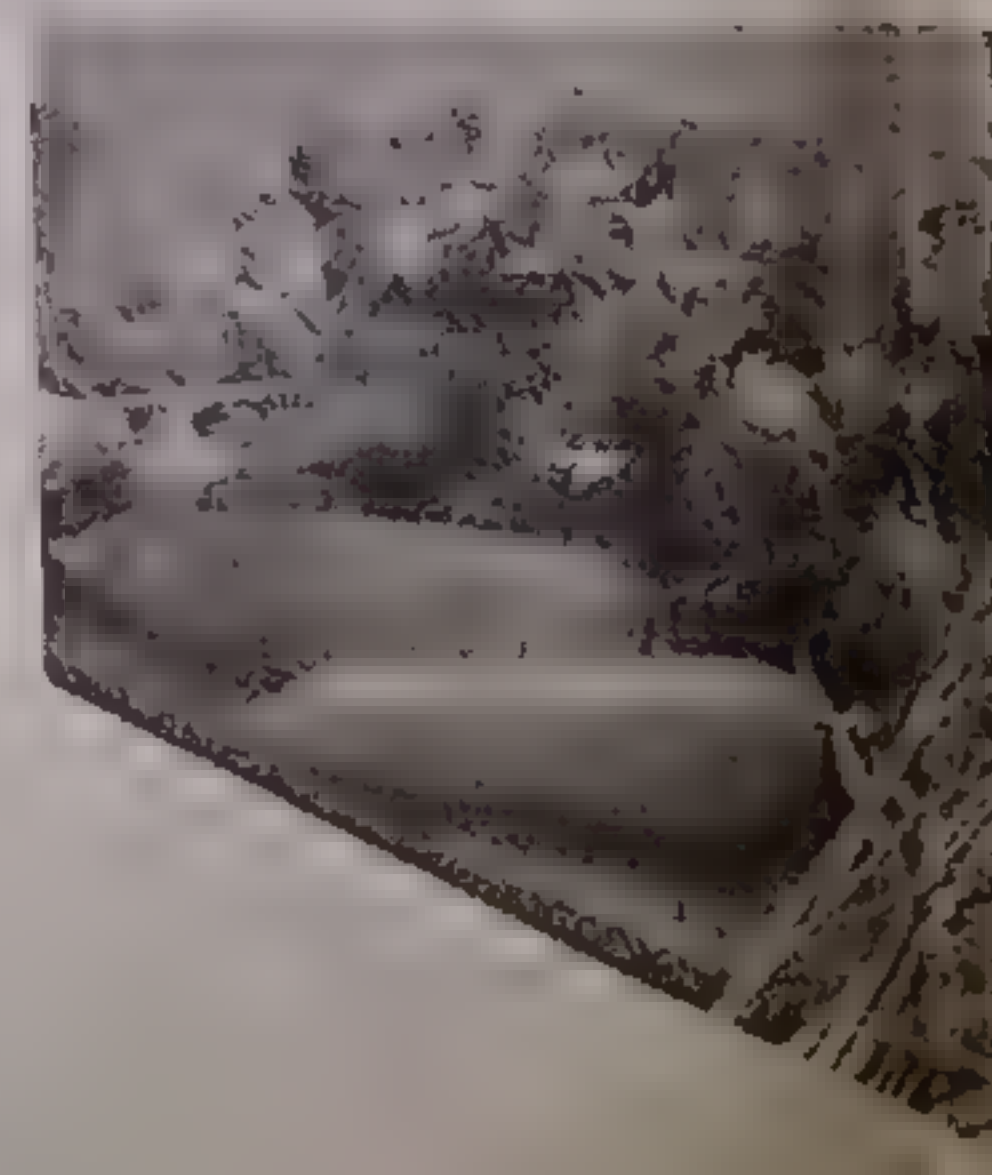
Она останавливала кровотечение и очищала ранки. Морковную аппликацию чередовала с листьями чистотела. Правда, вокруг бородавки получался легкий ожог, но никаких болезненных ощущений я при этом не испытывала.

Чистотел оказался для меня подлинным спасением. Выпаривала его сок на медленном огне наполовину и смазывала им ежедневно бородавку на ночь. Кроме того, пила настой чистотела на молочной сыворотке 3 раза в день. Брала стакан измельченных листьев чистотела и 3 литра сыворотки из сырого деревенского молока. Настаивала 10 дней. Принимала по 0,5 стакана.

МАЗЬ ОТ ОЖОГА

1 ЧАСТЬ воска пчелиного, 3 части постного масла (только российского, лучше подсолнечного). Разогреть на огне воск с маслом (не отходить, а то «сбежит»), тщательно перемешать; остудить, намазать на марлю тоненько ложкой из «нержавейки», приложить к ожогу. Жжение прекращается мгновенно. Я много раз обжигалась, но это средство быстро заживляло ожоги, не оставляя рубцов. Мазь хранить на средней полке в холодильнике.

Адрес: Новосельцевой М.В., ул. Заречная, 15, п. Рудный-1, Кавалеровский р-н, Приморский край, 692424.



Через 20 дней рост гемангиомы прекратился. А потом она стала как бы усыхать, уменьшаться в размерах.

А вскоре исчезла совсем. Адрес: Платуновой Лидии Ивановне, 610027, г. Киров, ул. Либкнехта, д. 120, кв. 22.

ПРО ГОВЯЖИЙ БУЛЬОН И МАРМЕЛАД

В ПРОШЛОМ году сломала ногу — перелом был сложный, и кость долго не срасталась. Одна женщина дала мне рецепт, и он мне помог. Доктор удивился, что так хорошо и быстро срослась кость. А я всего-то и выпила бульон из 4-5 кг говяжьих бульдыжек. Можно пить просто бульон, можно готовить суп или холодец — по вашему желанию.

Бульон готовится так: наполнить кастрюлю нарубленными говяжьими костями, залить водой на 5 см выше костей и варить на медленном огне 6 часов. Каждый час добавляйте в кипящий бульон лимонный сок на кончике чайной ложки. Пейте бульон в течение 2 дней до еды между приемами пищи.

Знаю еще один способ лечения переломов. Купите 1 кг желатинового мармелада и ешьте понемногу два дня. На 3-й день — результат налицо. А через неделю снимете гипс.

Остается удивляться тому, что таким доступные и простые методы лечения и по сей день не рекомендуют врачи своим пациентам, делая упор на таблетки.

Адрес: Королевой Галине Викторовне, 612980, г. Сосновка Кировской области. До восстановления.

РИСК СОКРАТИВ ДО МИНИМУМА

ЖЕНЩИНЫ в периоде после менопаузы могут значительно уменьшить риск заболевания раком молочной железы при условии сохранения активности. Данные, полученные на протяжении одиннадцати лет у группы женщин (средний возраст 75 лет), говорят о следующем. Те, кто сохранял хотя бы умеренную физическую активность (занимались ходьбой, работой на приусадебном участке или по дому несколько раз в неделю), вдвое меньше рисковали заболеть раком, чем их ровесницы, ведущие сидячий образ жизни. Те женщины, которые оставались высокоактивными (занимались плаванием, бегом или теннисом), уменьшали риск заболевания на восемьдесят процентов!

ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА ОТ МУЖСКОЙ БОЛЕЗНИ

В РОССИИ десятки тысяч мужчин болеют аденомой предстательной железы. Я лично убедился в том, что дорогостоящие импортные лекарства не помога-



ют, и, как правило, врачи предлагают операцию. Но при этом удаляют не саму опухоль, а железу полностью.

Между тем средство от этой болезни, такое простое и эффективное, имеется в каждом доме, — это луковая шелуха. Ее применение не имеет противопоказаний. Рецепт прост: горсть или две луковой шелухи несколько раз промыть холодной водой от пыли и положить в эмалированную кастрюлю с кипящей водой (700 г). Кипятить 3-5 минут на маленьком огне, настоять 1 час, процедить. Пить 3 раза в день до или после еды по 100 г. Настой должен иметь цвет крепкого чая. Если он получится слишком крепким, горьковатым, разбавить кипяченой водой. Я лично принимал по 1 стакану 3 раза в день и за 15 дней избавился от этого недуга и попутно от гипертонии.

Водный настой шелухи благоприятно действует на работу сердца, почек, выводит шлаки из организма. Срок лечения — 30 дней. Перерыв — 10 дней. Затем лечение можно повторить.

Хорошо лечит луковая шелуха грибковые заболевания ног. Для этого 200 г шелухи залить 0,5 водки. Настоять 10 дней. Затем после ножной ванны смазывать пораженные места.

Вот такая луковая шелуха.

Адрес: Иноземцеву А.А., 427712, п. Кизер-2, респ. Удмуртия, ул. Комсомольская, 41.

МОКРИЦА ОТ МАСТОПАТИИ

ЖЕНЩИНЫ, не допускайте болезнь до операции, есть очень простой и доступный способ избавления. Приложите к воспаленному органу травку — мокрицу. Она растет на грядках среди помидоров, капусты как обыкновенный сорняк, в виде розетки, то есть ее веточки расположены в разные стороны, листочки мелкие, продолговатые, цветочки мелкие, бело-розовые. Сорвите эту травку, слегка обмойте ее от пыли-грязи, полотенцем обсушите и чайником теплым через полотенце согрейте, чтобы приятно было прикладывать. Приложите к груди ту травку зеленую, а когда завянет — приложите свежую. И так до полного выздоровления.

Ни мять, ни растирать ее не нужно. Диета значения не имеет. Мастопатия не любит горячей воды, солнца, растирания, компрессов, сквозняков. Вот и все. Никаких дорогостоящих лекарств, никаких денежных затрат.

Адрес: Беляевой Тамаре Алексеевне, 142292, Московская обл., Серпуховский р-н, г. Пушкино, м/р 8-14-5.

«ГОРЧИЧНИК» ИЗ ХРЕНА

ХОЧУ поделиться рецептом «горчичников» из хрена: свеженатертую кашицу хрена нанести слоем на хлопчатобумажную ткань и приложить к больному месту при болях в суставах (подагра, ревматизм), мышечных и невралгических болях. Греет отлично!

Так же можно использовать в летнее время зеленый лист хрена (не молодой). Опустить его в горячую воду секунд на 30, дать чуть-чуть остыть и приложить к больному месту. Тепло укутать. Держать столько, сколько вытерпите. Не бойтесь, ожогов не будет!

Адрес: Рязановой Людмиле Михайловне, 680028, г. Хабаровск, ул. Калинина, 117-2.

ПЛАСТЫРЬ МОЕЙ БАБУШКИ

ХОЧУ предложить рецепт пластыря, который варила еще моя бабушка. Ко мне до сих пор приходят люди из соседних деревень за рецептом. Никому не отказываю в помощи. Решила поделиться и с читателями.

Все берется в равных количествах: воск пчелиный, жир бараний, сера лесная, чеснок (мелко порезать), мед. Положить на сковороду и растопить. В горячий раствор окунать чистые листы бумаги. Раствор моментально застывает. Получается пластырь. Прикладывать его к гнойным ранам, фурункулам. Пластырь хорошо вытягивает гной, грязь и даже стекло из ран. Лечитесь на здоровье!

Адрес: Чугайновой Ольге Николаевне, 617324, Пермская обл., Кочевский р-н, д. Сеполь.

Моей дочке 1 год 5 месяцев, она родилась с маленьким весом и с большим трудом отрывается от меня, когда идет в ясли. А вечером совершенно не отпускает меня. Это меня беспокоит, да и обременительно. Что делать с этим симбиозом?

Мария Соболева, Краснодар

Отвечает детский психолог Софья Нартова-Бочавер.

Ни одному ребенку не полезно пребывание в яслях, да еще с такого нежного возраста. Поэтому поведение вашей дочки — естественное проявление нормальной жизнестойкости. Было бы хуже, если бы она предпочитала чужих людей своим близким. Поэтому не стоит огорчаться слишком сильно. Кроме того, я не считаю, что вашу связь можно считать симбиотической — при симбиозе оба участника не могут обойтись друг без друга, а у вас этого нет — ведь девочка все-таки хорошо себя чувствует в яслях.

Попробуйте постепенно «перевести стрелки» общения на других родственников. Для этого нужно начать общаться тесно и вместе — не забывая, что в раннем возрасте очень много значит телесный контакт. Берите дочку на руки и прижимайте одновременно другого ребенка или отца, передавайте дочку на короткое время им на руки и обязательно возвращайтесь, постепенно удлиняя время своего отсутствия.

Если жестко придерживаться принятых правил общения, то очень скоро ваше вечернее общение перестанет быть для вас обременительным. Однако лично я считаю, что тесная физическая и эмоциональная связь матери и ребенка (особенно дочки) — это необходимое условие ее психологического благополучия в дальнейшем. Поэтому не слишком огорчайтесь, если ваши воспитательные усилия не увенчаются успехом сразу же. Чем дольше и больше вы вместе, тем лучше будете понимать друг друга впоследствии, а это время настанет очень скоро.

Скажите, пожалуйста, коричневые круги под глазами — это проявление какого-то нездоровья? И что сделать, чтобы они исчезли? Заметила два года назад после лечения антибиотиками. Самочув-



ствие обычно нормальное, ничем не злоупотребляю. Правда, гемоглобин 9 при норме 11,5-16. Принимаю препарат железа. Косметолог не помог. Мне 34 года.

Виктория Малышева. Электрогорск

Отвечает эндокринолог Борис Иосифович Левит

У вас серьезная анемия. Поэтому и не удивительно, что вы выглядите не лучшим образом. Тем не менее сделайте анализ крови на кортизол. Хронический прием аскорбиновой кислоты обладает «отбеливающим» действием.

Чем можно заменить изоприназин для выведения бородавок?

Николай Сатаров. Иркутск

Отвечает врач-дерматовенеролог Константин Викторович Смирнов.

Существует достаточно много иммуномодуляторов, которые, как и изоприназин, повышающих противовирусный иммунитет. Попробуйте неовир или циклоферон.

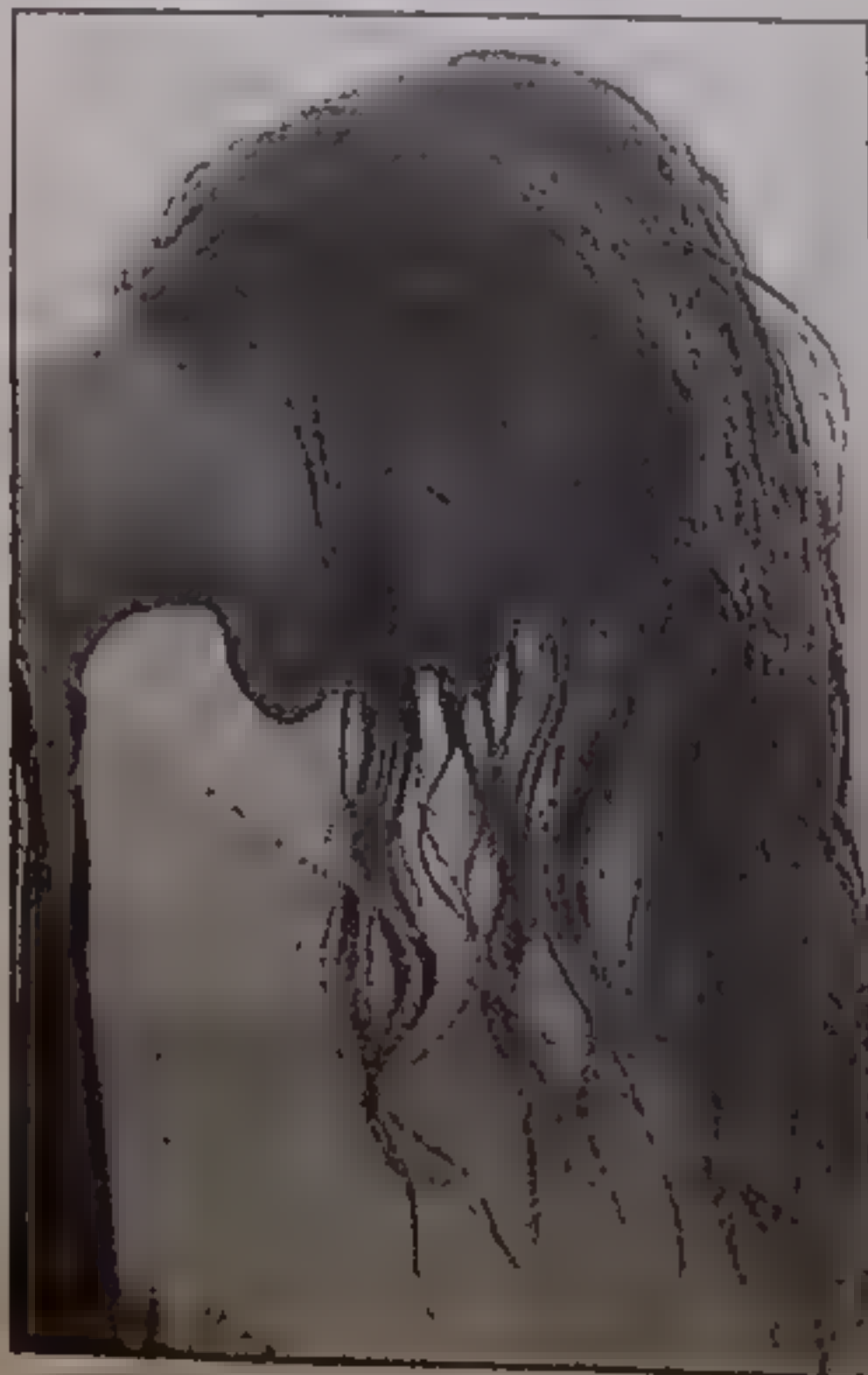
Дочке 15 лет, с 6 лет у нее сильно выпадают волосы. Есть некоторые отклонения в здоровье, но, как говорят врачи, это не причина для облысения. Отчего это может быть и что нам делать?

Ирина Головова. Волжск.

Отвечает врач-дерматолог Светлана Борисовна Пшеничникова.

При классификации гнездовой алопеции (выпадение волос очагового характера) выделяют очаговую, субто-

тальную, тотальную, универсальную, краевую, обнажающую и стригущую формы. Заболевание характеризуется наличием очагов выпадения волос на волосистой части головы округлой формы. При прогрессировании количество участков облысения постепенно увеличивается, выпадают все толстые волосы на голове, лице, пушковые волосы на конечностях и туловище — развивается субтотальная, тотальная или универсальная алопеция. Конкретные причины очагового выпадения волос неизвестны. Выявленные у больных этим заболеванием изменения внутренних органов не имеют определенных закономерностей. Наиболее часто обнаруживаются изменения со стороны нервной системы (снижение чувствительности в зоне очага) и психоэмоциональной сферы (раздражительность, плаксивость, нарушение сна, головные боли, снижение памяти, повышенная утомляемость, истероидные реакции), а также изменение тонуса сосудистой стенки, увеличение щитовидной железы. Существуют данные о нарушении всасывания в тонком кишечнике у этой группы больных таких микроэлементов, как цинк и медь. Препарат миноксидил для наружного применения (торговое название «Regaine»), выпускаемый фармацевтической компанией PHARMACIA & UPJOHN, используется в лечении андрогенетической алопеции у мужчин и женщин. Эта алопеция обусловлена избыточной продукцией мужских половых гормонов или дисбалансом половых гормонов. Точный механизм действия регейна как стимулятора роста волос при этой патоло-



гии не выяснен. Начало терапевтического эффекта замечается в среднем спустя 4 месяца применения препарата. После отмены лечения рост волос приостанавливается или прекращается.

Но у препарата могут быть побочные действия: крапивница, отек лица, изменения артериального давления и сердечного ритма, головная боль, головокружение. Среди местных реакций могут наблюдаться аллергический контактный дерматит, покраснение, шелушение. По данным фирмы-производителя безопасность и эффективность препарата у детей и подростков до 18 лет не установлена. Вы можете попробовать этот препарат, но следите за реакцией организма: при появлении негативных реакций лечение следует отменить.

Способен ли препарат КОЛМЕ помочь избавиться от алкогольной зависимости? Или есть что-то лучше и надежнее? Этот препарат назначил врач.

Олег Иванов. Санкт-Петербург

Отвечает врач-нарколог Михаил Ильич Григорьев.

Если вы будете принимать этот препарат ежедневно, то вряд ли найдется что-то более эффективное на тот период, пока вы принимаете его ежедневно. Я не случайно повторился. Болезнь под названием алкоголизм хитра тем, что срыв происходит нередко не внезапно, а постепенно: например, сначала начинает раздражать необходимость каждый день принимать лекарство, затем удаётся неделями или месяцами оставаться трезвым и даже не обращать внимания на алкоголь, затем удаётся, может быть, и долго оставаться трезвым без всяких лекарств, а потом очень кстати подворачивается повод выпить, от которого просто нельзя отказаться. Умение наблюдать за собой, понимать происходящее в себе и своевременно принимать необходимые меры — это не лекарствами достигается, а учением и тренировкой, и этому можно научиться в реабилитационном центре или в Анонимных Алкоголиках.

Как избавиться от угрей и перхоти?

Марина Попцова. Калининград



Отвечает дерматолог-косметолог Светлана Владимировна Конькова.

Для избавления от угрей начните с простых средств. Правильно очищайте лицо: откажитесь от воды и мыла, а пользуйтесь только безалкогольными тониками и регулярно (раз в неделю) применяйте скрабы. Из лечебных средств рекомендую лосьон Зинерит, Далацин-гель. Для борьбы с перхотью используйте шампунь Фридерм. Если у вас жирные волосы, следует взять Фридерм с дегтем, если сухие или нормальные — Фридерм с цинком. Мыть голову следует 2-3 раза в неделю. Процедура лечения от перхоти довольно длительная, и ждать эффекта раньше, чем через 1-2 месяца, не следует.

Как лечится остеохондроз?

Элина Дроздова. Воронеж

Отвечает врач-рефлексотерапевт Виктор Семенович Порохня.

Прежде всего необходима диета без избытка кальция: костные отвары (заливные, холодцы и т.д.), творог, мясо птицы. Во-вторых, применяется рефлексотерапия, направленная на снятие воспалительных реакций, отека, и обезболивающие процедуры. В-третьих, необходимы физические упражнения. И, конечно, физиотерапия и массаж (мануальная терапия).

Два года мучаюсь вегетососудистой дистонией, лечение таблетками никакого эффекта не дало, стало еще хуже. Хотела бы узнать, эффективны ли в моем случае иглотерапия и рефлексотерапия?

Анастасия Маркелова. Уфа

Отвечает врач-терапевт Ольга Константиновна Дроздова.

Рефлексотерапия применяется при вегетососудистой дистонии. Если диагноз поставлен правильно, то в вашем случае в основном применяются немедикаментозные методы лечения (лечебная гимнастика, массаж, гомеопатия, физиотерапия). При этом наблюдение у невропатолога обязательно.

У меня выпадают ресницы. Что делать?

Алия Садыкова. Караганда

Отвечает врач Геннадий Гаврилович Рабаев

Попробуйте старый бабушкин метод — касторовое

масло. Оно продается в аптеках и стоит недорого. При постоянном использовании касторового масла ресницы укрепляются, лучше растут и становятся более темными.

Почему во многих диетах для похудения рекомендуется стакан кефира на ночь? А ведь это дополнительно почти 100 ккал, да еще перед сном. Нужно ли его пить при низкокалорийной диете, если раньше, в принципе, я его вообще не пила?

Татьяна Сергеева. Иркутск

Отвечает врач-диетолог Владимир Владимирович Василенко.

Можно и не пить; все индивидуально. Просто голодным трудно уснуть, а кроме того, могут возникнуть проблемы со стулом. Но если не хотите пить кефир, можно съесть несладкое яблоко.

Есть ли эффективные способы лечения витилиго? Если есть, то какие? И куда можно обратиться по поводу лечения этого заболевания?

Галина Воронкова. Новгород

Отвечает врач-дерматолог Светлана Борисовна Пшеничникова.

Витилиго относится к заболеваниям, причины возникновения которых не до конца изучены. Основной целью лечебных рекомендаций является стабилизация кожного процесса. Перспективным методом лечения является фотохимиотерапия. Суть метода состоит в применении внутрь или наружно лекарственных средств, повышающих восприимчивость кожи к световому облучению определенной длины волны. При этом происходит активация синтеза пигмента клетками кожи. Лечение проводится под наблюдением врача в лечебных учреждениях, оснащенных специальной аппаратурой. Вам могут помочь в НПЦ «БЛАНКО»: Мос-

ква, Сушевский вал, 24. Телефон 972-30-05.

Меня волнует проблема с недостатком веса. При росте 185 см я вешу 60 кг. Доктор из моей поликлиники говорит, что это якобы временно и ты, мол, наберешь вес к 22-24 годам, но мне так не кажется. Подскажите, пожалуйста, что мне делать. Может быть, есть какие-нибудь лекарства?

Ирина Сандалова. Пермь

Отвечает врач-диетолог Владимир Владимирович Василенко.

Обычно люди действительно прибавляют в весе с возрастом, и потом около половины старшего населения страдает от его избытка. Вам можно прибавить вес за счет мышечной массы («мяса»), но для этого нужно интенсивно заниматься физической культурой. А если затем бросить, то начнет прирастать и жир. Самые калорийные продукты — свиное сало и шоколад.

У меня постоянно дергается левый глаз. Очень надоедает. Что делать?

Максим Сергеев. Москва

Отвечает врач-рефлексотерапевт Виктор Семенович Порохня.

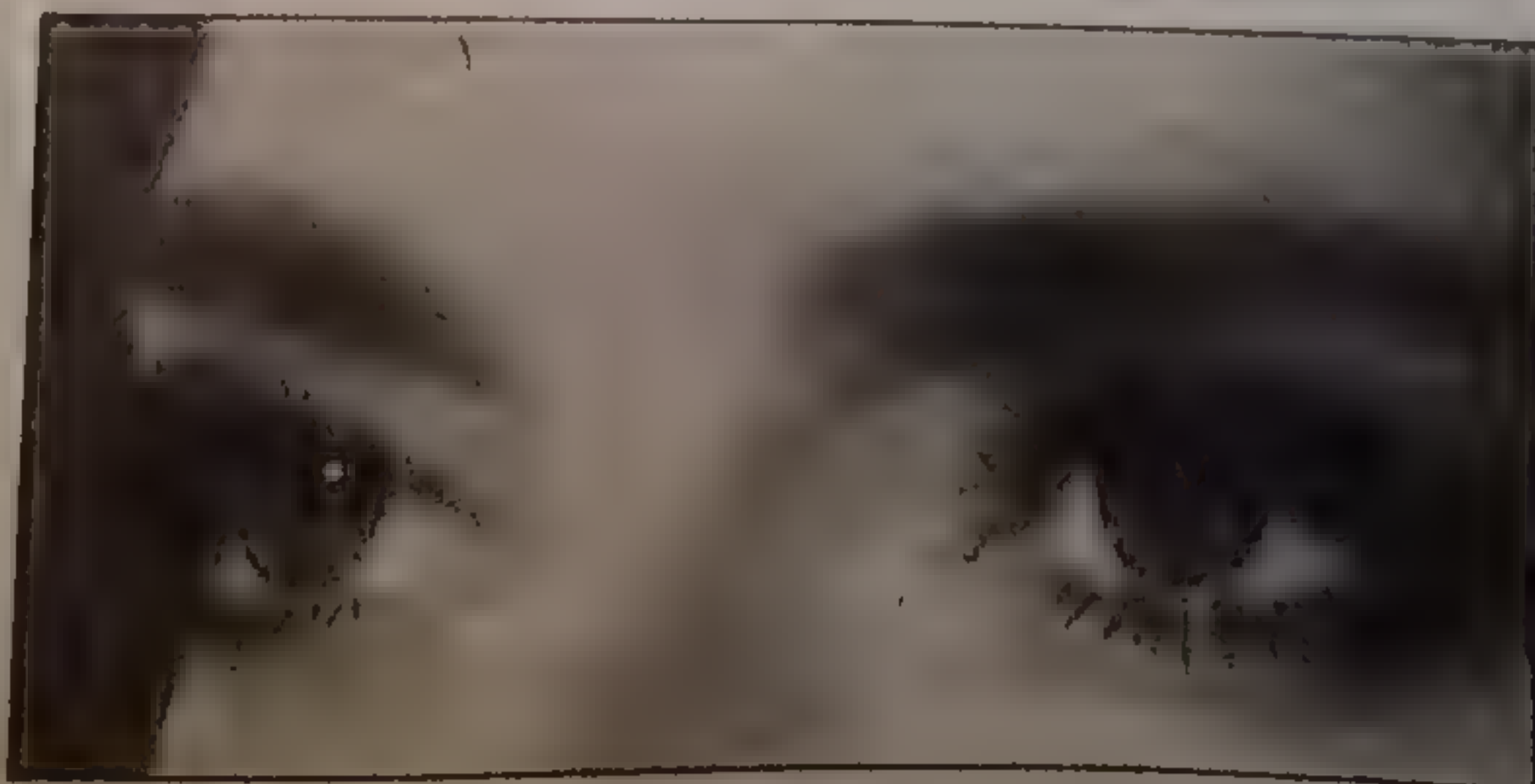
Это одна из форм невроза. Лечится это здоровым образом жизни, рефлексотерапией и полноценным питанием без избытка кальция.

Насколько эффективно лечение в медицинском центре доктора Зобина?

Ольга Николаева. Владимир

Отвечает врач-нарколог Михаил Ильич Григорьев.

Как метод, ориентированный на ремиссию (временное неупотребление), метод доктора Зобина — один из наиболее эффективных. Лично меня настораживают два момента. Во-первых, метод жесткий, если не сказать «жестоким», и после срыва (а срыв рано или поздно практически неизбежен) пациенты категорически отказываются от повторного лечения. Во-вторых, в этом методе не используются программы реабилитации — то есть даже не ставится задача изменения мировоззрения, а это единственный шанс избежать срыва в последующем.



Здравствуй, дорогой «Домашний доктор».

Очень прошу опубликовать мое письмо в вашей газете. Дело в том, что у моей девятилетней дочки прогрессирующий целлюлит. У меня разрывается сердце, не знаю как ей помочь, что с ней будет через 10 лет.

Дорогой доктор, помогите. Я никогда не слышала, что в таком возрасте может быть целлюлит. Буду благодарна всем, кто откликнется помочь ребенку.

Пишите по адресу: КБР, г. Нальчик, индекс 360017, п/п III-ВВ № 722109.

Пишу в первый раз и хочу спросить ваш совет и помощь читателей. Мне сейчас 22 года, у меня уже двое детей. А проблема у меня такая — целлюлит — на руках, бедрах и ногах. Сейчас лето и открыть эти части тела невозможно. Денег на салоны красоты нет, вот и подумала, что, может быть, кто-то поможет справиться с этой проблемой народными средствами.

Помогите, пожалуйста.

Дуданова М.М.

440046, г. Пенза, ул. Попова, д. 46, кв. 59.

ОТ РЕДАКЦИИ. Наши читатели, конечно, откликнутся. А пока почитайте советы журнала «Женское здоровье». Надеемся, найдете в них много полезного. Рассказывает кандидат медицинских наук, директор московского салона «Вероника» Татьяна Викторовна Илешина

ВАННА ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА

ПРЕЖДЕ всего поясню, что целлюлит — это не заболевание. Он как бы генетически присущ каждой женщине. Другое дело, чтобы не страдать морально и физически от расплывшейся бесформенной фигуры, обвисших колен, так называемых галифе — дефектов бедер, нужно вести здоровый образ жизни.

Очень важно обратить внимание на питание. Дело в том, что если женщина придет в салон на очень дорогую и эффективную процедуру, а потом вволю наестся жареной картошки, то эффект сведется к нулю. Поэтому если вы хотите самостоятельно лечиться, придется строго следить за питанием.

Большую часть рациона должны составлять свежие овощи, фрукты, кисломолочные продукты. Если нет сил совсем отказаться от хлеба, ешьте его, но только из муки грубого помола. Необычайно полезны, питательны соевые продукты — соевое масло, соевое молоко. Их можно есть в больших количествах. Кстати, женщины, которым за 35, постоянно употребляющие такие продукты, выглядят на 10 лет моложе.

Жирную и жареную пищу необходимо вообще исключить из меню. Мясо, рыба должны быть нежирными и употребляться в отварном виде.

От жареной картошки придется отказаться, в крайнем случае можно позволить себе это блюдо один раз в

год. Сало, жирная пища в любом виде также исключаются из рациона.

Правильный водный режим — еще одно неперемное условие профилактики целлюлита. Между приемами пищи необходимо выпивать минимум 1,5 литра жидкости в день. Если целлюлит, как говорится, уже налицо — достиг приличной стадии, то этот объем должен увеличиться вдвое — до 3 литров. Для питья подойдут минеральная вода, зеленый чай.

Всем женщинам, начиная с 30 лет, просто необходимы разгрузочные дни. Кефирный, арбузный, яблочный — кому как удобно и что лучше переносит организм. Один

день в неделю меню составляет только один продукт: кефир, яблоки, томатный сок, арбуз. К выбранному основному продукту присоединяется любой чай для похудения, например «Черный дракон», обладающий мочегонными и очищающими свойствами. Пить можно сколько угодно и в любое время, чтобы не было ощущения голода или, как говорят, сосания под ложечкой. Великолепный рецепт для разгрузочного дня — зеленый чай с молоком.

Что касается алкоголя, то если женщина сбрасывает вес, то крепкие спиртные напитки надо исключить совсем. Хорошие сорта виноградных вин, лучше белые, в небольших количествах вреда не принесут, но при условии, что вес уже стабилизировался.



рести в магазине. Каждую область массируют в течение 2-3 минут. Живот — руками, легкими щипками вокруг пупка. Затем надо нанести на кожу любой тонирующий крем. Причем, чем выше стадия целлюлита, тем чаще следует пользоваться кремами, но в комплексе со всеми мероприятиями, о которых я уже говорила. Кстати, не следует применять один и тот же крем постоянно. Лучший вариант: в течение одного месяца — антицеллюлитный крем, следующий месяц — тонирующий, затем — крем для похудения. Потом можно повторить курс.

Полезно периодически устраивать себе ароматические ванны: принимать ванну с добавлением ароматических масел.

Обычно целлюлит обнаруживается у девушек после 18 лет. Но начинается формироваться он с 12 лет, когда девочка вступает в пору полового созревания. Поэтому маме необходимо следить за питанием дочери, стараться избегать засилья жареной пищи, а основой питания сделать овощи.

Наивно полагать, что целлюлит, который многие женщины возвращают годами, исчезнет в одночасье. Первые результаты будут заметны через 3-4 недели.

Каждой женщине очень важно выработать постоянную привычку заниматься собой, очищать свой организм. Но если 3-5 кг можно сбросить самой с помощью правильного питания, гимнастики, кремов, то 15-20 кг — только под наблюдением специалистов.

Галина ДЕНИСЕНА
«Женское здоровье»

От редакции.

В журнале «Красота и здоровье» мы нашли специальное антицеллюлитное упражнение. Может быть, тоже вам пригодится.

Необходимо лечь на живот, голову положить на руки. Затем сделать вдох и медленно поднять одну ногу на максимально возможную высоту. На выдохе ногу опустить. Повторять упражнение по 15 раз для каждой ноги. При этом необходимо следить, чтобы во время упражнения плечи оставались неподвижными, ноги прямыми, а носки вытянутыми. Эта гимнастика улучшает кровообращение в ягодицах и бедрах и, соответственно, способствует устранению «апельсиновой» кожи.

Уважаемая редакция.
Опубликуйте в газете эту статью, тем самым поможем читателям избавиться от многих болячек. Только внесите еще один пункт, очень важный для организма. В момент приема солнечной энергии желательно в рацион питания добавить рыбные блюда. В это время происходит 100% усвоение витаминов, находящихся в рыбном продукте.

Желаю всем большого успеха и удачи.

Рожков Николай Васильевич

СОЛНЦЕ — ПРИРОДНЫЙ ИСТОЧНИК НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

В настоящее время много людей страдает различными болезнями. На каждую болезнь — большой денежно-материальный расход, а средств и без того не хватает. С давних пор существовал и существует один рецепт от всех болезней.

КРОМЕ воздуха, воды и пищи, человеку необходима космическая энергия, или, как ее сейчас называют, биоэнергия. Она-то и дает внутреннюю силу. Биоэнергия совершает круговорот движения по внутренним органам человека. Связь органов с внешним миром осуществляется через каналы со множеством точек, расположенных под кожей.

Самый положительный эффект достигается во время полнолуния. В это время у человека меняются физиологические свойства растворов в организме, с большой скоростью протекают химические реакции,

меняются вязкость крови, физические параметры воды и других жидкостей, жидких субстанций.

Наладить энергетический баланс может помочь человеку солнце. Желательно начинать курс лечения с 20 мая и до самой глубокой осени, когда земля еще теплая. Курс лечения 21 день по 15 мин. ежедневно. Самый лучший лечебный интервал времени в часах — с 8 до 11 утра.

Подготовить место, где можно смотреть на солнце. Босиком на земле сделать пятиминутную зарядку, как сможете, а место, где ваши болячки, — промасировать.

После этого, стоя босиком, самому зарядиться солнечной энергией. Становитесь так, чтобы взгляд был направлен на солнце. Закройте глаза, наденьте головной убор. Расслабьтесь, Поднимите руки вверх, обратив ладони к солнцу — пальцы вилочкой.

Мысленно представьте, как поток солнечной энергии поступает через антенны — ладони по рукам и туловищу в область солнечного сплетения. Можно мысленно направлять энергию из солнечного сплетения в больной орган. Все это должно занять 10 минут. Если руки устали, опустите их до уровня плеч, отдохнут — поднимите снова и так чередуйте все 10 минут.

Сразу результат вы не ощутите, но к концу курса лечения ваши болячки от вас будут постепенно уходить. Солнечные лучи, проходя через селеподиологическую гармонию, преобразуя все положительные частички Юпитера, который покровительствует положительным веществам жизни на Земле, защищает Землю и нас.

Итак, наша аура заряжена, мы здоровы, психика

стабильна, эмоциональная сфера более раскрыта, творческий потенциал выше обычного. На этом подъеме у человека любое дело спорится, может получаться намного легче и лучше, чем всегда. Во время данной процедуры практически нейтрализуется воздействие энергетического негатива в вашем организме от всего того, что вас преследует.

Если пройдете полный курс данной зарядки биоэнергией, это станет для вас нормой на целый год и со временем не страшен вам никакой сглаз. Такую процедуру принимать нужно ежегодно. Она продлит вам жизнь, гарантирует долголетие. После данной процедуры желательно один раз в неделю по 15 мин. постоять босиком на земле, а зимой — на металлической пластине, заземленной через отопительную батарею или водопроводную трубу.

Желательно такую профилактику делать и людям, не страдающим болезнями, но работающим с компьютерами, сварщикам, электрикам, рентгенологам, водителям любого транспорта, тем, кто пользуется сотовым телефоном, и т.д., вдовушкам любого возраста. Однако беременным женщинам за месяц до родов принимать такие процедуры не рекомендуется.

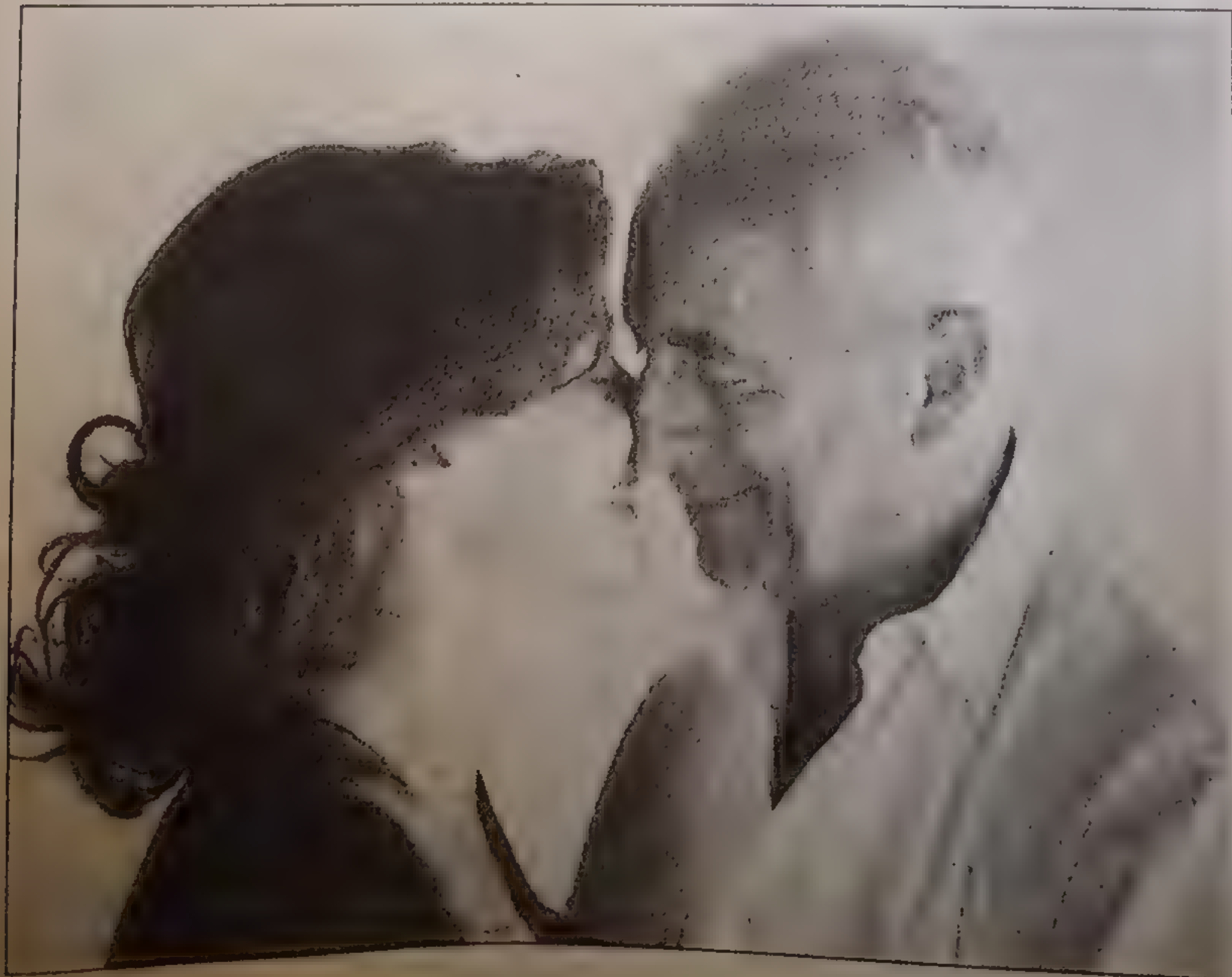
При использовании данного метода гарантирую вам жизнь до 180 лет, но с условием: ведите нормальный образ жизни.

Принимая целебное свойство природы, вы создаете себе добро. Не забывайте о том, что в мыслях и действиях ваших должна присутствовать доброта, ведь слова имеют энергию, которая в измененном виде возвращается к человеку сразу или в течение года. Надо любить все окружающее нас. Основной смысл человеческой жизни: дольше прожить на родной земле безболезненно, собственным трудом делать благо природе, людям, доставлять всем радость, удовольствие, и с такой же радостью будет проходить ваша жизнь.

Живи с правдой, твори добро.

Успеха вам во всем!!!

352902, г. Армавир, а/я 34, Николай Васильевич Рожков



Я — БИОЭНЕРГЕТИК

Я РЕШИЛ отозваться на просьбы читателей (Филиной Н.В. из г. Москвы, Смирновой Ольги из г. Гулькеши Краснодарского края, интересующихся народными методами борьбы с раковыми заболеваниями, и Мальцевой Лидии Николаевны, г. Березники Пермской обл., а также всех остальных, ищущих народных, безоперационных методов борьбы с раком).

Я — биоэнергетик. Моими учителями экстрасенсорики были такие известные мастера, как Геннадий Гончаров и Павел Глоба. С помощью АОЦ «Сон» освоил теорию и практику классического и точечного массажа. Собираю различные приемы и рецепты народной (нетрадиционной) медицины, такие, как соко-, ово-, траво-, водо-, грязе-, свето-, теплотечение, лечебная гимнастика и дыхательные упражнения. И главное, считаю, биоэнергетика — восстановление связей энергетических центров организма, их подпитка — укрепляет иммунную систему, а в сочетании с психологической поддержкой позволяет организму одержать победу над болезнью.

Прежде всего помог себе.

Избавился от гастрита (у врачей лечился 8 лет), гипертонии и ишемической болезни сердца (лечил 10 лет) и склероза (врачи вообще не лечат). Помог другу подняться после тяжелой операции. Затем стали обращаться за помощью знакомые. В 1987 г. у моей сестры появилась доброкачественная опухоль на спине. А ее муж умер от рака. Я стал интересоваться природой различных опухолей — искать пути для борьбы с ними.

Моим «боевым» крещением в помощи больным раком была женщина 71 года, от которой отказались врачи, выписав из больницы умирать дома. Ее дочь (45 лет), живущая с ней в одной квартире, убедила меня в том, что они готовы выполнять какие угодно предписания, только бы избавиться от рака груди. Я объяснил, что делать в мое отсутствие, а сам, посещая 3 раза в неделю, проводил сеансы, попутно корректируя курс лечения. Через 3 недели интенсивного лечения окровавленная рана полностью зарубцевалась. Через 2 мес. после начала курса больная уже ходила по квартире, а я стал посещать ее 1 раз в

месяц еще в течение года. Потом были случаи заболеваний аденоидов, липом, мастопатии, миом, полипов, рака желудка, прямой кишки, матки.

Проводя диагностики опухолевых заболеваний на разных стадиях, я понял, насколько коварен рак. На начальной стадии он себя не выдает, даже в течение многих лет. И только при благоприятных условиях поражает жизненно важные центры: желудок, легкие, печень, кровь, матку, молочные железы, лимфоузлы и т.д.

Причинами заболеваний раком, статистика подсказала, являются: наследственность, стрессы, раны, удары, опухолевые заболевания, а также психологические травмы, вызывающие апатию, потерю интереса к жизни, к борьбе за жизнь.

Поэтому люди (взрослые и дети, начиная со школьного возраста), имеющие родственников, болевших раком, должны позаботиться о себе и близких и изыскать возможность пройти диагностику на присутствие раковых клеток в организме. Ищите в своих областях и краях сильных биоэнергетиков. Выявление рака на ран-

них стадиях дает возможность более быстрого излечения. В любом случае лечение рака — серьезный многоэтапный процесс. И говорить о том, что сам больной в одиночку, без помощи консультанта сможет вылечить (нужно точно определить окончание каждого этапа не по продолжительности, а по состоянию организма, и только после этого переходить к следующему) — значит обманывать его. К тому же затяжной характер многих этапов может подорвать веру в правильность выбора метода, и тогда... Мы ведь все хотим быстрых результатов! Кто тогда поддержит беднягу?

Дорогая редакция, я впервые пишу в газету. Хочется о многом рассказать, и есть что, но понимаю — надо остановиться. Прошу напечатать письмо. Мои строчки могут кому-то помочь. Москвичам и жителям Московской обл. я постараюсь помочь. Пусть обращаются. Мальцевой Лидии Николаевне большое спасибо за идею объединения усилий. Жду от нее письмо с идеями, как это осуществить на практике, — обязательно отвечу.

111024, г. Москва, до востребования.
Сизых Николаю Юрьевичу

ЛЕЧЕНИЕ СОКАМИ

В № 5 сего года в вашей газете была опубликована моя заметка по поводу Ольги Гулько. Я получил много писем с просьбой выслать «Курс лечения соками» (КЛС) по Бройсу.

К сожалению, ответить всем написавшим и собирающимся мне написать я не могу. Поэтому хотелось бы через вашу газету ответить на вопросы и осветить то, с чем столкнутся люди при проведении КЛС.

Метод КЛС не является шаблоном и универсальным средством для всех больных людей. Он имеет свои показания к применению и свои противопоказания. Этот выбор я делаю очень осторожно после получения исчерпывающей информации о состоянии здоровья больного. В данном случае это не реклама, чтобы рассылать ее в конвертах во все концы России. Хотя проблема затронута очень актуальная. Ведь мы находимся в преддверии раковой эпидемии!

«Курс соколения» — не совсем точное название этого метода. Точнее назвать его «траволечением». Одни соки пить нельзя! Их пьют вперемежку с настоями и отварами лечебных трав. Какие факторы воздействуют при этом на организм человека?

Питье соков поддерживает его энергетику, но не является достаточным для питания клеток. Питье трав разделяется на питье общеукрепляющих, мочегонных или способствующих выведению вредных продуктов метаболизма и лечебных, которые мягко воздействуют на больной орган. Кроме того, добавляются травы специфического характера, соответствующие характеру заболевания. Следует обратить внимание лечащихся на депрессивно-стрессовое состояние их психики, оно должно быть отброшено. Больные должны внушить себе оптимизм, веру и надежду в выздоровление. В конечном счете мы все смертны и не избежим этой судьбы. Только не надо создавать себе ложных иллюзий!

Помните Кашпировского, который методом психотерапии внушал людям иллюзии по выздоровлению, и что из этого получилось, знают врачи реанимаций и скорой помощи.

И наконец чудо голодания. На определенном этапе прохождения КЛС запускается весь этот механизм и начинается фагоцитоз, т.е. пожирание, прежде всего раковых клеток. Происходит операция без скальпеля хирурга. Операцию производит сама кровь больного.

Лечение с помощью КЛС длится 42

дня. В процессе его больной будет испытывать недомогание, головокружение, боли различного характера и особенно тех органов, которые поражены. Бояться этого больной не должен, но в любом случае КЛС следует проводить под наблюдением врача. И если врач заметит ухудшение состояния и скажет прекратить лечение, его, безусловно, надо послушаться.

После оперативного лечения проводить КЛС сразу нельзя. Следует подождать от 2 до 5 месяцев, смотря по самочувствию. В этот период нужно пить овощной сок от 1/16 до 1/8 л в день перед приемом пищи. В этот период я не исключаю медикаментозного лечения, но назначение лекарственных аптечных препаратов не входит в мою компетенцию. В отношении диеты в этот период я бы рекомендовал воздержаться от всяких мясных продуктов, кроме печени и яиц. А также от рафинированного сахара.

Хочу заметить также, что при проведении КЛС применение лекарственных препаратов фармацевтического производства не дает никакого эффекта. Цель КЛС — восстановить собственные иммунные силы организма для борьбы с болезнью.

С уважением и пожеланием всем
здоровья Казанский Евгений Николаевич.
г. Новокузнецк, 654054, а/я 3026

ИЗОБРЕЛ РЕЦЕПТ ОТ ПРОСТАТИТА

С ИНТЕРЕСОМ прочитал в приложении «Полезно вам» статью о медвежьем корне и рыбалке. Безусловно, вызывает интерес. И в продолжение темы могу сказать словами поэта: «зато видал я представленья, каких у вас на сцене нет». Моя история, уверен, тоже многих заинтересует.

Я около 17 лет проболел хроническим простатитом. За эти годы 3 раза побывал на грязевом курорте под Владивостоком, прошел не менее десятка урологов. У некоторых лечился по нескольку раз. Многие больные знают эти хождения по бесконечному замкнутому кругу. Гентомицин, массаж, еще что-нибудь в довесок. Деньги на бочку — и привет. Через несколько месяцев после последнего лечения все повторилось, как и в прошлые разы. Стало ясно: дальше плыть некуда. Ясно ощущался «заговор врачей». Возмущало то, что человечество, шастая толпами по космосу, как по базару, не могло справиться с какой-то маленькой простатой.

Когда шел к этому последнему врачу, у меня уже был свой рецепт, которым я спасался последний год. Это был не случайный рецепт, а очень тщательно продуманный и испытанный.

Я жил в деревне, где приходилось много и тяжело работать. Обострения следовали одно за другим. Заваривать, замешивать, проделывать нехитрую процедуру приходилось довольно часто. Обострение не снималось, а просто вышибалось при помощи этого рецепта. До следующего раза. А следующий раз — это завтра обычная деревенская жизнь. Копание грядки, езда на велосипеде, замешивание бетона, таскание различных тяжестей, выпить стаканчик с соседом и т.д.

Последнего «курса» у врача хватило на 2 месяца. Наконец до меня, многократно наступавшего на одни и те же грабли, дошло: «Если ты не найдешь выхода, то тебе конец. Неизвестно, когда будет ис-

полнен приговор, но он подписан. Дата только не проставлена». Выбор несложный: или пить, заглушая боли, лекарства, разрушающие организм, или заглушать все водкой. Конец один — нож хирурга. Или же найти свой выход. Хороший и испытанный рецепт-то был, но он не лечил, а только снимал временно обострения. Бесконечно часто заваривать тоже нельзя. Можно сварить и вымыть слизистую в прямой кишке. Тоже катастрофа, но уже удвоенная. Простатит и язва. Нашим хирургам раскроить человека легче, чем портному рубашку. Опыт грандиозный. Но не хотелось. И я нашел выход: придумал свечи. Причем такого потрясающе удачного состава и результативности, что сам удивляюсь: как это Всевышний так расположился ко мне, безбожному грешнику, и подсказал эту удачу?

Свечи опережали клизмы по эффекту снятия воспаления, хорошо смягчали и великолепно влияли на известную силу. Были многократно удобней. И я резко, стремительно пошел на поправку.

Думаю, что вам интересно знать, что в 42 года я еще раз женился на спортсменке-гимнастке. Она впервые вышла замуж и впервые родила великолепного здорового мальчишку.

4 года не хожу к врачам. Незачем.

Во II томе «Полной энциклопедии народной медицины» (АНС. Москва, 1996, т. II с. 146) написано: «Удовлетворительное лечение простатита еще неизвестно». При моем разбитом вдрызг организме я бы оценил результат на «хорошо с плюсом». Не буду смущать перечнем болячек, которые еще не вылечил. Если бы не они, то был бы отличный результат.

Стал уже забывать ужасы этой болезни, как в одной из газет прочитал, как какой-то парень много бегал ежедневно, чтобы избавиться от простатита. Неужели, думаю, человечество по-прежнему страда-

ет? Провел опрос знакомых мужиков. Оказалось, что актуальность проблемы только растет. Не теща себя иллюзиями о славе или каком-то заработке, а больше из желания сообщить, что не так, оказывается, страшен черт, написал в газету. И скоро забыл, считая смешным свои потуги в знахарстве. Но через 3-4 месяца пошли письма, и довольно много. Пришлось выкручиваться из ситуации. Печатать и рассылать рецепты и технологию изготовления, отвечать на письма.

В процессе возни с перепиской меня снова осенила новая идея. В этот раз настолько удачная, что я прочу ей очень благополучное будущее. Этим вторым после свечей методом простатит можно будет лечить легко и эффективно. Кроме того, можно создать серьезную угрозу аденоме предстательной железы. Компоненты рецептов это позволяют.

Если свечи относительно сложны в приготовлении, особенно для людей не очень трудолюбивых, то этот метод настолько прост, что позволяет пользоваться им кому угодно и где угодно. Приготовить снадобье очень эффективно при лечении из натуральных препаратов сможет даже ленивый слепой инвалид. Моряк, водитель в дальнем рейсе, командированный, зек в зоне и прочие неустроенные люди будут легко лечиться в самых тяжелых условиях.

Конечно, народ быстро забудет, кто все это изобрел. О памятнике я и не мечтаю. Цензура такой не разрешит соорудить. Но его модель мужики будут ощущать каждое утро и естественно вспомнят добрыми словами того, кто спас их от многих неприятностей.

Этот новый метод я, безусловно, буду развивать и совершенствовать, составлять новые недорогие рецепты. Буду стремиться распространять его как можно шире. Зная, что можешь помочь многим, преступно сидеть сложа руки.

Мой адрес: 352394, г. Кропоткин-14 Краснодарского края, ул. Комсомольская, 276, кв. 63. Пискову Александру Петровичу. Конверт с обратным адресом обязательно.

ВЫСЫЛАЮ РАСТЕНИЯ

И МЕЯ достаточно семян фитолаки американской (лаконоса), желающим вырастить это красивое и полезное растение я могу выслать семена (бесплатно). Только, пожалуйста, вкладывайте конверт с вашим адресом.

Настойка 3-летнего корня лаконоса — хорошее средство от болей при радикулите, остеохондрозе, артритах, но особенно полезна пожилым, у кого пухнут колени, ноги, болят спина и суставы.

Также высылаю для лечения сырье — 3-летний корень фитолаки американской (лаконоса) и черные орехи.

Лечитесь, лечите близких и будьте здоровы!

Мой адрес: 385000, р. Адыгея, гор. Майкоп, ул. Госпитальная, 196/1. Олефиренко Валентина Михайловна.

РЕЦЕПТ ОТ РАКА МАТКИ

Д АВНО я выписала его из «Тибетской медицины». Переписываю подробно, чтобы поверили. Сама не лечилась, но верю, потому что я 2 года назад чуть не умерла от рака. Вылечилась с божьей помощью народным лечением, которое тоже от бога. Я советую больной Филиной при лечении иметь обращение к Всевышнему. Если крещеная, то подать сорокоуст о своем здравии в церкви и вообще посещать церковь.

Итак, больная с диагнозом — рак матки — принимала смесь: мед майский — 630 г, красное виноградное вино — 635 г, алоэ — 370 г, возраст алоэ — 3,5 года.

До срывания лепестков растение не поливать 5 дней. Принимать вначале по 1 ч. ложке, затем через несколько дней по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. Срок лечения 2-3 недели. Виноградное красное вино — натуральное надо. Можно самой сделать. Этой смесью можно вылечить все хронические заболевания.

Джакумова Р. А. 141100, Московская обл., г. Щелково, ул. Тахлинская 2, кв. 104.

БОЯРЫШНИК колючий — высокий кустарник, иногда — небольшое деревце с прямыми колючками. Листья — короткочерешковые с крупнозубчатым краем.

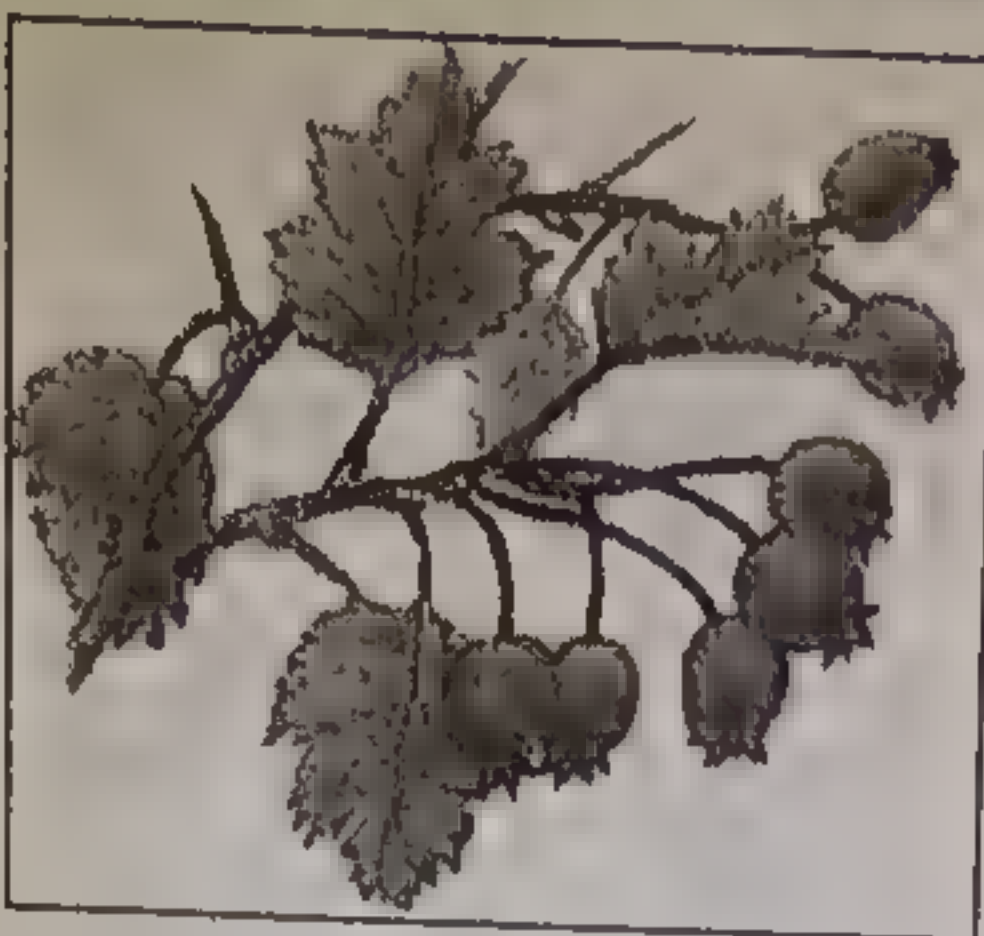
Цветки — некрупные, белые. Плод — яблокообразный.

Цветет боярышник в мае-июне, плодоносит — в августе (ранние его сорта) и в сентябре.

Плоды боярышника содержат лимонную, винную, хлорогенную, кофейную кислоты, сахара (пентозу и фруктозу), дубильные вещества, пигмент каротин (провитамин А), витамин С и многие другие полезные вещества. И поэтому не случайно название рода растений, к которым относится боярышник, происходит от греческого слова *cratas* — что в переводе означает «сильный, крепкий» как по свойствам его древесины, так и по исцеляющему воздействию на организм человека.

Боярышник снижает содержание холестерина в крови. Поэтому его назначают при атеросклерозе. Это сердечное, пони-

БОЯРЫШНИК



жающее кровяное давление, успокаивающее средство.

Отвар плодов и цветков боярышника служит хорошим тонизирующим средством. Применяется при заболеваниях сердца (улучшает коронарное кровообращение, снимает аритмию, укрепляет сердечную мышцу; излечивает стенокардию, миокардит, сердечно-сосудистую недостаточность), при гипертонической болезни (понижает кровяное давление).

Кроме того, отвар плодов и цветков боярышника применяется в народной медицине при одышке, удушье, головокруже-

ниях (нарушении мозгового кровообращения), бессоннице, физическом и умственном переутомлении, нервных заболеваниях, болезнях щитовидной железы и многих других недугах.

Цветки боярышника действуют сильнее его плодов.

Настой листьев и цветков боярышника.

Одну чайную ложку измельченной смеси листьев и цветков боярышника заливают кипятком, настаивают в течение пяти минут и пьют с сахаром.

Настой из цветков боярышника.

Одну столовую ложку цветков боярышника залить стаканом крутого кипятка, настоять 20-30 минут, процедить.

Пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.

Настой из свежих плодов боярышника.

В народной медицине рекомендуется 100 граммов очищенных от семян ягод боярышника залить вечером 2 стаканами хо-

лодной кипяченой воды. Утром в этой же воде ягоды немного нагреть, притомить и, процедив, выпить настой.

Если в течение всего месяца, пока можно использовать свежий боярышник, пить этот настой, то польза будет огромная, особенно при запущенных формах гипертонии и неврозах сердца.

Чай из сухих плодов боярышника.

1/2 стакана сухих плодов боярышника залить в термос одним литром крутого кипятка. Настоять 7-8 часов и пить как чай после еды с сахаром, медом, вареньем — кому как нравится!

Отвар из сухих плодов боярышника.

3-4 столовые ложки сухих плодов боярышника отварить, залить одним литром воды, довести до кипения. Пить в теплом виде 3-4 раза в день до или после еды.

Боярышник используется также и в травяных чаях (сборах). Пример одного из них: цветки боярышника — 5 частей, трава горца птичьего — 3 ча-

БРУСНИКА — невысокий кустарник, растущий в сосновых, реже — в лиственных лесах. В лечебных целях используются спелые ягоды и листья брусники.

Брусника, листья.

Листья брусники — вечнозеленые, зимующие под снегом, плотные, кожистые, овальной формы. Их собирают в мае, во время цветения брусники.

В них содержится гликозид арбутин, который имеет сильные бактерицидные свойства. Кроме того, в листьях имеются дубильные вещества, флавоноиды, витамин С.

Настой из листьев брусники.

Водные вытяжки из листьев обладают мочегонным, антисептическими и вяжущими свойствами и помогают в лечении почечнокаменной болезни, подагры, суставного ревматизма, диабета. Для этого гото-

БРУСНИКА

вят настой из расчета: 1 столовая ложка листьев на 1 стакан кипящей воды. Настаивают 30 минут.

Принимают в охлажденном виде по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Отвар из брусничных листьев.

3 столовые ложки брусничных листьев на 3 стакана воды. Кипятить 10 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 5 раз в день за 30 минут до еды.

Основное действие: антисептическое, противовоспалительное; основное применение — при заболеваниях мочевых путей.

Чай из брусничных листьев.

Заварку из брусничных листьев заливают не ки-

пятком, а холодной водой, после чего чайник ставят на огонь.

Чайник должен хорошо прокипеть, и лишь после этого заварка из брусничных листьев будет готова. Настой получается хоть и темный, но прозрачный, на вкус несколько вяжущий.

Рецепт приготовления заварки таков: 1/4 стакана брусничных листьев на 3 стакана воды. Пить как чай 2-3 раза в день после еды в теплом виде.

Брусничный лист принято пить как чай при подагре. Для более мягкого воздействия его можно смешивать с ромашкой и липовым цветом или листьями малины и принимать, заваривая как чай, но пить не более 800 мл в день.

Брусника, ягоды

Ягоды собирают в сентябре-октябре.

В состав ягод брусники входят сахара (глюкоза и фруктоза), органические кислоты (яблочная, лимонная, щавелевая, уксусная, пировиноградная), гликозид вакцинин, витамины А и С, фитонциды.

Бензойная кислота обладает сильным антисептическим свойством. В бруснике имеется также марганец.

Это мочегонное, вяжущее, антисептическое, витаминное средство. Применяется при желудочно-кишечных заболеваниях, почечнокаменной болезни, болезнях печени, подагре, ревматизме, лихорадочных состояниях, туберкулезе легких, цинге.

Ягоды брусники, как и ее листья, — это настоящее чудо природы! И подлинная кладовая витаминов! Они выводят камни из мочевого пузыря,

сти, трава хвоща полевого — 2 части.

2 чайные ложки измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка. Настоять 1-2 часа, процедить. Пить в течение дня глотками при сердечной слабости.

Особо следует отметить целебные свойства боярышника ярко-красного (в народной медицине он носит название боярышник кроваво-красный). Он понижает возбудимость центральной нервной системы, тонизирует сердечную мышцу, усиливает коронарное кровообращение, устраняет аритмию и тахикардию, снижает кровяное давление. Он нежен и приятен на вкус, как ранние сорта красных подмосковных яблок. Из них можно приготовить следующие целебные снадобья:

а) 0,5 кг зрелых плодов красного боярышника растолочь деревянным пестиком, добавить 100 мл воды, нагреть до 40 градусов и отжать сок.

Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Особенно показано в пожилом возрасте.

б) Столовую ложку су-

хих плодов красного боярышника заварить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте (можно в термосе), процедить.

Принимать по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день до еды.

в) 10 граммов сухих плодов красного боярышника настоять 10 дней в 100 граммах водки или 40-градусном спирте. Затем профильтровать.

Настойку принимать по 30 капель с водой 3 раза в день до еды.

Скоро наряду с крыжовником, вишней, красной и черной смородиной люди начнут сажать в своих садах и разные сорта боярышника. Самый вкусный из них, на мой взгляд, это медовый боярышник. По своему цвету и вкусовым качествам он действительно очень напоминает только что вынутый из сот янтарный мед!

Все растения, произрастающие на нашей земле, издревле с успехом использовались для лечения и предупреждения заболеваний. Такого их назначения и сегодня.

Отвар из ягод и листьев брусники.

Отвар из ягод и листьев брусники готовят следующим образом: 2 столовые ложки ягод и листьев брусники залить 2 стаканами воды.

Кипятить 10 минут, настаивать 1 час, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 5 раз в день.

Травяные чаи с брусникой.

Бруснику включают также в травяные чаи. Способ приготовления одного из них: берутся в равных количествах брусника — ягоды, брусника — листья и зверобой — трава. Отвар готовят из расчета: 3 столовые ложки смеси на 3 стакана воды. Кипятить 10 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Маргарита
АНИСОНЯН

ПРИВОРОТ-ТРАВА

МАНЖЕТКА — *Alchemilla vulgaris* из семейства розоцветных.

Узнать ее легко по листьям: они очень красивые — круглые, сложенные воронкой, заканчиваются несколькими крупными полукруглыми зубцами, а они, в свою очередь, имеют мелкие зубчики, похожие на старинные манжеты с фестонами. Манжетка — многолетнее растение высотой до 35 см. На каждом маленьком зубчике висит капля росы, капли образуют по краю листа сверкающую кайму. А в центре листа, где все жилки сходятся к черешку, лежит самая крупная капля, похожая на ртутную жемчужину. Растет она в лесах, на лесных опушках, на субальпийских и альпийских лугах, по берегам рек и оврагов.

В лечении используют траву и листья манжетки, собранные в период цветения. В народной медицине многих стран издавна манжетка применяется для лечения острого и хронического бронхита, ларингита, хронического гастрита с секреторной недостаточностью, энтерита, колита, диареи, отеков почечного и сердечного происхождения, хронического пиелонефрита, цистита, внутренних кровотечений, гипомеменструального синдрома, при несварении желудка, вздутии кишечника, при туберкулезе легких — как средство, даже заживляющее каверны! Эффективна она и при сахарном диабете, особенно 2-го типа, позволяет стабильно поддерживать нормальное содержание сахара в крови. Прекрасно проявила себя при лечении заболеваний крови, красной волчанки, рожи. Манжетка стимулирует работу сердца при аритмии, стенокардии, инфаркте миокарда. В Болгарии ее ценят как средство от кровоизлияния в мозг. Немцы считают ее обязательной добавкой в чай, используют при атеросклерозе, малокровии, ожирении, эпилепсии, водянке, болезнях печени, как лучшее средство при дисбактериозе.

Известнейший врач Рудольф Бройс в «Полном курсе лечения от рака» указал, что манжетка незаменима при лечении рака груди, яичников и матки: необходимо пить глотками одну чашку холодного настоя манжетки в день, с добавлением белой яснотки (глухой крапивы), при этом щепотку манжетки вместе с маленькой щепоткой яснотки настаивают в чашке горячей воды 10 мин. Наружно манжетку используют при ранах, язвах, она придает свежесть коже лица, очищает от прыщей, при заболеваниях глаз, опухолях, при промывании носа, спринцеваниях, а в Абхазии — при астении. Противопоказаний для применения манжетки никогда не было, ведь она и пищевое растение. Собирают только молодые листья — в пищевых целях делают чай, салаты. Варят супы, сушат и делают порошок для первых и вторых блюд.

Рецептов применения манжетки несколько: 2 чайные ложки сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа, процедить. Пить по 0,5 стакана 2-4 раза в день до еды. Курс — 2 месяца, перерыв 10 дней, и повторять до излечения.

15 граммов травы отварить в 0,5 литра сухого вина, настоять сутки и пить по 1-2 ст. ложки 3 раза в день.



применяются при лечении алкоголизма.

Способ применения ягод брусники при лечении алкоголизма:

Перебрать и промыть 1 килограмм ягод брусники. Затем протереть ягоды брусники с медом. На 1 килограмм ягод берется 1/2 литра меда.

Принимать по 2-3 столовые ложки 4-5 раз в день.

Употребление ягод брусники.

Ягоды брусники употребляют при авитаминозах. Водный настой ягод считается очень хорошим средством для утоления жажды при лихорадке.

В народной медицине сырые, вареные и моченые ягоды рекомендуют при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, подагре, ревматизме, а брусничный сок пьют при повышенном кровяном давлении.

Ольга Викторовна КЛИМОВА.
353440, г. Анапа, Главпочтамт, до востребования.
«Сельская жизнь»

НОГИ БОЛЯТ

ПРОШУ вас, помогите мне. Может быть, кто-нибудь знает, как лечить мои ноги. Давно они у меня болели, особенно по ночам. Но вот в последнее время свалилась на меня вторая беда. Стало сжимать правую ногу около щиколотки, ниже ее к подошве и выше по икре, как будто обруч одели и туго затянули. А поэтому рвет у меня мышцы под коленками и выше по ноге. Подо-

шва же стала мягкая, как кисель, видимо, размягчились ткани и отделились от кости, потому что они двигаются вправо и влево, как будто плывут. Я думаю, у меня сужение сосудов, а врачи ставят диагноз «поясничная остеохондроз».

Подскажите, чем лечить?

Принимала уколы парацетамола и никотиновую кислоту, ортафен и актовегин, процедуры, токи Бернара и магнит. Лучше не

стало. И вторая нога начинает болеть. Особенно сжимает ночью, и повышается давление 190/210.

Я очень боюсь, что откажут ноги, очень плохо хожу, нет устойчивости. Мне 79 лет, и это для меня трагедия. Живу одна, детей не было, муж умер.

Напишите. Может быть, кто-нибудь из читателей болел и вылечился?

Мой адрес: г. Кунгур Пермской области, ул. Коммуны, д. 24, кв. 101. Костиной Марии Федоровне.

ИЗЖОГА И ОТРЫЖКА

МНЕ 19 лет. У меня серьезная гастроэнтерологическая проблема — вздутие живота, изжога, отрыжка, «голодные» боли, особенно по утрам, частые запоры. Что бы это могло быть: может, гастрит с повышенной кислотностью, а может, начинающаяся язва?

Если можно, подскажите, пожалуйста, какие-нибудь народные средства и можно ли избавиться от таких напастей навсегда?

Спасибо заранее!

Марина
Карачаево-Черкесия

ВОСПАЛЕНИЕ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА

ДОБРЫЕ люди! Обращаюсь к вам с большой просьбой, помогите, посоветуйте что-нибудь, облегчите мои страдания. Может, кто знает или лечился от такого заболевания, как воспаление тройничного нерва.

Более года страдаю воспалением тройничного нерва первой ветви. Страшно болит правая половина лба, глаз, полголовы, страшный зуд и боль. Ничего не помогает, операцию не рекомендуют.

С надеждой на ваш совет.

Чакветадзе Евгения
Владимировна.
354000, Сочи, пер. Дагомысский, дом № 4.

СИСТЕМНАЯ СКЛЕРОДЕРМИЯ

ПРОШУ у вас помощи. Я 10 лет болею системной склеродермией. Врачи говорят, эта болезнь неизлечима. Прохожу курс лечения дважды в год, облегчаю свои мучительные боли. Нарушены все органы, но я не падаю духом. Хочу верить в тот счастливый день, когда мне кто-либо поможет избавиться от этой болезни. Дорогая редакция, напечатайте в вашей газете о моей болезни. Может, кто знает, чем лечиться, или знает «мастера», который может мне помочь.

С уважением Бондарь Галина Андреевна.

353920, Краснодарский край, Новороссийск, ул. Дзержинского 185-152.

А МОЖЕТ, ЭТО ЩИТОВИДКА?

НАВЕРНОЕ, с полгода меня мучает какой-то дискомфорт внутри. Утром, как просыпаюсь, налет на губах, сухость в горле и в носу. И ощущение горько-кисло-сладкого внутри. У врача была, проверилась — гастрит, прописали креон, пропила, прошла и травы, облепиховое масло, а улучшения нет. А может, это поджелудочная? Или связано со щитовидкой? У меня это раньше не ощущалось. Пять лет назад перенесла операцию, но узлы так и остались. Диагноз: узловой эутиреоидный зоб. Очень жду вашего совета. Спасибо, кто мне поможет.

С уважением Галина Адамовна.
Красноярский край, г. Талнах

ИНФАРКТ МИОКАРДА

ПИШУ вам в надежде, что вы поможете, если напечатаете в вашей газете, как и чем помочь больным людям, кто перенес обширный инфаркт миокарда.

Обращаюсь к целителям, травникам, всем добрым людям, помогите советами, рецептами. Год назад мой сын (ему 50 лет) перенес обширный инфаркт миокарда. Но сердечко его беспокоит и сейчас, иногда бывают сердечные приступы, гипертония. Прошу всех: помогите, пожалуйста, сыну.

390013, г. Рязань, ул. Чкалова, дом 4, кв. 25.
Калининой Таисии Петровне

ПОЛЕЗНО ВАМ

Газета зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати. Свидетельство №016322

Тел. редакции: 152-16-58.

Отпечатано в ПО

«Пресса-1», 125865, ГСП,

Москва, А-137,

ул. Правды, 24.

КАК ЛЕЧИТЬ ЗОБ?

ПИШЕТ вам ваша постоянная читательница. У меня зоб II степени. Вы знаете, он беспокоит все: сердце, голову. Подскажите, пожалуйста, как его лечить и какими травами.

С уважением, Фаджабаева Паказат Асадовна.

Дагестан, Футульский
р-н, село Футук, РУФПС

НЕ МОГУ ХОДИТЬ

МНЕ 77 лет, инвалид ВОВ. Около 13-14 лет назад начал хромать на левую ногу, а последние 7 лет не могу стоять и ходить без помощи палки. Если стану ровно, то падаю назад, поэтому хожу, наклонившись вперед. Стопы ног не двигаются ни вверх, ни вниз, поэтому иногда спотыкаюсь. В мышцах ног происходит какой-то процесс: от поясницы до самых стоп, вроде горят, как будто электроток. Велотренажер могу крутить часами, не испытывая ни усталости, ни боли. Вообще, как говорится, с ног до головы ничего не болит. Давление 120/80, кровь в норме. К врачам обращался много раз, но помощи никакой не получил.

Может, кто-нибудь подскажет, как вылечиться.

Мой адрес: 360006, г. Нальчик, ул. Куйбышева 33. Фарниев А.М.

БИБЛИОТЕЧКА «ДОМАШНЕГО ДОКТОРА»

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 11 НОЯБРЬ 1999 г.

Древний рецепт
тибетских монахов,
основанный на чесноке,
очищает организм от
жировых и известковых
отложений, улучшает
обмен веществ,
предупреждает
инфаркт, стенокардию,
склероз, образование
опухолей. При точном
лечении омолаживает
организм.

Стр. 11

Рецепты народной медицины

Стр. 2-3

Домашнее лечение
болезней почек

Стр. 4

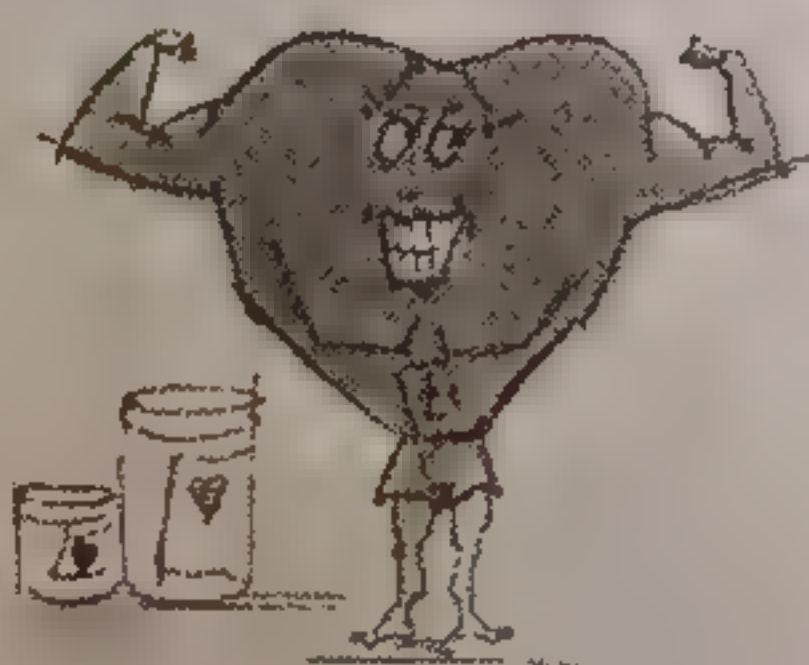


Проблемы
позвоночника

Стр. 5

Диабет и продукты питания

Стр. 7



Дела
сердечные

Стр. 10

Запахи
вместо
таблеток

Стр. 12

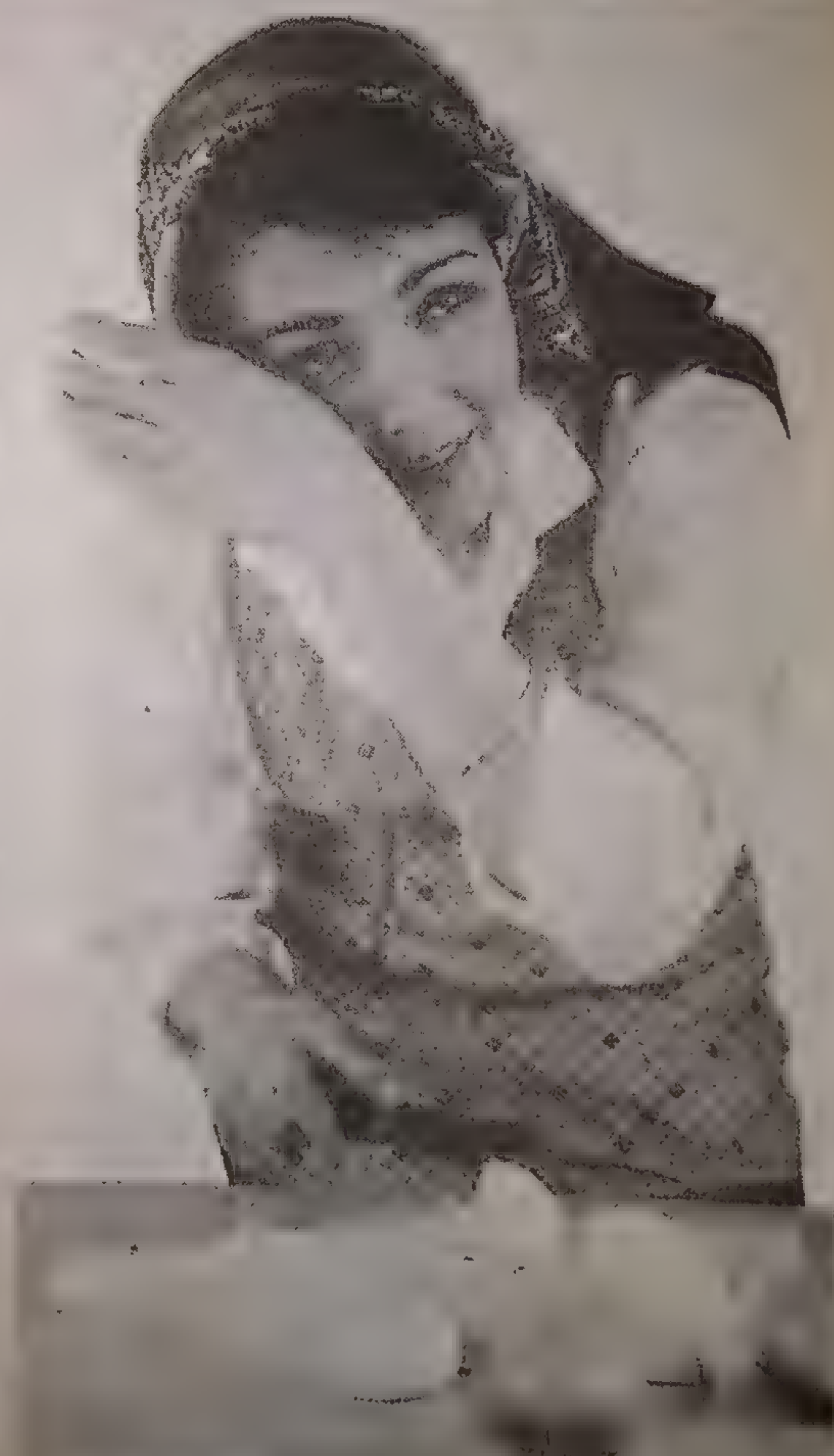


Гоните простуду травами

Стр. 14

ЛУК ОТ СЕМИ НЕДУГ

Стр. 9



ЧЕСНОЧНАЯ НАСТОЙКА ОТ ВОСПАЛЕНИЯ ЛЕГКИХ

Возьмите 10 головок чеснока, мелко нарежьте, залейте 1 л водки, настаивайте 8 дней в теплом месте. Принимайте настойку по 1/2 чайн. ложки 3 раза в день. Это прекрасное антисептическое, противовоспалительное средство, особенно при болезнях дыхательных путей и гнойном воспалении легких.

ПОВЫШАЙТЕ СВОЙ ИММУНИТЕТ

300 г очищенных грецких орехов, 300 г кураги, 300 г изюма и 3 лимона с цедрой пропустить через мясорубку и добавить 1 столовую ложку меда. Принимать по 1 столовой (взрослым), 1 чайной (детям) ложке в день. Лучше утром натощак или перед обедом, за час до еды. Можно принимать и на ночь.

Хранить в холодильнике.

100 г очищенных молотых орехов, 100 г протертых очищенных яблок, сок 2 лимонов, 1 столовая ложка меда. Смешать. Принимать состав по столовой (чайной) ложке 2-3 раза в день перед едой.

Хранить в холодильнике.

Лимон растереть с чесноком (1 лимон с цедрой и 1 головка чеснока), добавить 0,5 литра кипяченой остывшей воды и пить спустя 3-5 дней по 1 столовой ложке по утрам натощак. Постоянно! Пока не наступят положительные изменения в организме.

Хранить в холодильнике.

ПЕРХОТЬ

С помощью каких средств народная медицина предлагает бороться с перхотью?

Екатерина Б., Челябинск.

Верб (кора) - 1 часть, лопух большой (корень) - 1 часть. 4 стол. ложки смеси кипятят 15 мин. в 1 л воды под крышкой, остужают и процеживают. Для того чтобы избавиться от перхоти и выпадения волос, таким отваром необходимо регулярно ополаскивать голову.

Три столовые ложки мелко нарезанного лука залить теплой водой, добавить пол чайной ложки меда или сахара, настоять полчаса и закапывать в нос.

Хороши капли в нос из облепихового масла. Они смягчают и лечат слизистую оболочку.

Смешать в равных долях морковный сок и растительное масло, добавить в смесь несколько капель чесночного сока и закапывать в нос по 2-3 капли до пяти раз в день.

В сто граммов красной свеклы добавить столовую ложку меда и закапывать по пять капель в каждую ноздрю до пяти раз в день.

Масло облепихи, сок алоэ, масло шиповника смешать в равных частях и закапывать в каждую ноздрю по пять капель три раза в день.

Соком лука и чеснока пропитать кусочек ватки и заложить в ноздрю минут на десять, затем то же самое - в другую. Проводить это 3-4 раза в день в течение двух-трех дней.

Если нос заложен, зажечь

ЦВЕТКИ ЛИПЫ ПОМОГУТ ПРИ СТОМАТИТЕ

3-4 стол. ложки сухих цветков липы заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 20 мин., остужают до 36-37 градусов и доводят объем до 400 мл. Используют для полоскания рта (с добавлением 5 г соды на всю дозу) при воспалении десен и стоматите.

БОДЯГА - ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО ОТ УШИБОВ

2 стол. ложки растения бодяги в порошке размешивают в 1 стол. ложке воды. Смесь накладывают на ушиб и перевязывают. Меняют повязку с бодягой два раза в день.



ОТ ПРОСТУДЫ

Клочок ваты, затем погасить и вдыхать носом дымок. Хорошо пробивает...

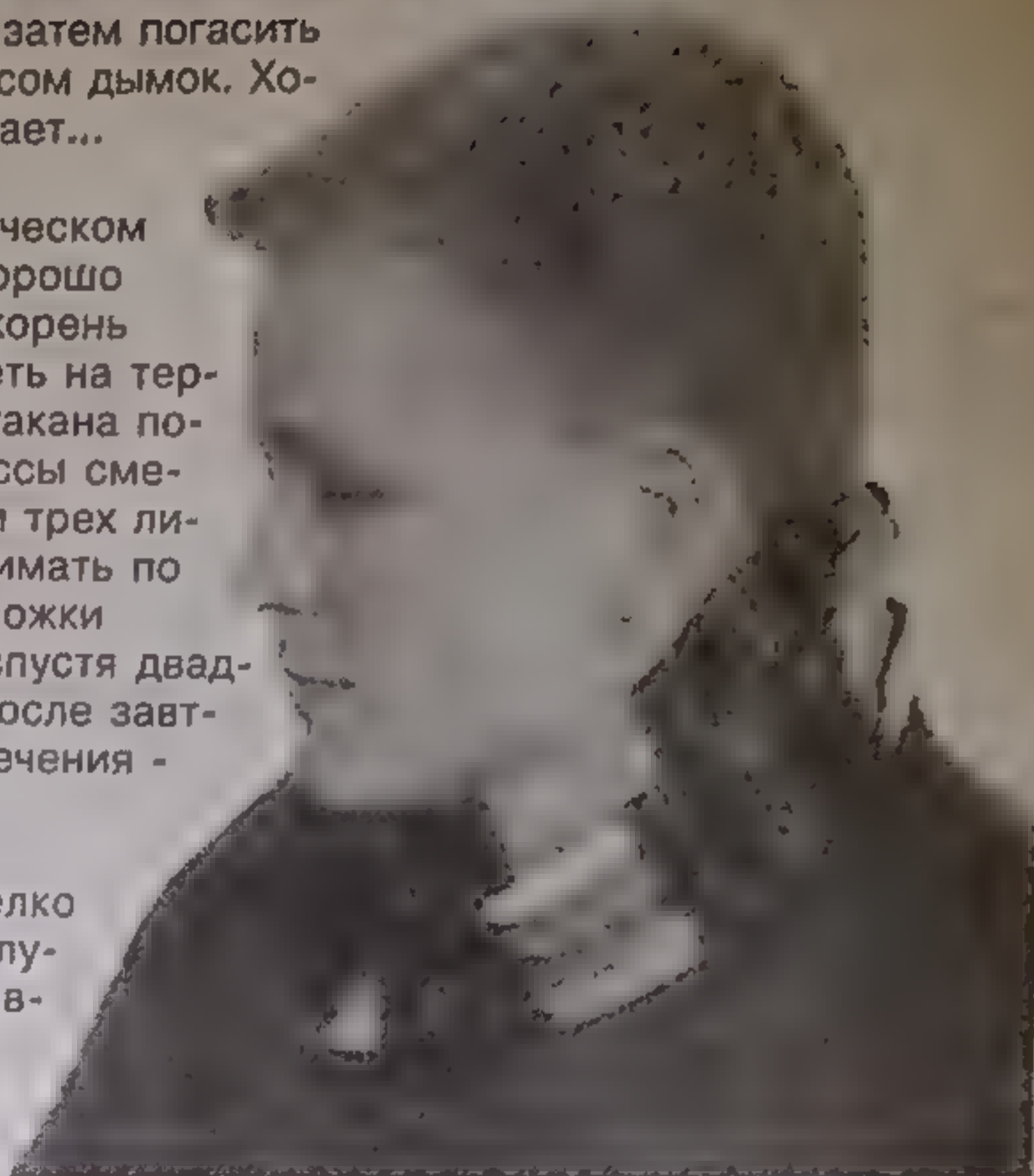
При хроническом гайморите хорошо очищенный корень хрена натереть на терке и треть стакана полученной массы смешать с соком трех лимонов. Принимать по пол чайной ложки ежедневно, спустя двадцать минут после завтрака. Срок лечения - месяц.

Десять мелко нарезанных лукович и головку чеснока сварить в молоке.

Добавив чайную ложку меда, принимать три-пять дней по столовой ложке перед едой.

При кашле две столовые ложки сливочного масла, два желтка, чайную ложку муки перемешать с двумя чайными ложками меда и принимать по чайной ложке пять-шесть раз в день.

От бронхита и кашля, а



также при болезнях печени и почек выжатый через марлю сок натертой черной редьки смешать с жидким медом (в равных частях) и пить по две столовые ложки перед едой и перед сном.

Люди с проблемами желудочно-кишечного тракта должны принимать такие смеси, посоветовавшись с врачом.

ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА ОТ НАСМОРКА

При самом начале насморка, если он не сопровождается такой болезнью, как грипп, рекомендуют выпить полстакана воды с пятью каплями йода.

Закапывать по 3-5 капель сока алоэ в каждую ноздрю 4-5 раз в день, откинув назад голову и массируя после закапывания крылья носа.

Очень полезно употреблять отвар из свежих или сушеных ягод земляники или малины, ложась спать, и при этом нюхать отвар, сделанный из листьев шалфея, божьего дерева и полыни.

Для излечения насморка очень полезно пропотеть в парной русской бане. При этом хорошо натереть крестец с тертой редькой пополам с тертым хреном или одним из них, смешанным с небольшим количеством меда и соли, а выйдя из бани, выпить 2-4 чашки отвара из цветков липы, бузины или ромашки с примесью сока кислых ягод.

КАК УКРЕПИТЬ КОСТИ

ДЕЛЬФИНИУМ и корни окопника хорошо укрепляют костную ткань и заживают переломы. Прикладывайте к травмированному месту компрессы из смеси этих трав. Кроме этого, принимайте отвар внутрь. Он готовится так: возьмите по 1 стол. ложке этих же трав, что использовали для компресса, прокипятите их в стакане воды 5 мин., дайте немного настояться. Пейте отвар по 1/2 стакана утром и вечером после или во время еды.



ПОЛОСКАНИЕ ПРИ АНГИНЕ

● Натрите на мелкой терке сырую свеклу. Добавьте немного уксуса (но только не уксусной кислоты!) из расчета 1 столовая ложка на стакан сока. Полощите горло 5-6 раз в день, понемногу проглатывая.

СРЕДСТВА
ОТ КАШЛЯ

НАТРИТЕ на мелкой терке черную редьку и выжмите сок через марлю. Смешайте с медом из расчета 400 г меда на литр сока. Принимайте по 2 столовые ложки перед едой и вечером перед сном.

Мелко нарежьте две луковицы среднего размера, отварите их в стакане молока. Настаивайте в течение 4 часов, затем процедите. Принимайте по 1 столовой ложке каждые 3 часа.

ВИТАМИННЫЙ
ЧАЙ

ПЛОДЫ шиповника - 3 части; плоды черной смородины - 1 часть; листья крапивы - 3 части; тертая морковь - 3 части. Одну столовую ложку смеси залейте двумя стаканами кипятка и варите 10 минут. Настаивайте в хорошо закрытой посуде 4 часа, затем процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

РЕЦЕПТ
ОТ БЕССОННИЦЫ

50 г семян укропа варите 15 минут на малом огне в двух стаканах красного вина. Укутайте в одеяло и дайте настояться в течение часа. Процедите и принимайте по 2 столовые ложки перед сном.

ЛЕЧИТЕ ЗОЛОЙ
ЛИХОРАДКУ

ПРИ простуде появляется лихорадка. Она может вообще не появиться, если вы сделаете следующую процедуру: сожгите в тарелке лист немелованной бумаги, свернутый конусом, сдуйте пепел и быстро снимите с тарелки пальцем образовавшееся вещество коричневого цвета и аккуратно смажьте воспаленное место. Лихорадка не появится, а несколько таких процедур и совсем избавят вас от них.

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ
ДЛЯ ПОТЕНЦИИ

ОЧЕНЬ простой способ повысить сексуальные возможности мужчины - прием грецких орехов по 75 г в день в течение месяца. Если орехи перемешать с медом, то получится эффективное средство, повышающее тонус и потенцию.

МИЗИНЕЦ ПОДАЕТ
СИГНАЛ

В 70-х годах нашего столетия отечественные ученые-врачи Е.С. Вильховер и Г.В. Кушнер установили, что пальцы нашей руки связаны с определенными внутренними органами. Большой - с головным мозгом, указательный - с желудком, средний - с кишечником, безымянный - с печенью, а мизинец - с сердцем, если проявилась необычная чувствительность какого-нибудь пальца, - это сигнал заняться соответствующим органом.

Первая помощь, которую вы можете ему оказать, - помассировать палец. Охватите его большим и указательным пальцами другой руки и массируйте, слегка надавливая - сначала от ногтя к основанию, а потом наоборот. Такой массаж активизирует связанный с этим пальцем орган и помогает ему быстрее справиться с возникшей неполадкой. Помассировав палец на одной руке, повторите процедуру на другой.

Массаж большого и указательного пальцев помогает унять начинающуюся головную боль и снять легкое опьянение (при сильном - до боли трут уши, зимой - даже снегом).

Массаж среднего пальца действует успокаивающе при гневе или раздражении и помогает справиться с депрессией. Даже простое потирание ладоней полезно для снятия излишнего возбуждения.

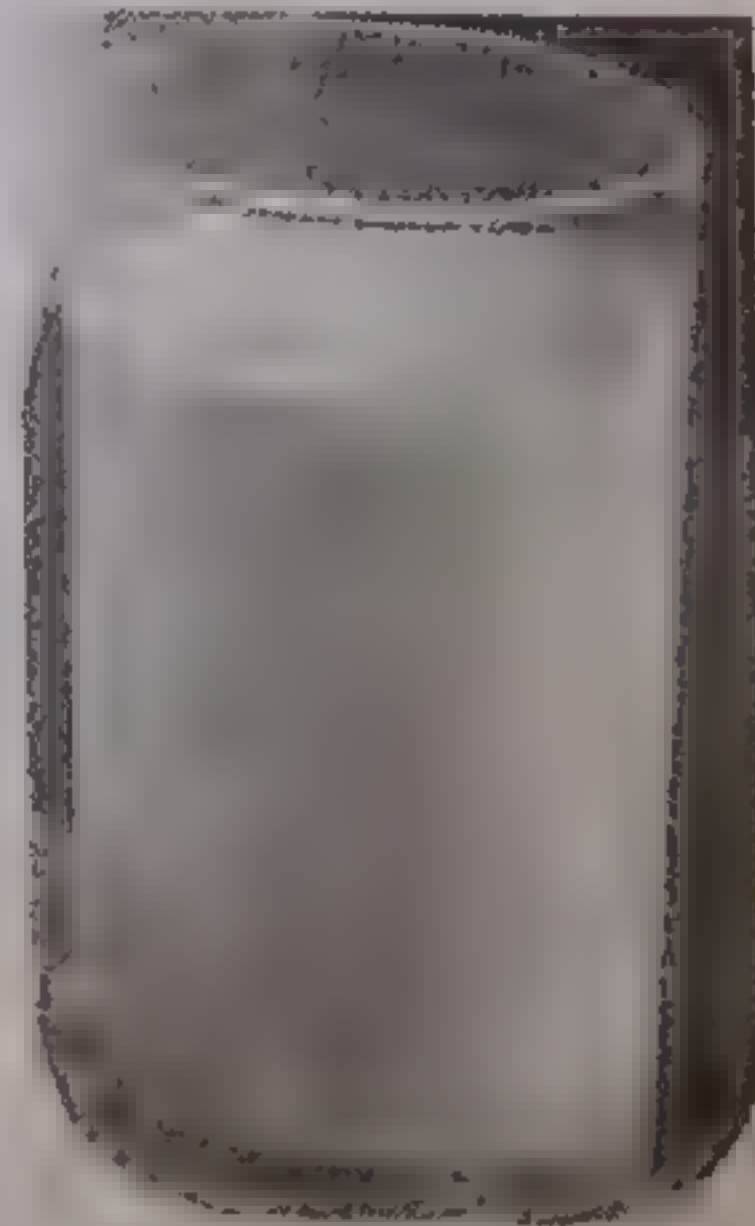
Массаж безымянного пальца снижает вашу чувствительность к переменам погоды и улучшает самочувствие в дни магнитных бурь.

Регулярно массировать мизинец полезно, независимо от того, больное у вас сердце или здоровое, - такой массаж помогает ему биться ритмично и, следовательно, продлевает вашу жизнь. Массаж пальцев хорошо бы ввести в ежедневную привычку - проснувшись утром и еще не встав с постели, и вечером, отходя ко сну. Можно массировать все пальцы одновременно, пропуская пальцы одной руки через пальцы другой. Неплохо и потирать подушечки всех пальцев большим пальцем. У тибетских монахов-долгожителей, например, это получается автоматически, когда они перебирают четки.

ПИТЬЕ ПРИ
ВЫСОКОЙ
ТЕМПЕРАТУРЕ

● Возьмите поровну сухих плодов малины и цветков липы. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка и настаивайте 20 минут, затем процедите. Пейте по стакану горячего настоя на ночь.

● Смешайте сушеные листья зверобоя и брусники в равных пропорциях. Залейте кипятком (1 столовая ложка трав на стакан воды). Настаивайте 20 минут, затем процедите и пейте весь день вместо воды.

ХВОЯ ОТ
ГАЙМОРИТА

ПРЕКРАСНОЕ средство можно приготовить самим: соберите сосновые иглы, мелко нарежьте их и перемешайте со 100 мл. воды и 100 г сахара. Смесь вылейте в специальную огнеупорную посуду и поставьте в теплую духовку на 2 ч томиться. Принимайте приготовленное "лекарство" по 1 стол. ложке 3 раза в день.

КАК МЫ ВЫЛЕЧИЛИ ПСОРИАЗ

В одном из журналов встретила рецепт лечения псориаза. Очень сложный. Понимаю, что болезнь очень коварная, и то, что подходит одному, может не подойти другому, и все же хочу поделиться с читателями своим более простым рецептом.

Псориазом у меня заболел муж в 1997 году. Весь покрылся красными пятнами. И так они чесались, что мочи не было - не знали, чем унять. Пролежал даже 2,5 месяца в больнице - все бесполезно. Только вышел - через две недели пятна снова повылезали наружу и зачесались. А сколько мазей перепробовали и сколько денег это стоило, сейчас и вспоминать страшно! Я уже готовилась к тому, что мужа потеряю.

Но, как говорится, свет не без добрых людей. На работе мне дали прочитать книжечку Валентины Травинки по лечению глиной. Там как раз пишется и о псориазе. Словом, ре-

шили мы попробовать полечиться глиной. Проверили ее гаечкой - это все у Травинки описано - и стали делать аппликации с морской солью.

Накладывали глину прямо с головы до ног, закутывались в теплое на час-два. Потом глину смывали, обтирались уриной, пили глинную отстоянную воду и сибирский чай.

И что вы думаете? Постепенно болезнь стала отступать. Тело стало очищаться. Где-то месяца через три оно очистилось совсем. А врачи-то нам говорили, что болезнь неизлечима. Так что спасибо Травинке. Хотя она умерла - пусть земля ей будет пухом, - но зато такие книжечки после себя оставила! И уж вы, пожалуйста, письмо мое опубликуйте: мне сделали добро, должна и я людям помочь. Мы сейчас все должны друг другу помогать - время такое.

В. ЛИТВИНОВА.

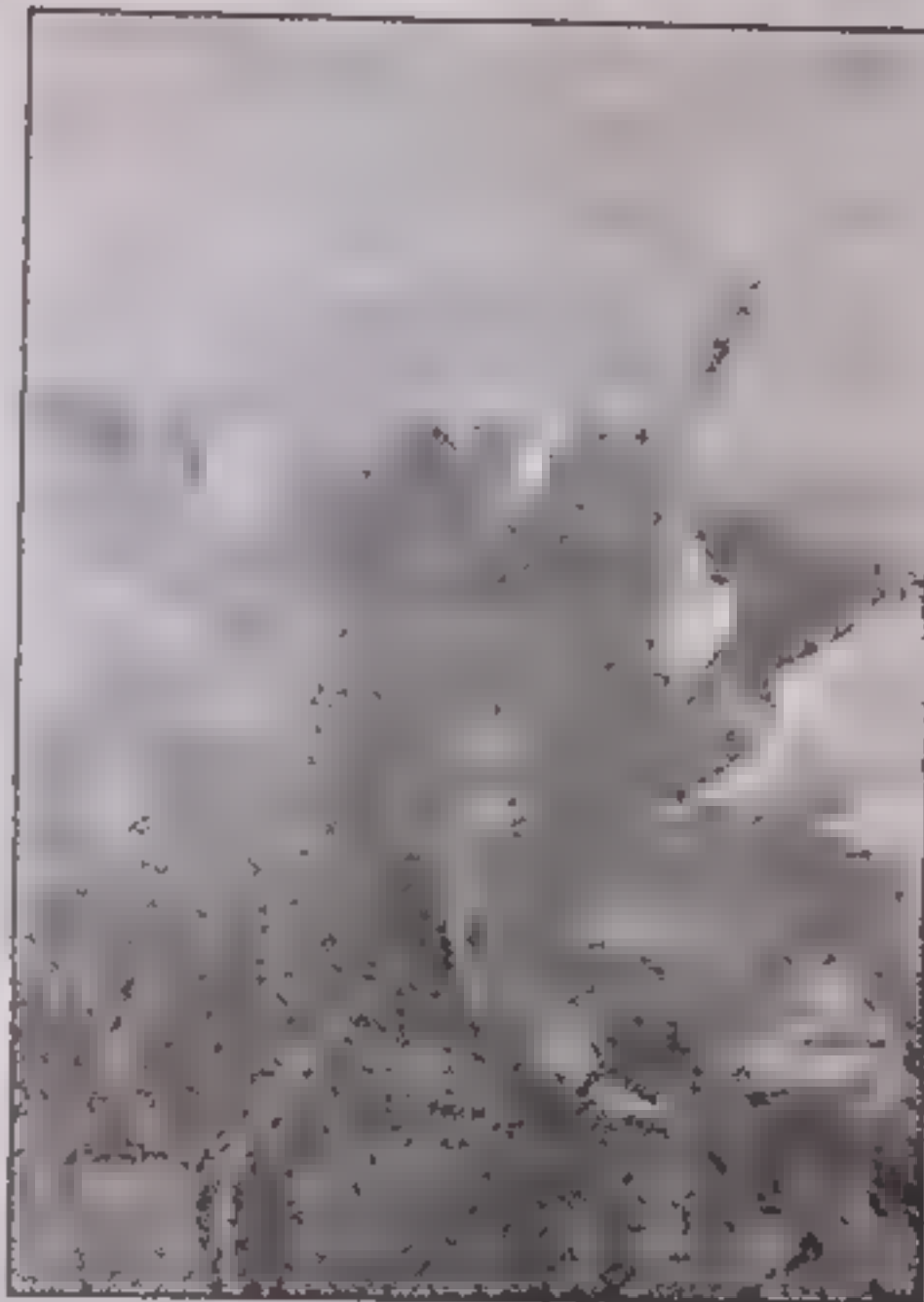
РЕЦЕПТ ОТ ФИБРОМЫ

КАЖДОЕ утро натошак надо выпивать сок одной картофелины средних размеров, обязательно в кожуре. Натереть картофель на терке. Отжать и выпить.

И еще могу предложить рецепт против воспаления яичников. Меня врачи терзали шесть лет. Испытала все средства и методы, пока не приехала на родину к маме. Рассказала ей о своей болезни. Она встала, пошла в огород, нарвала трав, заварила их как чай и заставила меня каждый день выпивать настой. Через месяц я избавилась от своего воспаления.

Вы спросите о травах и о дозировке. Травы: надземная часть девясила - листья, стебли, цветы, тысячелистник и подорожник. Дозировка на глазок, но примерно такая: на 750 г воды 2 кустика девясила, цветки тысячелистника тоже с двух кустиков и 5 листочков подорожника. Каждый день надо готовить новый настой. Готовится он так: заливаете травы кипятком и томите некоторое время. Пить по 1 стакану три раза в день. Заодно подлечите и желудочно-кишечный тракт.

Валентина Константиновна КУРКИНА



ПОМОЖЕТ ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ

ВТОРОЙ раз за этот год встречаю в Вестнике письмо с просьбой поделиться рецептом от пролежней.

У моего мужа был рассеянный склероз. Шесть лет он не вставал с постели. Однажды, после того, как он две недели пробыл в больнице, его привезли с такими пролежнями, что страшно было на него смотреть. Я случайно встретила женщину, у которой мать тоже была лежачей больной, и она посоветовала мне делать следующее.

Стакан или полстакана растительного масла вскипятить, остудить и влить в него белок куриного яйца. Взбить до однородной массы желтоватого цвета. Массу накладывать на ватный тампон и смазывать раны. Уже через два дня после процедур у моего мужа они стали затягиваться. Мазала три раза в день.

Адрес: 393570, Тамбовская обл., р-н Мучканский, ул. Лермонтова, д. 1
ЛЫКОВОЙ Любови Васильевне

НАПОМИНАЕМ: если вы заинтересовались тем или иным секрето́м исцеления, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом и только после этого приступайте к лечению. Приглашаем и вас, дорогие читатели, поделиться своими секретами преодоления недуга.

ДОМАШНЕЕ ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ ПОЧЕК

КАЖДЫЙ, кто всерьез занимается своим здоровьем, знает, что одна из главных проблем профилактики и лечения болезней - это очищение организма от шлаков, борьба с хронической интоксикацией (самоотравлением) организма в результате различных воспалительных процессов. И многое здесь зависит от надежной работы почек - фильтрующего кровь органа. Но, к сожалению, и сами они нередко подводят, тогда развиваются такие заболевания, как нефрит (воспаление почек) и нефроз (их уплотнение и сморщивание). Причем одно провоцирует другое. Так что лечить следует оба недуга, а со стиханием воспалительного процесса продолжать постоянно оздоравливать почки.

С одной стороны, необходимо избегать переохлаждения тела, особенно в области таза, не ходить в морозы без теплого белья, не сидеть на холодном грунте, на камне, не прислоняться к холодной стене, избегать сквозняков. С другой - позаботиться и об осторожном, но систематическом закаливании своего организма, в первую очередь ног: кратковременные контрастные обливания ног водой, выполнение зарядки обнаженным по пояс, прием воздушных ванн и так далее.

Для оздоровления почек очень важна

диета: избегайте острых и жареных блюд, перца, горчицы, ограничьте соль. В диете и подборе целебных растений при заболеваниях почек большое значение имеет анализ мочи, в частности, наличие и преобладание в ней тех или иных солей, что важно и для предупреждения мочекаменной болезни, осложняющей нефриты и нефрозы. Так, если преобладают соли мочеислые, то полезны листья березы, которые в начале лета можно добавлять в зеленые салаты, а потом употреблять в квашеном (как капуста) виде. Так же точно используйте и листья подорожника большого, обладающего и противовоспалительным действием. Полезны и отвар из листьев и почек березы, сок черной смородины, настой из ее листьев (при пуриновых солях) и спаржа (при фосфатных солях).

Отлично оздоравливает почки, повышая их способность выводить из организма шлаки, отвар корней репейника (лопуха большого) и солодки.

Для получения отвара возьмите по 1 ч. ложке корней лопуха и солодки, предварительно хорошо измельченных, залейте стаканом кипятка и подержите на медленном огне минут 10. Сняв отвар с огня, добавьте в него 1 ст. ложку листьев брусники или толокнянки, укутайте

посуду полотенцем, дайте настояться в течение получаса, затем процедите отвар. Пить перед едой по 1/3 стакана. Курс лечения - две недели. Для профилактики повторите его через три месяца.

При малейшем подозрении на проявление или на обострение нефрита, а также для его долечивания принимайте настойку травы зверобоя на 10-процентном спирте (чтобы его получить, можно развести водку водой 1:4). Соотношение компонентов рецепта следующее: 50 г размельченной сухой травы, 100 г водки и 400 г кипяченой теплой воды. Все это поместить в бутылку и для ускорения процесса настаивания поставить на 1 час в теплую воду. Пьют настойку по 1 ст. ложке в день в течение недели. Параллельно можно выпивать по 2 ч. ложки сока подорожника или добавлять его листья в зеленый салат (по 8 штук в день). А для рассасывания образующихся при нефрозе рубцовых уплотнений почек пейте раствор мумие (5 г) в соке подорожника или каланхоэ (150 г) по 1 ч. ложке до завтрака и на ночь. Курс лечения - 10 дней, через два месяца его следует повторить.

Валентин СЕРГЕЕВ,
кандидат медицинских наук

НАДО больше двигаться, регулярно заниматься физкультурой, делая акцент на "воспитание" мышц спины. Но если недуг уже стал частью вашей жизни и поясницу может "заклинить" при любом неловком повороте, неплохо помогают танцы.

Поставьте ритмичную музыку и 3-5 минут подвигайтесь в быстром темпе. Этот способ хорош для тех, у кого боли выражены не резко, но скованность движений довольно основательна. Помогает и просто ходьба, хоть понемногу, сколько будете выдерживать.

Однако лучше, конечно, предупредить обострение. Для этого необходимо соблюдать предписанную врачом диету. У вас будет меньше шансов заработать "прострел", если тяжести вы станете носить в двух руках, например, по 5 кг, а не в одной - 10.

Как помочь себе, когда радикулит "прихватывает"? Если диагноз не вызывает сомнений и болезнь протекает нетяжело, лучшее

средство - спать на наклонном щите. Для этого под передние ножки кровати подставьте по два (не более!) кирпича, положенных друг на друга. Приготовьте для рук валики из марли, материи длиной в полметра. Не очень туго набейте их ватой и соорудите петли. Затем закрепите петли за

У ВАС РАДИКУЛИТ?

Как помочь себе

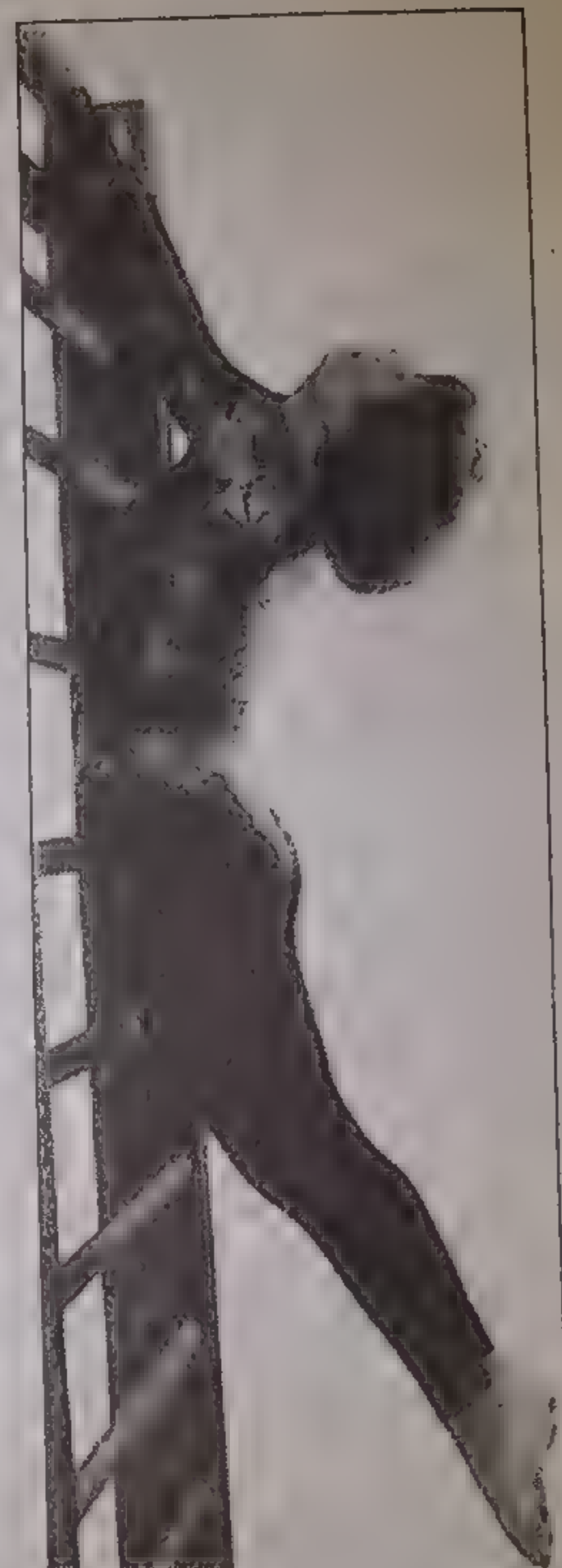
спинкой кровати так, чтобы вы могли спокойно лежать, продев в них руки до подмышек. Расстояние между креплениями петель должно быть сантиметров на 10 больше, чем между вашими подмышками. Таким образом вы как бы подвешиваете себя в кровати. В положении на спине под тяжестью собственного тела у вас начинает расслабляться позвоночник, разгрузятся и межпозвоночные диски, связки, мышцы... Ни в коем случае не поднимайте кровать выше, чем рекомендовано.

Ощутимую пользу приносит сухожаровая финская баня-сауна. Организм в этот момент избавляется от лишней жидкости: снимаются отеки, которые сдавливали нервные волокна. Попробуйте и народное средство из зелени и корней петрушки с добавлением сока лимона, приго-

настой процедите через многослойную марлю и отожмите остатки. В полученную жидкость добавьте сок одного лимона средней величины. Настой храните в холодильнике и принимайте 1,3 стакана в день. Пить можно два дня подряд. Потом сделайте двух- или трехдневный пе-

товленное по старинному рецепту.

Используются одновременно зелень и корни петрушки, которые следует хорошо промыть. Но вначале обязательно очистите их от тоненькой пленки. Затем пропустите через мясорубку. стакан измельченной массы нужно выпить в посуду и залить двумя стаканами воды, кипящей "белым ключом", то есть большими пузырями. Прикройте посуду чем-нибудь плотным (можно сложенным полотенцем) и оставьте так до утра. Утром



САМОВЫТЯЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

ПРИ шейном и верхнегрудном остеохондрозе с его частыми головными болями за счет застоя в мозгу венозной крови производится вытяжение шеи ладонями. Большие пальцы рук упираются под затылком в соцевидные отростки (что располагаются сбоку и снизу от ушей), а остальные пальцы - в надвисочную и боковую область лба. Расслабив мышцы шеи, проводим ее вытяжение, поднимая голову вверх, сколько можно, пока не устанут руки, повторив эти вытяжения 5-8 раз.

Пояснично-крестцовый остеохондроз и сколиоз вытягиваем еще проще: висами между двумя стульями, расслабив мышцы спины и подогнув стопы (а можно и упираясь их носками в пол), надо повисеть так хотя бы минут 5, повторив это 3-4 раза после полуминутного отдыха для рук.

Растяжение же грудного и пояснично-крестцового отделов позвоночника можно проводить висами на перекладине. В дверной проем подвешиваем вверх палку (деревянную, алюминиевую), шириной санти-

метра в 2,5-3, длиной в 30-40 сантиметров.

Мышцы спины расслабим и висим так по одной минуте (вначале можно даже по полминуты). После отдыха повторяем висы раз по 5-6. И тоже ежедневно.

Эти самовытяжения позвоночника, его межпозвоночных суставов раскрепощают их от прогрессирующего сморщивания этих суставов, уплотнения диска, лежащего между позвонками.

Предупредить эти сморщивания в позвоночнике, последующие отложения в нем солей помимо регулярного массажа помогает мумие. Его пьют по 0,2 г (со спичечную головку) до завтрака и на ночь по 12 дней, повторив курс лечения через 10 дней дважды в год.

А лечебной гимнастикой мы восстановим подвижность в суставах позвоночника, свою осанку. В гимнастику хорошо включить упражнения с гимнастической палкой, гантелями, проводить ее лежа и стоя. Так мы заставим отступить остеохондроз, предотвратив тем самым его осложнения.

рерыв и начинайте лечение снова.

При небольшом обострении лечит гимнастика. Например, на турнике. Даже просто попытка подтянуться или повиснуть на руках - немалая помощь своему здоровью. Полезны занятия на шведской стенке. Без перегрузок, осторожно можно отжиматься от пола.

В плане профилактики хороши шерстяной платок, меховая шкурка, специальный пояс. Облегчить же боли могут перцовый пластырь, некоторые мази с пчелиным или змеиным ядом, вьетнамская "звездочка", сильнодействующая "жгучка".



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

В большинстве случаев головная боль появляется, когда кровеносные сосуды мозга расширяются, а также когда существует напряжение на коже головы или шеи (что часто бывает при остеохондрозе). У некоторых людей головная боль возникает, если они не выпьют утром привычную чашку кофе или чая. Это происходит оттого, что кофе является естественным средством, сужающим кровеносные сосуды.

В то же время весьма распространенными причинами головной боли, на которые мы редко обращаем внимание, являются: переедание, употребление плохо сочетающихся продуктов во время одного и того же приема пищи, что приводит к образованию газов и создает давление на голову; употребление слишком большого количества сахара; запор; сдерживание слез; подавление сильных чувств; напряжение; аллергия и полостные проблемы; чрезмерное напряжение зрения; глаукома; медикаментозное лечение и воздействие атмосферных загрязнений.

Приведем наиболее популярные естественные средства головной боли. Испробуйте одно из них, затем лягте в темной, тихой комнате и глубоко подышите. По возможности постарайтесь заснуть.

КОТОВНИК КОШАЧИЙ. ШЛЕМНИК И ВАЛЕРИАНА

Валериана - прекрасное расслабляющее средство для мышц. Котовник кошачий, если его применять отдельно, часто эффективен для снятия головной боли, возникшей в результате напряжения. Отвар из всех трех трав обычно снимает нервное напряжение.

Рецепт отвара. Вскипятите 2 стакана воды. Снимите с огня и насыпьте по 1 чайной ложке каждой травы. Настаивайте 20 минут. Вновь подогрейте, если это необходимо, но не кипятите.

МАССАЖ

Массаж снимает почти любую боль в лобной части головы. Начните с легкого, а затем перейдите к более энергичному растиранию шеи и плеч. Когда наступит расслабление, поместите большой и средний пальцы руки на точки у основания черепа. Другую руку положите на лоб. Начинайте медленно и нежно растирать круговыми движениями точки у основания черепа. Затем переходите к жесткому надавливанию, но никогда не вызывайте болевых ощущений. Прodelывайте эту процедуру в течение 3

минут, затем постепенно ослабляйте давление.

МАСЛО МЯТЫ ПЕРЕЧНОЙ

Многие люди втирают масло мяты перечной в виски и испытывают при этом удивительное ослабление напряжения. Масло мяты перечной, или т.н. основной бальзам, содержащий это масло, можно купить в аптеках.

Некоторые предпочитают пить отвар мяты перечной или смешивать ее с котовником кошачьим, шлемником или валерианой. Мята перечная в виде отвара помогает избавиться от проблем, связанных с желудком, что также может быть причиной головной боли.

КАЛЬЦИЙ

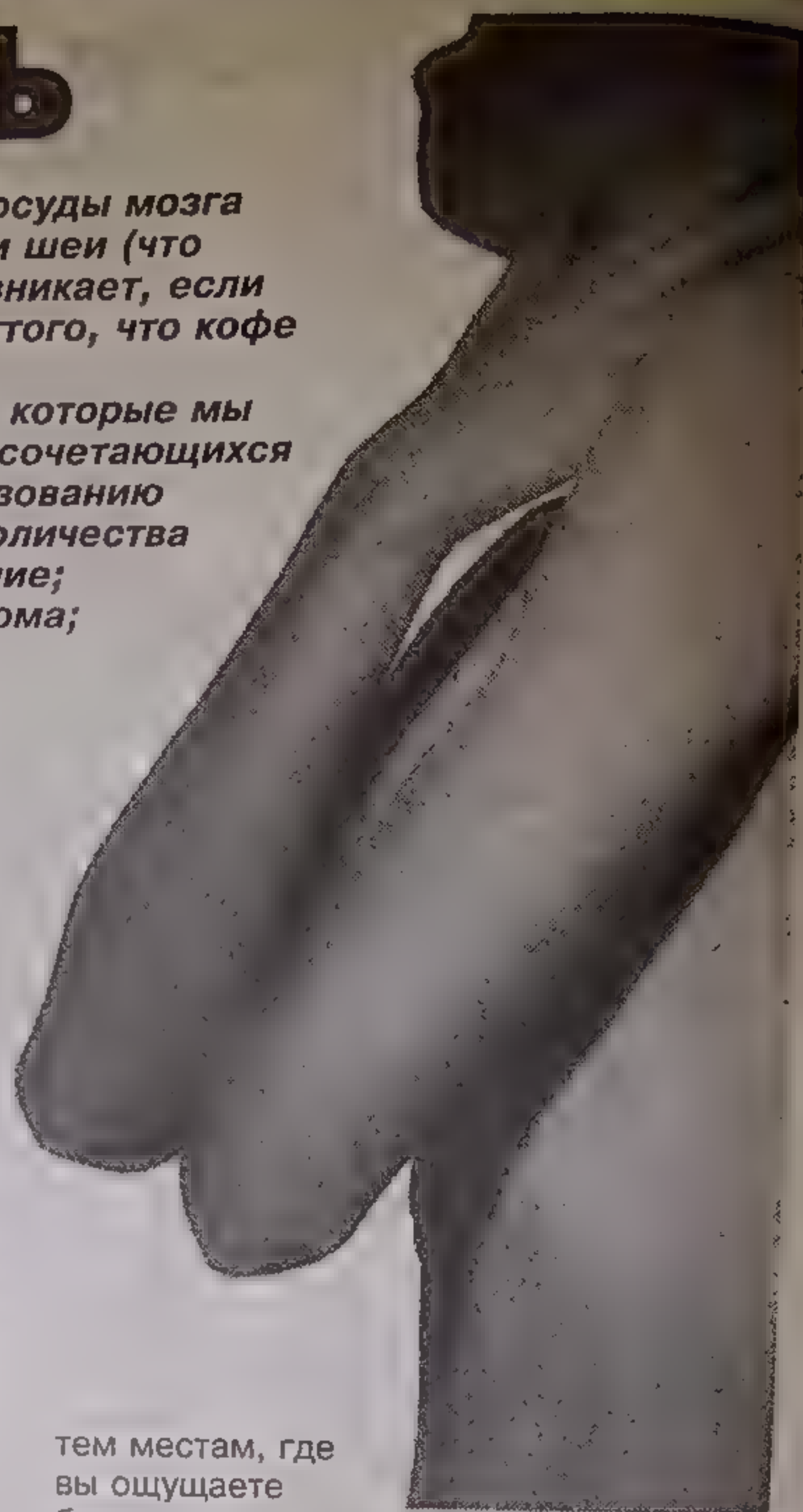
Кальций хорошо снимает боль, а таблетки кальция, принимаемые отдельно, наряду с уменьшением боли помогают успокаивать нервы. Ваша потребность может составлять до 10 г. Для более эффективного воздействия принимать по 100 мг витамина С вместе с кальцием.

А ЕСЛИ ВСЕ ЖЕ РАЗБОЛЕЛАСЬ?

- Приложите компрессы со льдом к

тем местам, где вы ощущаете боль.

- Полежите в темной комнате в полной тишине.
- Научитесь медитировать, снижая деятельность головного мозга и расслабляя мышцы нижней челюсти и шеи.
- Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время.
- Избегайте пищи, которая может вызвать мигрень. А это красное вино, пиво, сахар, "старые" сыры и блюда из замороженного мяса.



ЛАЗАРЕТ В КВАРТИРЕ

От касторки станет хорошо...

КАСТОРОВое масло обладает (помимо слабого действия) различными целебными свойствами.

- При выведении бородавок втирают касторку в бородавку в течение примерно 20 минут на ночь и утром.

- Касторка успешно применяется для лечения язв на теле.

- Если у маленьких детей плохо растут или жидкие волосы, в кожу головы втирают касторовое масло на ночь. Такую процедуру проделывают дважды в неделю, пока не наступит заметное улучшение состояния волос.

- При использовании касторового масла 3 раза в неделю ресницы растут быстрее

и становятся длинными.

- Касторку закапывают в глаза охотничьим собакам против обволакивания слизистой и для удаления инородных тел в период охоты.

- При простуде или бронхите грудь растирают смесью из одной столовой ложки скипидара и двух столовых ложек касторового масла. Сначала подогревают касторовое масло, затем добавляют скипидар.

- Дважды в неделю ноги можно натирать перед сном касторовым маслом и надевать хлопчатобумажные носки. Утром кожа станет мягкой, бархатистой, чувство усталости и болевые ощущения полностью исчезают. Масло считается идеальным средством от мягких мозолей,

ЧТОБЫ ВОЛКОМ НЕ ЗАВЫТЬ, НАДО МАСЛИЦА ПОЛИТЬ

ОБЫКНОВЕННОЕ кукурузное масло обладает целебными терапевтическими свойствами

Например, ежедневное употребление 1 столовой ложки кукурузного масла за едой эффективно при астме и мигрени. Ценность этого масла и в том, что оно изменяет химическую реакцию организма от щелочной к кислой. Сделаны, например, следующие наблюдения: при шелушении и гранулеме краев век полезно принимать в течение 1 месяца 1 ст. ложку кукурузного масла за завтраком и ужином. При появлении на теле одного или более пятен (участков) сухой, чешуйчатой экземы аналогичный метод лечения способ-

ствует исчезновению шелушения.

Кукурузное масло эффективно для оздоровления волос и кожи головы. Если волосы безжизненны и расчесываются с трудом, употребление масла 1-2 месяца за завтраком и ужином будет способствовать восстановлению блеска и шелковистости волос.

Масло можно использовать и в сочетании с мытьем головы: подогретое масло надо тщательно втереть в кожу головы, обернуть голову отжатым полотенцем, предварительно опущенным в горячую воду. Повторите эту процедуру 5-6 раз, затем промойте голову нейтральным мылом. Волосы приобретут необычайный блеск.

ДИАБЕТ И ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

	Рекомендуемые продукты	Продукты, которые следует употреблять умеренно	Пища, нежелательная для употребления
Мучное	Хлеб с отрубями, макаронные изделия, сухари, овсяная каша, рис		Булочки из слоеного теста
Овощи, салаты, фрукты	Все свежие и замороженные овощи, частично бобовые, фасоль, чечевица, молодой горох, сладкая кукуруза. Отварной картофель, картофель "в мундире", все свежие и сушеные фрукты, консервированные фрукты без сахара	Жареный картофель, картофельные чипсы, приготовленные на растительном масле	Жареный картофель, овощи или рис, приготовленные на животных жирах, хрустящий картофель, чипсы, соленые консервированные овощи
Приправы	Перец, травы, горчица, специи	Салатные приправы с низким содержанием жиров	Сливки, майонез, дополнительное подсаливание пищи
Супы	Рыбный, овощной		Жирные супы, суп со сметаной
Молочные продукты	Обезжиренное молоко, йогурт с очень низким содержанием сахара, сыры с низким содержанием жира (до 17%), нежирный творог, брынза	Полужирное молоко, йогурт с низким содержанием жира, два яйца в неделю, сыры с низким содержанием жира (до 30%)	Цельное молоко, жирные сыры, сгущенное молоко, жирный йогурт, сливки
Рыба	Любые сорта белой и жирной рыбы (отварной, жареной, копченой) без кожи	Рыба, жаренная на растительном масле	Икра, угорь, рыба, приготовленная на животном жире
Дары моря	Мидии, устрицы, омары	Креветки, кальмары	
Мясо	Индейка, курица (без кожи!), телятина, дичь	Постная говядина, ветчина, телячья или куриная колбаса, печень 2 раза в месяц	Утка, гусь, пироги с мясом, салями, паштет, бекон, колбасы, сосиски, жареное мясо, кожа домашней птицы
Жиры		Ненасыщенные масла: оливковое, кукурузное, подсолнечное; маргарины на основе этих масел, особенно масло пониженной жирности	Масло, свиное сало, жир, нутряное сало
Десерты	Фруктовый салат	Желе, приготовленное на нежирном молоке, безе	Мороженое, соусы, приготовленные из сливочного масла, пудинг
Выпечка		Кондитерские изделия, бисквиты, приготовленные на ненасыщенных маргаринах и маслах	Пирожные, пироги, сладости, бисквиты
Сладости		Марципан, восточные сладости, халва, нуга, карамель	Шоколад, ирис, помадка, батончики с кокосовым орехом
Орехи		Грецкие, фундук, арахис, миндаль, каштан, фисташки	Кокос, соленые орехи
Напитки	Чай, растворимый или отфильтрованный кофе, минеральная вода, низкокалорийные прохладительные напитки	Алкоголь, низкокалорийные шоколадные напитки	Шоколадные напитки, кипяченый кофе, кофе по-ирландски

ЛЕЧЕБНЫЕ ЯБЛОКИ

В НАРОДНОЙ медицине яблоки применяются в качестве лечебного средства. Они полезны при малокровии, сердечно-сосудистых заболеваниях, ожирении. Их рекомендуют при лечении острых и хронических колитов и других кишечных заболеваний, особенно у детей, используют также при расстройстве желудка и гастритах.

При простудах отвар из яблок употребляется для смягчения кашля, полезен отвар и при мочекаменной болезни, поскольку яблоки обладают способностью задерживать образование в организме мочевой кислоты. Чай из яблочной кожуры рекомендует-

ся как успокаивающее средство.

Для наружного применения используют сырые яблоки, их прикладывают к коже при ожогах, обморожениях и долго не заживающих язвах. Для заживления

царапин, ссадин и трещин на губах рекомендуется мазь из протертых яблок и сливочного масла.

При лечении легкой формы сахарного диабета иногда применяют корни яблоки: они способствуют снижению уровня сахара в моче больных.



ЛЮБОВЬ К ТРЕМ АПЕЛЬСИНАМ

поможет мужчинам, страдающим от простатита

Едва ли не каждый мужчина, согласно медицинской статистике, на протяжении жизни становится жертвой заболевания предстательной железы - простатита. Как предупредить это заболевание, как распознать? Одно из сенсационных открытий в этой области сделали недавно американские ученые. Они пришли к выводу, что помочь мужчинам в борьбе с недугом могут... обычные апельсины.

ЭТО средство способно оказать мужчинам, страдающим от воспаления простаты с потерей репродуктивной функции и импотенцией, неоценимую услугу. Доказано, что возможность стать отцом восстанавливается при ежедневном употреблении 250 мг витамина С. Эта же доза витамина - примерно 3-4 апельсина в день - продлевает жизнь на 5-6 лет.

И хотя возможности витамина С не безграничны, все же регулярное введение в рацион нескольких апельсинов сыграет важную роль в снижении вероятности раковых заболеваний, нормализации кровяного давления, укреплении стенок сосудов, и, разумеется, в пре-

дупреждении развития аденомы простаты. Так как доброкачественное увеличение в значительной степени явление возрастное, не исключено, что важную роль здесь играет гормональная перестройка организма в целом, а значит, и простата, и весь организм только выигрывают от здорового образа жизни.

Поэтому рекомендации традиционные: подвижный образ жизни, рациональное, богатое клетчаткой питание, содержащее фрукты и овощи. Помимо апельсинов, занимающих первое место в лечении мужских болезней, хорошо помогают и грейпфруты, помидоры, сладкий перец, обычная и цветная капуста, дыня, клубника, а также продукты из муки грубого помола. Обязательное условие профилактики аденомы - достаточное поступление в организм жидкости - фруктовые чаи, соки, минеральная вода.

И последнее. Мужчинам старше 45 лет рекомендуется ежегодно проходить ультразвуковое обследование. А следует ли вам обращаться к врачу по поводу увеличения простаты, подскажет несложный тест. Если на три из четырех вопросов вы ответили "да", непременно обратитесь за консультацией к специалисту.

1. Встааете ли вы по ночам несколько раз для мочеиспускания? 2. Нужно ли вам особо напрягаться для мочеиспускания?

3. Ослабла ли в последнее время сила вашей мочевой струи?

4. После мочеиспускания остается ли у вас ощущение, будто мочевой пузырь освободился не полностью? Напоминаем: если вы обнаружили у себя симптомы аденомы, то выбор лечения определит только врач. Метод терапии будет зависеть от трех факторов, вида и степени недомоганий, возраста и общего состояния пациента, стадии заболевания. Потребуется ли оперативное вмешательство или пока достаточно медикаментозной терапии, решает только врач после тщательного обследования.

Наши советы могут помочь вам облегчить состояние до принятия решения о лечении. Так, если есть проблемы с мочеиспусканием, вам помогут некоторые растительные препараты. Их эффект заключается в "расслаблении" и снятии нагрузки с простаты. Эффективен в этом смысле экстракт корня крапивы. Принимать его необходимо один раз в день. Он значительно облегчит мочеиспускание, но полностью это средство излечить не может, а лишь ослабит болезненные симптомы.

А вот еще, по мнению многих народных лекарей, радикальное средство лечения аденомы: тыквенные нежареные семечки. Съедать по 20 штук до завтрака.

"СУХЕНЬКИМ" ПО ПОДАГРЕ

НИЧТО так не разрушает суставы, как физическое бездействие - гиподинамия. Люди, регулярно занимающиеся физическим трудом, ведущие активный образ жизни, мало подвержены заболеваниям суставов, ибо активная мышечная деятельность помогает организму человека противодействовать процессу старения, препятствует ожирению (а это в свою очередь предотвращает чрезмерные нагрузки на суставы) и поддерживает костно-суставный аппарат, все другие жизненно важные органы в хорошем состоянии.

"При регулярных занятиях физическими упражнениями снижение двигательных возможностей, обусловленное возрастом, отдалается в среднем на 10-15 лет", - утверждает польский физиотерапевт Янек Крузельский. А если ваше тело вам легко подчиняется - это ли не "вечная молодость"? Регулярную утреннюю зарядку желательно дополнять самомассажем - поглаживанием

и легким растягиванием суставов ног и рук от периферии к центру. Это способствует повышению обмена веществ, усиливает кровообращение в тканях суставов и устранению болевых ощущений.

Чтобы не нажить себе подагру или другие заболевания суставов, важно правильно скомпоновать свое меню. Содержащаяся в большом количестве в винограде, еще в большем - в сухом виноградном натуральном вине, а также в определенном количестве в яблоках, клубнике, вишне, кизиле высокоактивная винная кислота способствует растворению избытков холестерина и мочевой кислоты, которые вызывают ряд заболеваний суставов и кровеносной системы, способствует профилактике и лечению атеросклероза и подагры.

Для поддержания нормальной жизнедеятельности организма необходимо обеспечить клетки и ткани кислородом, питательными веществами, а также уда-



лять из организма продукты обмена веществ - шлаки. Эти функции могут быть обеспечены только движением крови по сосудам. Поэтому чем больше вы двигаетесь, тем больше крови прогоняете по сосудам, обогащая ее кислородом. При занятиях физкультурой и

спортом, динамической мышечной работе, беге трусцой и быстрой ходьбе в крови, и особенно в клетках организма, резко возрастает концентрация молочной и угольной кислот, которые являются главными врагами различных болезнетворных микробов и различных вирусов.

ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ ДОКТОРА

МНОГИМ известно, что овощи лечат. А вот как правильно ими лечиться, какими именно и при каких болезнях - о том ведают не все.

Кашель и насморк лучше любой "упсы" можно вылечить, вдыхая пары свежесваренной картошки. Только для этого необязательно засовывать голову в кастрюлю. Лучше растолочь картошку и вдыхать пар через бумажную воронку. Картофель этот можно потом съесть. Или сделать из него питательную маску для лица. Для этого надо добавить в картофель молоко и яичный желток. Перемешать и в теплом виде положить на лицо. Держать 15-20 минут. (Домашним своим в таком виде лучше не показываться.) После процедуры смыть маску горячей водой и умыться холодной.

Кожа становится упругой и нежной - к чему импортные лосьоны и бальзамы!

Примерно такой же компресс можно устроить и для рук, когда они покраснели, а кожа шелушится. Только в этом случае в вареную и мягкую картошку добавляют одно молоко, без желтка. Чтобы картофель с рук не сваливался, его предварительно надо положить на какую-нибудь ткань, а потом уже ею замотать кисти.

А сырой картофель хорошо помогает при ожогах, экземах, язвах. Лучше всего лечиться так: натереть картофеля, положить получившуюся массу на марлю, сложенную в несколько слоев, и прибинтовать к пораженному участку. Держать 2-3 часа.

Сок сырого картофеля будет, пожалуй, полезней апельсинового (правда, вот



вкус...). Им можно лечить желудочно-кишечные заболевания, которые сопровождаются повышенной кислотностью. Пьют его в этом случае за полчаса до еды трижды в день. Начинают с четверти стакана в один прием и постепенно доводят эту дозу до 3-4 стаканов. Гастриты и колиты вылечиваются соком за 4 - 6 недель, в тяжелых случаях - за 6 - 8 недель. Язвенная болезнь тоже может отступить за 6 - 8 недель, только при этом надо придерживаться щадящей диеты. Рекомендуется повторять курсы "картофельно-сокового" лечения ранней осенью и весной - в качестве профилактики (но уже в меньших

дозах - по 50 граммов сока на прием).

При хронических головных болях полезно выпить четверть стакана сока в день. При диспепсии или нарушении пищеварения рекомендуется по 50-100 граммов напитка за полчаса до еды. Полезен он и при лечении диабета, гипертонии, нарушении обмена веществ. Помогает при угрях, ожогах...

Прежде чем начинать "картофельно-соковое" лечение, лучше все-таки посоветоваться с врачом.

Так как промышленное производство картофельного сока, увы, не налажено, придется готовить его самим. Для одной порции потребуется 2-3 больших или 3-4 небольших картошки. Их надо хорошенько вымыть, кожуру соскоблить и особенно тщательно вырезать глазки. Потом пропустить через мясорубку (или соковыжималку, в крайнем случае - натереть на терке). Получившуюся кашу завертывают в марлю и выдавливают сок. Перед употреблением взбалтывают.

ЛУК ОТ СЕМИ НЕДУГ

● Лук известен свыше четырех тысяч лет. Ученые древности приписывали ему всемогущее свойство - воинам обильно добавляли в пищу лук, считая, что он возбуждает энергию, придает силу и храбрость.

● Хотя лук почти не содержит белков и жиров, он богат минеральными солями: калия, кальция, магния и фосфора. В луке содержится столько же железа (0,8 процентов), сколько в моркови. В луковице до 2,5 процента азотистых веществ, а также глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза. Содержание сахара в некоторых сортах лука больше, чем в арбузах. Есть лимонная и яблочная кислоты, каротин (провитамин А), витамины В, РР (никотиновая кислота) и до 60 мг витамина С.

● Острый вкус лука определяется высоким содержанием в нем горьких веществ - **глюкозидов и эфирных масел**. Из растертого свежего репчатого лука выделяются особые летучие вещества - фитонциды, убивающие инфузории, многие виды болезнетворных микробов и даже лягушек. Летучие фитонциды лука уничтожают дифтерийную палочку, под их влиянием в течение 5 минут погибает туберкулезная палочка Коха. **Достаточно пожевать кусочек лука, чтобы убить в полости рта все микробы.**

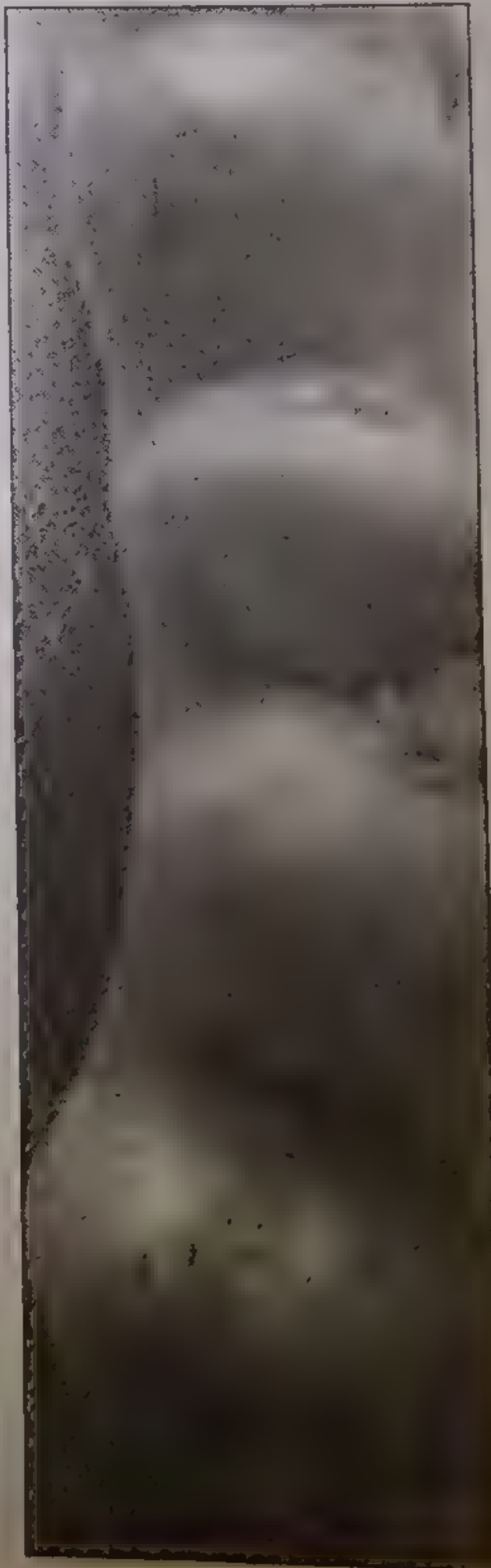
Сейчас фитонцидами лука лечат гриппозный насморк, закладывая в нос 3-4 раза в день на 10-15 минут кусочки ваты, смоченные свежим соком лука. Применяют лук и с целью предупреждения гриппа. Интересно, что работники теплиц, где выращивается зеленый лук, не заболевают гриппом даже в период его эпидемии.

● При ангинах и нагноительных процессах в легких фитонциды лука вдыхают, применяя для ингаляции свежеприготовленную кашу из лукавицы.

● Наибольшей целебной силой обладает основание луковицы - **донце** и прилегающая к нему часть **луковицы**. Помните об этом и при чистке лука - пощадите эту часть луковицы.

● Установлено, что **постоянное употребление лука способствует уменьшению содержания лишнего холестерина в крови**. Имеются данные и о сахаропонижающих свойствах лука, поэтому **больным сахарным диабетом рекомендуется употреблять суп из печеного лука**. Лук, жаренный на сливочном масле или отваренный в молоке, **смягчает кашель**. Каша из свежего лука, приложенная к ожогам, прекращает боль, уменьшает раздражение кожи и препятствует образованию пузырей.

Из народной медицины известно, что **втирание в кожу головы луковой кашицы или лукового сока укрепляет волосы** и способствует их быстрому отрастанию. Этим же свойством обладают отвар луковой шелухи, которую мы обычно выбрасываем с мусором. Для получения такого отвара рекомендуется 4-5 чайных ложек сухой измельченной шелухи отварить в течение 5-10 минут в стакане воды. После настаивания в течение 4 часов процедить через слой марли. Волосы, прополощенные в такой раствор, приобретают красивый оттенок. Отвар луковой шелухи также уничтожает перхоть.



ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ

При сердечно-сосудистых заболеваниях (пороки, неврозы сердца), особенно если им сопутствуют увеличение печени и отеки ног, рекомендуется травяная настойка из горицвета, пустырника, валерианового корня, зверобоя. По десертной ложке каждого из этих компонентов высыпаем в кастрюльку и, залив литром кипятка, даем настояться. Настойку принимать по полстакана 4-5 раз в день, добавляя по чайной ложке меда.

При гипертонии (повышенном артериальном давлении) помогает настойка из пустырника, сушеницы, зверобоя, цветков боярышника, мочегонного аптечного чая. Смесь из этих трав (по десертной ложке) заливаем литром кипятка. Принимать 1 стакану 4 раза в день, предварительно подогреть до теплого состояния

и добавив чайную ложку меда.

Для повышения кровяного давления (при гипотонии) рекомендуется есть виноград. Хорошо принимать регулярно настойки женьшеня, лимонника, которые сегодня, как правило, есть в любом аптечном киоске.

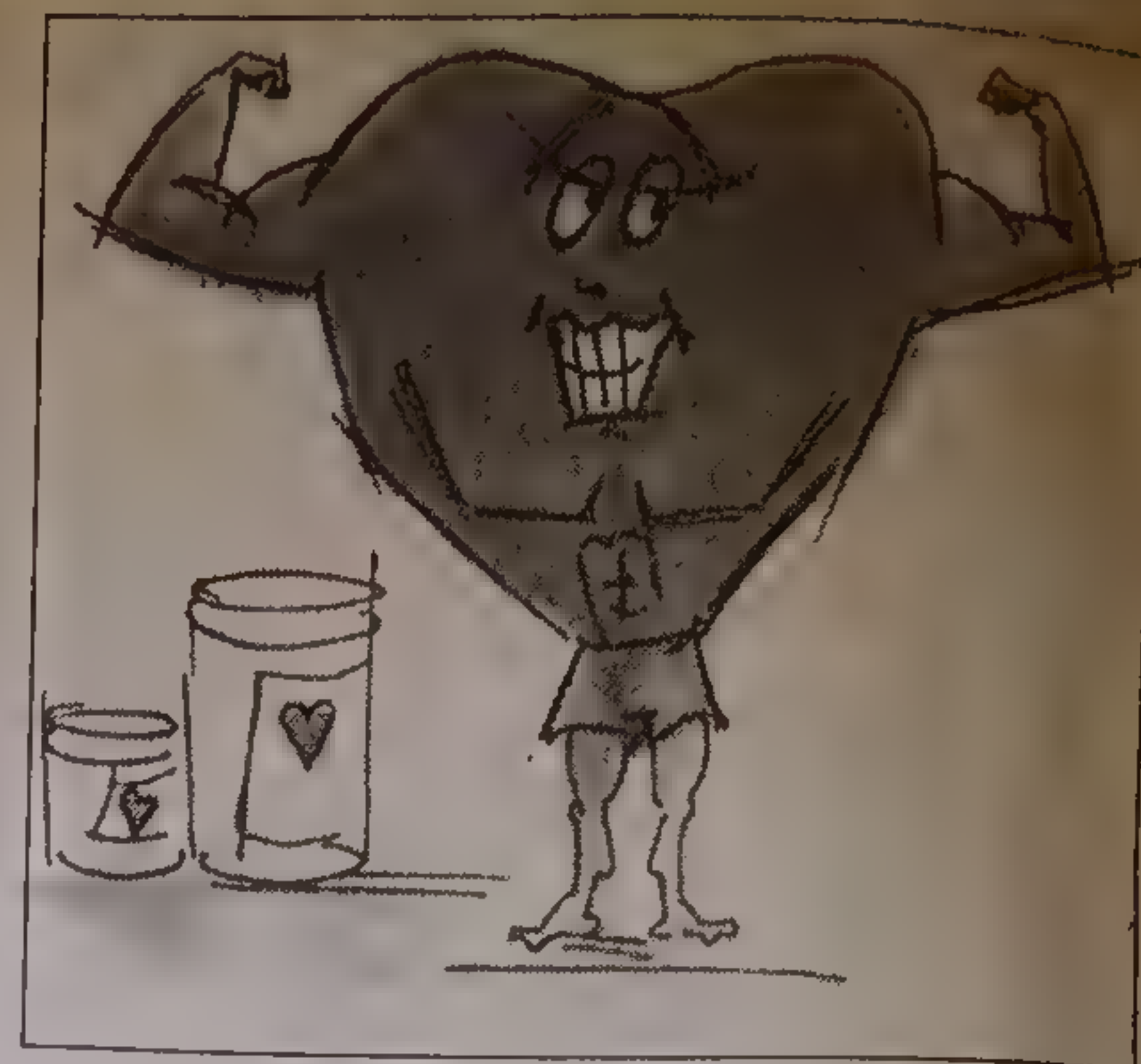
А вот старинное народное средство от сердечной одышки.

Надо размолоть фунт свежего чеснока (400 граммов) и выложить массу в стеклянную банку с широким горлом. Выжать туда же сок из 24 лимонов и перемешать. Поставить в холодильник на 20 дней. Принимать состав (предварительно взбалтывая его в банке) по десертной ложке на стакан теплой воды 3 раза в день.

Еще один старый рецепт для укрепления сердечной деятельности. Вам понадобятся: фунт свиного нутряного сала, по одному фунту меда и сахара, четверть фунта какао, восемь яичных желтков, три стакана сливок. Взбить вместе желтки, сливки и какао; растопить вместе масло и сало и влить, остудив, во взбитую смесь. Полученную массу трижды доводить до кипения - пока она загустеет; став похожей на тесто для блинчиков. Принимать три раза в день по столовой ложке.

В состоянии длительного перевозбуждения нервной системы, когда мучает бессонница, немотивированные страхи, при ночном недержании мочи у детей и истериках хорошо помогает настойка из успокоительного аптечного чая, цветков боярышника, пустырника, мяты - по десертной ложке каждого растения добавив в 1 литр кипятка, настаивать не

менее двух часов, процедить. Принимать по стакану 4 раза в день, добавляя чайную ложку меда.



При судорогах различного происхождения (при нервных заболеваниях, эпилепсии, ревматизме), при сердечно-сосудистых спазмах помогает настой из пустырника, мяты, крапивы, шалфея, мочегонного аптечного чая: по десертной ложке каждого залить тремя стаканами кипятка. Принимать в теплом виде с чайной ложкой меда

по стакану три раза в день.

Та же настойка, но с добавленным компонентом - чайная ложка сушеницы или арники - помогает снять напряжение при психических и нервных заболеваниях.

Все травы и растения для настоек используются в сухом и измельченном виде. Летом их можно нарвать и высушить самим или, если вы не имеете возможности сделать такие домашние запасы, купить их в аптеке.

РЕСПИРАТОРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

РЕЦЕПТОВ много, но каждый человек индивидуален: то, что эффективно для одного, может не помочь другому. Пробуйте разные рецепты, чередуйте их, найдите свои...

Хорошо приготовить заранее:

Экстракт прополиса: в 150 г спирта всыпать 80 г прополиса, настоять пять дней, периодически встряхивая. Дать отстояться, процедить. При ангине смазывать гланды, при насморке закапывать по 2-3 капли 3-4 раза в день.

100 г корней крапивы двудомной с 20 г измельченного чеснока настаивать в 0,6 л водки неделю, периодически встряхивая. Процедить. Настойкой растираться при лихорадке и болях в суставах.

Для профилактики простуды чайную ложку травы чабреца залить стаканом крутого кипятка, потом укутать. Настоять 4-6 часов, процедить, добавить по вкусу мед. Настой пить теплым по стакану два раза в день.

А еще для профилактики гриппа и укрепления иммунитета полезно принимать по 30 капель в день настойки женьшеня или родиолы розовой.

Самое действенное народное средство при гриппе - черная смородина во всех видах, с горячей водой и сахаром (до 4 стаканов в день). Если не нашлось ягод, приготовьте отвар из веточек смородины. Веточки мелко поломайте, возьмите полную горсть и заварите четырьмя стаканами кипятка. Кипятить пять минут, а затем парить четыре часа. Выпить на ночь в постели в очень теплом виде пару стаканов с сахаром. Повторить лечение дважды.

При первых признаках болезни разрезать большую луковицу - нюхать и вдыхать пары лука ртом 3-4 раза в день. В промежутках между этими процедурами намочить ватку в толченом свежем чесноке и вложить поглубже в нос. Внутрь принимать чесночные капли: по одной капле на язык, размазывая по всему рту, а потом глотать. Для приготовления ка-

пель растолочь две головки чеснока, залить стаканом водки и хорошо взболтать. Лечение проводить 3-4 дня.

Каждый день за обедом хорошо бы есть мелко нарезанный лук со сметаной (1 столовая ложка лука на 1 столовую ложку сметаны).

Может помочь настойка полыни: 15-20 г полыни настоять на 0,5 л водки. Чем дольше настаивать, тем лучше. Но - не менее суток. Пить по столовой ложке три раза в день за 15 минут до еды и еще раз перед сном.

Хорош при простуде настой березового гриба. Делается от так: сухую чагу замочить на четыре часа в холодной воде. Натереть на терке. На одну часть натертого гриба взять пять частей теплой (не выше 50 градусов) кипяченой воды, настаивать двое суток, процедить. Пить по стакану за полчаса до еды. (Этот настой - средство не только от простуды, но и для профилактики раковых заболеваний).

РЕЦЕПТ ТИБЕТСКИХ МОНАХОВ

ЭТОТ рецепт найден экспедицией ЮНЕСКО в 1971 году в тибетском монастыре и переведен с глиняных табличек на все языки. Датируется он примерно 4-5 тысячелетием до нашей эры.

Назначение: очищает организм от жировых известковых отложений. Резко улучшает общий обмен веществ - в результате сосуды становятся эластичными, что предупреждает инфаркт миокарда, стенокардию, склероз, паралич, образование различных опухолей; исчезает шум в голове, восстанавливается зрение. При точном лечении омолаживается организм.

Приготовление: тщательно промыть и очистить 350 граммов чеснока, мелко нарезать и протереть его деревянной или фарфоровой ложкой; отмерить 200 граммов этой массы, взяв ее снизу, где больше соку, положить в стеклянный сосуд, залить 200 граммами 96-процентно-

го спирта. Сосуд плотно закрыть и хранить в темном прохладном месте 10 дней. Затем массу процедить через плотную ткань, отжать. Через два-три дня можно начать лечение.

Пить каплями с холодным молоком (четверть стакана) строго по схеме. Принимать за 15-20 минут до еды, пока не кончится смесь. Повторный курс лечения проводить не раньше, чем через 6 лет.

Дни приема	Завтрак (в каплях)	Обед	Ужин
1-й	2	2	3
2-й	4	5	6
3-й	7	8	9
4-й	10	11	12
5-й	13	14	15
6-й	15	14	13
7-й	12	11	10
8-й	9	8	7
9-й	6	5	4
10-й	3	2	1
11-й	25	25	25

Как стать красивым
К тому же тибетская медицина советует (для наружно-



го применения) суперрецепты для омоложения и освежения кожи:

Совет первый: Для увлажнения кожи лица вместо утреннего умывания пропитать и слегка помассировать лицо кусочками льда. Можно приготовить его из отвара лекарственных растений: календулы, липового цвета, ромашки (2 столовые ложки на 2 стакана воды). Вскипятить, настоять 15 минут на медленном огне, остудить и заморозить.

Совет второй: Если лицо шелушится, поможет такая процедура. Приготовьте липовый отвар: 1 чайную ложку измельченного липового цве-

та залить 100 граммами холодной воды, довести до кипения, настоять 15 минут на медленном огне. Процедить, добавить 1 чайную ложку цветочного меда. Этим отваром обильно смачивайте очищенную кожу лица и шеи в течение недели. Процедуру лучше делать лежа, расслабившись и "отключившись".

Совет третий: Сделать питательную маску: 1 столовая ложка сметаны, 1 столовая ложка творога, 1 чайная ложка морской соли. Всю массу тщательно перемешать и нанести на лицо. Маску держать 15-20 минут, затем смыть теплой, а потом холодной водой.

И - ЗАБУДЬТЕ ПРО ЛЮБИМУЮ МОЗОЛЬ!

КОНЕЧНО, чаще эти маленькие неприятности в виде мозолей, пяточных шпор и вросшего в кожу ногтя случаются у тех, кому за тридцать. Маленькие-то маленькие, но неудобства и мучения доставляют человеку огромные! Хорошо, что наши бабушки сохранили для нас старинные народные рецепты, как можно избавиться от подобных напастей.

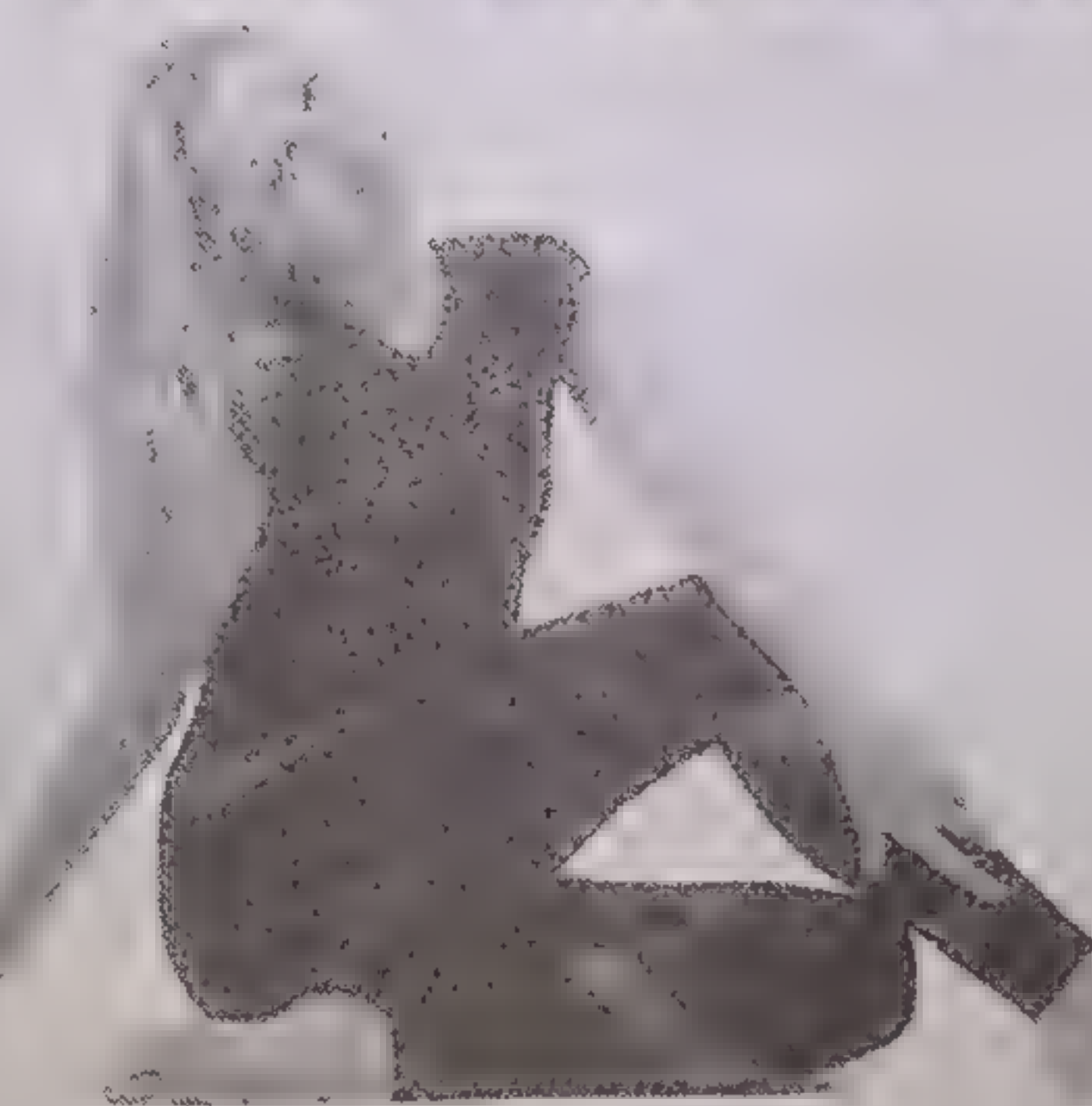
Есть несколько способов борьбы с мозолями на ногах.

Вымочить луковую шелуху в уксусе в течение двух недель. Наложить на мозоль слой шелухи толщиной в 2 мм и завязать на всю ночь. Повторить процедуру несколько раз - до исчезновения мозолей.

Перед сном распарить ноги в горячей воде, затем досуха вытереть и привязать к мозолям корку лимона с небольшим количеством оставшейся на ней мякоти. Через 4-5 повторов этой процедуры ороговевшая кожа должна полностью сойти.

Избавиться от мозолей можно также с помощью чеснока: смочить ватный тампон чесночным соком и перед сном прикладывать к мозоли, предварительно распаренной в содовом растворе.

А вот против отложения солей на пятках (так называемые пяточные шпоры) народная медицина рекомендует применять ножные ванны из травяного отвара медуницы, вереска и пустырника (по десертной ложке на стакан воды). Помогают и ванны из раствора смешан-



ных в равных долях соли и пищевой соды. Хороший эффект получается, если смазывать пораженные места ног сырым куриным яйцом, смешанным с десертной ложкой скипидара.

Дамы, собирающиеся на отдых или пикник! Не отчаивайтесь, если ваши пятки загрибели и портят своим видом ваше отпускное настроение. На 2-3 часа обложите их сырым натертым на крупной терке луком, затем сполосните теплой водой и смажьте жирным кремом. Если на пятках появились трещинки и ранки - перед сном в течение 10-15 минут делайте теплую ванну для ног с настоем календулы (1 столовая ложка на 1 литр воды). Такую ванну можно приготовить и из крапивы,

подорожника (2 столовые ложки измельченной травы на 1 литр воды).

Много мучений доставляет ноготь, вросший в кожу. Это случается, если его неправильно подстригают или на ноготь давит неудачного покроя обувь. Попробуйте провести острым ножом бороздку посередине ногтя, а под его врастающие уголки подложить ватку. Не забывайте каждый раз после мытья ног густо смазывать болезненные места жирным (можно детским) кремом - это приостанавливает сам процесс врастания ногтя в кожу. При болях хорошо помогает горячая ванночка со слабым розовым раствором марганцовки и противогрибковая аптечная мазь.

При растяжении связок и сухожилий русские народные лекари пользовались горячими молочными компрессами: смоченное в горячем молоке и слегка отжатое полотенце прикладывали на больные места. Остывавший компресс несколько раз сменяли новым.

Ломоту в коленях наши бабушки успешно лечили с помощью лопуха и капусты. К больным коленкам привязывали на ночь листья свежей белокочанной капусты или лопуха (его "изнаночной", пушистой серой стороной). Обычно капусту и лопух чередуют: неделю одно средство, неделю - другое. Результат - через полгода вы забудете о неприятных болезненных ощущениях.

РАСТОПША - ПОДАРОК ДЕВЫ МАРИИ

РАСТОПША пятнистая - прекрасное лечебное средство с большим спектром действия. Лечебные свойства ее испытывались не годами, они прошли тысячелетний эксперимент на человеческих жизнях.

Лечили растопшой еще с древнейших времен различные, причем тяжелые, недуги. Она считается сильнейшим лекарственным растением не только при лечении печени: гепатита, цирроза, желтухи, поражений печени алкоголем, лекарствами, токсинами, радиацией. Применяется и при лечении холецистита, колитов, воспаления желчных протоков и желчно-каменной болезни, болезни селезенки, щитовидки, крови, отложения солей, геморроя, аллергических заболеваний, расширения вен, отеков, водянки, ожирения, радикулита, болей в суставах. Есть сведения об удачном лечении рака... В

дерматологии ее применяют при лечении витилиго, псориаза, облысения, угрей. Достаточно сказать, что из ее семян сделаны всемирно известные болгарские таблетки - "Карсил", "Легалон", "Силибор", "Мариакон", а также настойка "Холелитин". Семена - ее основное лекарственное сырье. Растопша - красивое и декоративное растение. Агротехника ее несложна. Она засухоустойчива и морозостойка. И что самое главное, **РАСТОПША НЕ ИМЕЕТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ И ПОБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЙ!**

При этом натуральные рецепты из ее семян намного сильнее действуют, чем таблетки. Сок листьев и отвар корней лечат суставы, радикулит, болезни желудочно-кишечного тракта... С пяти растений осенью собирается около килограмма семян. Не пожалейте земли - вырастите свое лекарство на огородной грядке.

КАЛАНХОЭ

КАЛАНХОЭ - удивительно целебное растение. К тому же неприхотливое. Размножать можно детками, засыпая ими почву, поэтому рассаду легко пересаживать в горшки и выращивать растение на обычном окне, но не на самом солнце.

Если у вас простуда, заложен нос и побаливает горло, нужно отщипнуть (не срезать, а именно отщипнуть) лист растения, снизу они наиболее сочные. Выжать из него сок и закапать в нос 10-15 капель. Чихать будете множество раз, и на здоровье! Сок из носовой полости доберется до голосовых связок и, если вы охрипли, а фарингиты лечить полосканием трудно, то продолжайте закапывать в нос сок каланхоэ перед сном.

Если у вас трахеит или ангина, следует выжать сок из 2 листьев и прополоскать горло, затем глоток проглотить. И так 3-4 раза в день. При трахеите сок лучше пить с медом. Натощак утром по 1 десертной ложке сока и 1/2 чайной ложки меда и на ночь перед сном.

Каланхоэ помогает и при многих кожных заболеваниях, но следует посоветоваться с врачом, если у вас сыпь или экзема!

ЗАПАХИ ВМЕСТО ТАБЛЕТОК

Оказывается, можно экономить большие деньги на покупке лекарств и успешно избавляться от недугов. Для этого можно использовать даже не сами растения, которые растут в лесу или на участке вашей дачи, а только их запахи. Так говорит известный ароматерапевт Марсел ЛАВАБР, который в своей книге "Настольная книга по ароматерапии" рассказывает, как с помощью запахов можно укрепить свое здоровье. Он рекомендует самим делать чудесные "лекарства" путем изготовления концентрированной пасты.

Ниже приведены заболевания и растения, запахом которых можно улучшить свое здоровье.

АНЕМИЯ

Бутоны гвоздики. Положите пасту в кипящую воду и дышите парами ежедневно по 20 минут.

АРТРИТ

Душица. Вотрите пасту прямо в больные суставы либо сделайте "горячую баню" с

пастой и дышите ежедневно по 20 минут.

АСТМА-БРОНХИТ

Мята. Из пасты сделайте компресс на верхнюю часть груди или делайте ингаляцию каждый час по пять минут.

КРОВООБРАЩЕНИЕ

Паста из коры или листьев коричневого дерева. Положите пасту в горячую воду и дышите по 20 минут каждые восемь часов.

ПРОСТУДА

Паста из сосновой или еловой хвои. Можно сделать компресс на грудь или ингаляцию.

НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Семя тмина или кориандра. Вотрите пасту в больную область и подержите в течение получаса. Повторять процедуру каждые шесть часов, пока не наступит улучшение.

ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА

Корень имбиря. Сделать ингаляцию, добавив пасту в теплую воду - это снизит температуру.

БОЛИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Паста из цедры лайма (маленький зеленый плод типа лимона). Надо сделать ингаляцию или наложить ком-

пасту и вдыхайте каждый восемь часов.

БЕССОННИЦА

Используя пасту из корочки мандарина или апельсина можно нормализовать сон. Вдыхайте пары "бани" перед сном.

РЕВМАТИЗМ

Перец. Сделайте компресс на больное место. Держите в течение 15 минут или до тех пор, пока можете терпеть. Делайте не чаще одного раза в день.

ЗАЛОЖЕН НОС

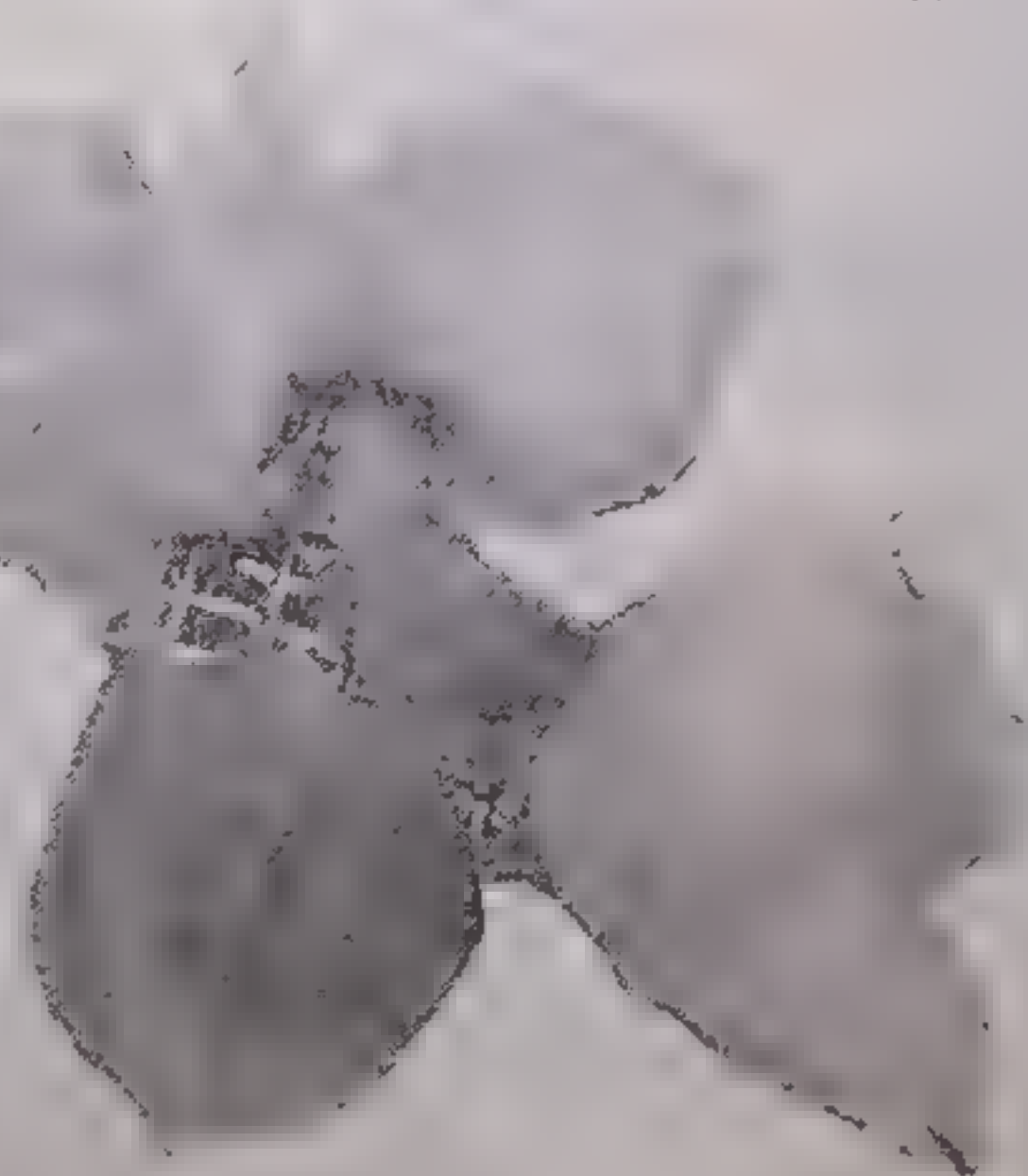
Паста из лаванды. Добавьте пасту в кипящую воду и вдыхайте пары. Вы сразу же почувствуете облегчение.

ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ

Паста из лепестков розы. Делайте ингаляцию ежедневно.

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

Паста из базилика. Ингаляция восстановит ваши силы.



СОЛНЦЕЛИКИЙ

ПОЛЕЗНО ВАМ

НОЯБРЬ '99 13

ПЛОД

Дыня - близкий родственник арбуза из одного и того же семейства тыквенных, откуда и сходство содержащихся в них питательных веществ. Причем, соблазняясь дыней, следует помнить, что, как и арбуз, она способна накапливать в избыточном количестве химические удобрения, вносимые в почву.

НО помимо этого употребление сладкого солнцеликого плода требует дополнительных мер предосторожности, о которых знают далеко не все. Дело в том, что переваривание и усвоение дыни происходит лишь в кишечнике. Поэтому если есть ее вместе с другими продуктами, она будет препятствовать процессу пищеварения. Чтобы избежать нежелательных последствий, дыню едят через 2-3 часа после приема пищи.

Нужно помнить, что дыня противопоказана при диспепсии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, дизентерии, всевозможных расстройствах и сахарном диабете. Не рекомендуется есть ее и кормящим матерям, так как содержащиеся в дыне вещества могут попасть к младенцу вместе с молоком и также вызвать диспепсию.

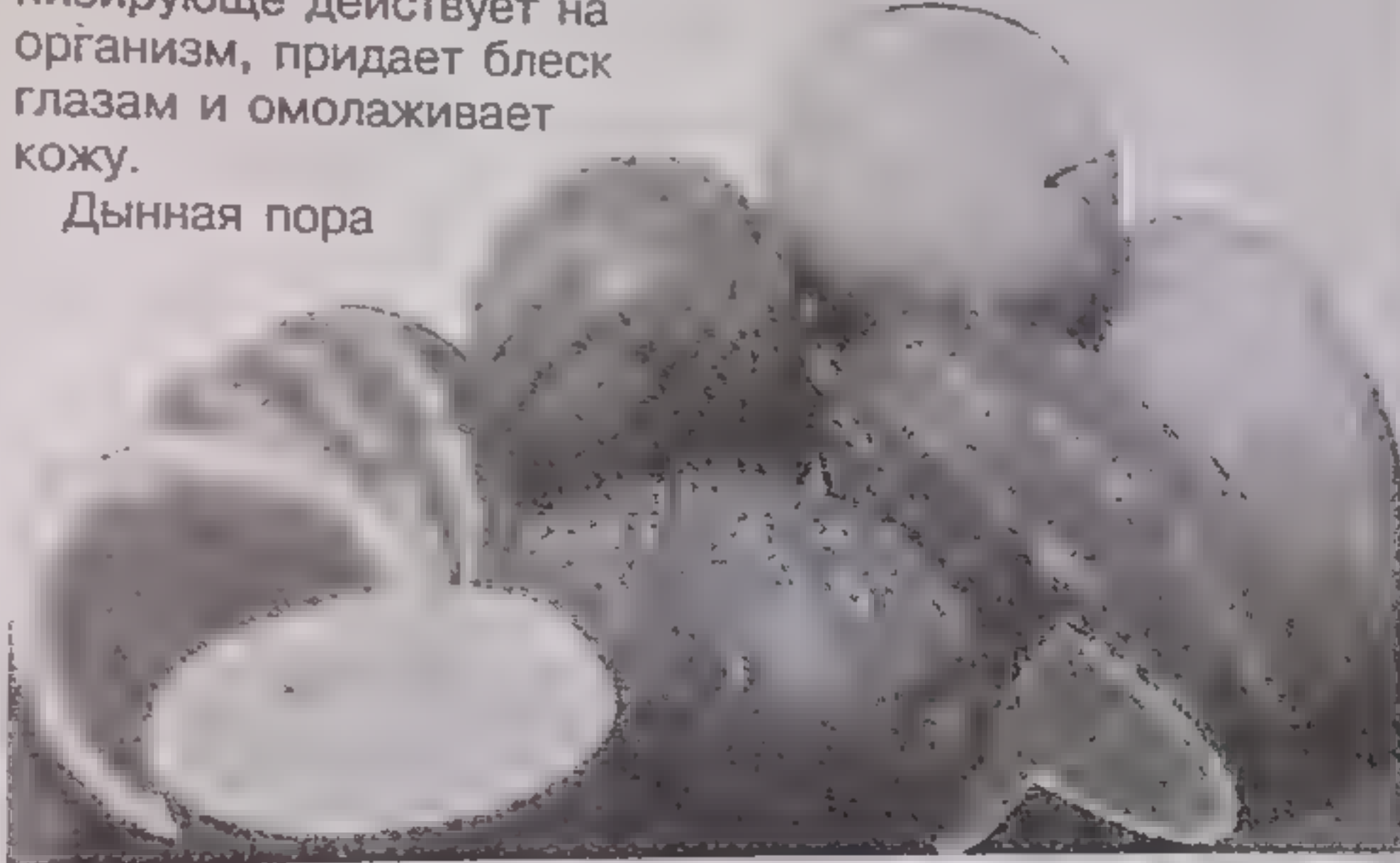
Дыня широко применяется в народной медицине как лечебное средство. Например, для очищения мочевыводящих путей, лечения мочекаменной болезни, подагры и ревматизма рекомендуется ежедневно съедать по 1,5-2 кг мякоти за 3-4 раза в промежутках между приемами пищи в течение всего дынного сезона. В результате увеличения количества выводимой мочи прочищаются почки и мочеточники, вымываются песок и мелкие камни, удаляется избыток минеральных веществ при подагре и ревматизме.

При заболеваниях почек (нефрит, пиелонефрит) и печени (цирроз, хронический гепатит) дынная дыня успокаивающе действует на вегетативную нервную систему, уменьшая остроту патологических процессов. И поскольку дыня оказывает мягкое слабительное воздействие, то она помогает при геморрое. Ее мякоть и свежееотжатый сок способству-

ют снятию симптомов обострившегося геморроя, заживляя места возникновения кровотечений.

В то же время содержащаяся в дыне клетчатка активизирует выведение избыточного холестерина и поэтому является эффективным средством профилактики и лечения атеросклероза. Вообще ее очищающее воздействие на сосуды дает неплохие результаты при заболеваниях кровеносной системы, гипертонии, болезнях сердца. А богатый ассортимент витаминов и микроэлементов делает солнцеликий плод хорошим лекарством при анемии, тонизирующе действует на организм, придает блеск глазам и омолаживает кожу.

Дынная пора



длится недолго, всего 3-4 месяца. Для того чтобы использовать лечебные свойства дыни на протяжении всего года, народные целители издавна применяют ее семена, готовя из них лекарственную эмульсию. Для этого зерна семян надо растолочь, смешать с теплой кипяченой водой в пропорции 1:10, тщательно перемешать и процедить через несколько слоев марли. Эмульсию принимать по 10 мл 3 раза в день за 30 мин. до еды для очищения кишечника при мочекаменной болезни и кашле.

Это средство также повышает количество выводимой мочи, оздоравливающе действует на печень, почки, мочевыводящие пути, устраняет жжение при мочеиспускании, со-

путствующее некоторым заболеваниям. Кроме того, при задержке мочеиспускания, хроническом простатите и камнях в мочевом пузыре нужно взять 1 ст. л. измельченных семян на 1 стакан молока, прокипятить, помешивая, на слабом огне 25-30 мин, настоять до охлаждения и профильтровать. Настой принимать по 50 мл 3-4 раза в день до еды.

Древняя восточная медицина рекомендует принимать по 9 г измельченных семян дыни в качестве слабительного, а также для увеличения количества молока у кормящих матерей. Если отделение молока не увеличивается, дозу семян можно довести до 15 г.

Семена дыни могут снизить содержание сахара в крови при сахарном

диабете. Для этого их надо размолоть в кофемолке, 1 ст. л. получившейся муки залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать до охлаждения. Настой пить по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

Лечебный курс для изгнания ленточных глистов проводится два дня. Первый день - подготовительный: после 14 часов нужно прекратить прием пищи, можно пить только жидкость (соки или чай). На следующее утро вместо завтрака съесть 100-120 г измельченных семян, проваренных в воде на слабом огне в течение 10 мин. (вода должна немного покрывать семена). Начиная с обеда, прием пищи можно возобновить. Ближе к ночи начинается выход глистов.

ХМЕЛЬ

ОБЫКНОВЕННЫЙ

ХМЕЛЬ используют как лекарственное растение. Весной собирают молодые побеги, а поздним летом или осенью - шишки хмеля. Зрелые шишки - золотисто-зеленого цвета с характерным запахом. Собранный материал немедленно сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении. Не следует сушить в печах, так как при этом теряется эфирное масло.

Разнообразие полезных веществ, находящихся в шишках хмеля, определяет и разнообразие медицинского применения. В частности, водный настой из 10 г шишек на стакан воды (принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке) рекомендуется для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения при катаре желудка, воспалении почек, мочевого пузыря, болезнях желчного пузыря и печени. Шишки хмеля действуют успокаивающе при бессоннице, повышенной нервной возбудимости. В этих случаях лучше применять настой из двух чайных ложек на стакан кипятка (доза на 1 день), выпивать глотками, лучше всего к вечеру. При бессоннице хорошо набивать свежими (высушенными) шишками хмеля подушку. Мази из порошка шишек или настой в виде припарок применяют при ушибах, подагрических и ревматических болях, болезненных нарывах как снимающее боль средство. Отваром или настоем шишек моют голову для укрепления волос при раннем облысении. В этом качестве они являются только народным средством, вытяжки их входят в состав многих патентованных отечественных и зарубежных средств.

Применяя хмель, следует всегда опасаться передозировки, так как растение это ядовито: всего 1-2 г лупулина могут вызвать тошноту, рвоту, боли в желудке, чувство усталости, разбитости и головные боли.

ГОНИТЕ ПРОСТУДУ ТРАВАМИ

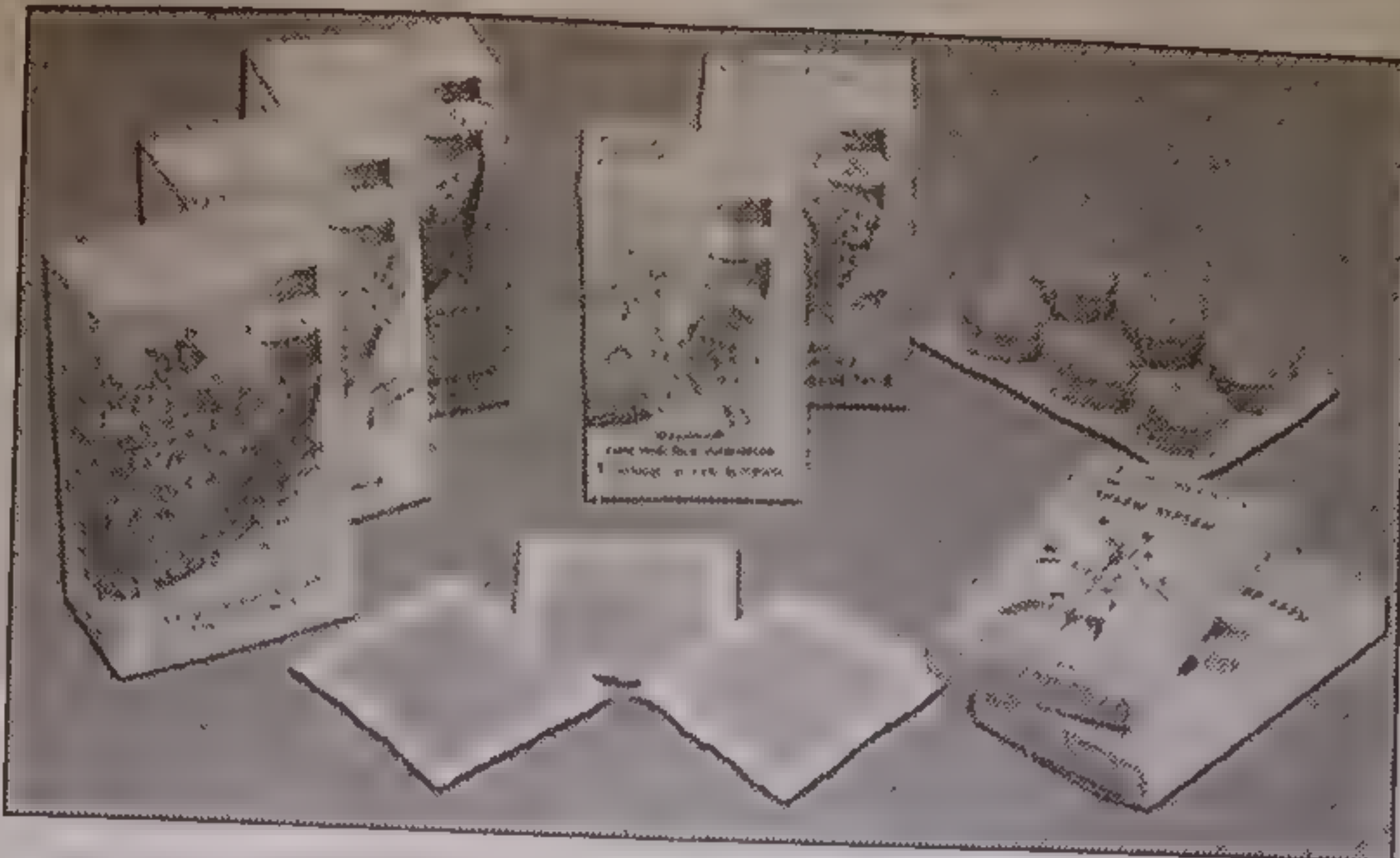
МНОГИЕ серьезные фирмы выпускают препараты, сделанные на основе лекарственных трав. Есть множество сиропов, микстур, капель, пастилок, чаев, которые в России чаще называют лекарственными сборами. Есть препараты для ингаляций, бальзамы, гели и кремы для растирания.

Обратите внимание на их состав. Несмотря на разнообразие лекарственных форм, основные компоненты таких препаратов укладываются в несколько групп.

Редкий фитопрепарат для лечения простуды обходится без эфирных масел эвкалипта, тимьяна, аниса, хвойных деревьев, мяты перечной... Эфирные масла уменьшают воспаление, борются с бактериями и разжижают мокроту. Все эти эффекты выражены у них нерезко, мягко, но тем не менее они вполне ощутимы: боль в горле и кашель уменьшаются, мокрота отходит лучше. Противобактериальное действие особенно выражено у масел эвкалипта и тимьяна.

Эфирные масла, принятые внутрь, всасываются в кровь. Потом они выделяются в дыхательных путях, способствуя выделению жидкости, разжижающей мокроту. Одновременно они стимулируют движение микроскопических ресничек, покрывающих все дыхательные пути. Реснички действуют наподобие веника, «выметая» мокроту. Эфирные масла нередко используют для ингаляций,

Сегодня среди самых популярных методов лечения - фитотерапия. И если профессиональные медики скептически относятся к рассказам об излечении рака лекарственными травами, то эффективность фитотерапии при простудных заболеваниях сомнений у них не вызывает.



полосканий и растираний.

Другую группу составляют лекарственные растения, главный эффект которых отхаркивающий. К ним относятся корни солодки, первоцвета, алтея, мыльнянки, трава медуницы и душицы. Многие из этих растений не только разжижают мокроту, но и стимулируют ее отхождение. Но это действие выражено у них значительно сильнее. Лекарства из растений с отхаркивающим действием принимают обычно внутрь. Нередко они смягчают воспаление в дыхательных путях, а некоторые обладают и прочими дополнительными эффектами. Например, солодка (лакрица) стимулирует иммунитет и оказывает мощное противовоспалительное действие.

В составе фитопрепаратов можно найти и экзотические лекарственные рас-

тения, в наших широтах не встречающиеся. В состав сиропа и эликсира «Бронхикум», кроме многих из перечисленных растений, входит трава гринделии, а в эликсир и капли «Бронхикум» - кора южноамериканского дерева квебрахо. Трава гринделии улучшает отхождение мокроты, а квебрахо умеренно снижает температуру и стимулирует дыхание. Последним эффектом обладает и камфорное масло, в остальном схожее с классическими эфирными маслами.

Интересно, что почти все фитопрепараты очищают дыхательные пути от мокроты самым оптимальным образом. Сначала мокроту разжижая, а потом ее изгоняя. Далеко не все лекарства работают так синхронно, как эти растения. Мы уже писали о препаратах гексапневмине, кодтерпине

и кодтермопсисе, которые разжижают мокроту и одновременно мешают ей покинуть дыхательные пути, затрудняя кашель. Квебрахо и камфора, стимулируя дыхание, тоже помогают отхождению мокроты.

Летучие эфирные масла могут попадать в дыхательные пути как из ингалятора, так и испаряясь с кожи. Понятно, что концентрация масел в ингаляторе больше, но с поверхности кожи они испаряются дольше, а значит, дольше и действуют. Кроме того, воздействие эфирных масел на кожу можно сравнить с работой горчицников. Они тоже возбуждают кожные рецепторы, которые в свою очередь рефлекторно активизируют организм и помогают ему бороться с простудой.

Прочно вошли в арсенал лечебных методов и ингаляции. При этой процедуре лечебные компоненты проникают в дыхательные пути глубже, чем при полосканиях, доставляющих лекарства не дальше горла. Сделать ингаляцию в домашних условиях несложно. Проще всего с помощью паровой ванны. Если не любите потеть, можно для ингаляции использовать чайник. Но при этом не забывайте об уровне жидкости, она не должна доходить до носика чайника. Иначе вы рискуете вдохнуть не целебные пары, а кипяток. К растворами для ингаляций и полосканий хорошо добавить шалфей, алтей, шиповник или мед. Используют их и для приема внутрь.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ОЧИСТИТЕЛЬ

ОДНО из уникальных универсальных лечебных средств - редька. Она богата солями кальция, магния и калия, в ней много аскорбиновой кислоты.

Редька стимулирует выделение желудочного сока, улучшает пищеварение, усиливает перистальтику кишечника, способствует выведению из организма избыточного холестерина. Сок редьки - хорошее средство при лечении печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, лимфатической системы. В сочетании с медом или сахаром (1:1) сок редьки используют при коклюше, катаре верхних

дыхательных путей и бронхите - как отхаркивающее средство (по 1 столовой ложке 3-4 раза в день).

Наружно сок редьки применяют для растирания суставов при ревматизме, подагре, миозите, неврите, радикулите. Сок и тертая редька ускоряют заживление гнойных ран и язв.

Есть у редьки и некоторые противопоказания - ее не рекомендуется употреблять внутрь при болезнях почек, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Не стоит злоупотреблять ею и при больном сердце.

Имеется проверенный временем, старинный рецепт, очищающий суста-

вы, печень, селезенку, поджелудочную железу и лимфу. Берется 10 килограммов черной редьки, кожура очищается, пропускается через соковыжималку. Полученный сок (около трех литров) хранится в холодильнике в плотно закрываемой стеклянной банке. Принимается сок 3 раза в день, по 30 граммов, через час после еды. В этот период следует соблюдать некоторые особенности диеты - исключить сдобу, мясо, жирные блюда, яйца и крахмалистые продукты. При этом, наряду с очисткой организма, можно освободиться и от лишнего веса. Практика показывает, что в период очистительного цикла в зависимости от питания можно снизить свой вес от 5 до 15 килограммов.

БИСЕПТОЛ НЕ ЛЮБИТ КЛЮКВУ

Лекарственный препарат не может быть безразличен к тому, с чем сталкивается в организме. Чтобы компоненты пищи не вызывали побочных явлений при приеме лекарств, нужно в период лечения соблюдать диету. Правильное питание дополнит и усилит лечебное действие препаратов.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ эффект сульфаниламидов существенно ослабляется и даже теряется, если в меню присутствуют продукты, богатые фолиевой или бензойной кислотой: зеленый салат, шпинат, клюква, петрушка, почки и другие. Из-за плохой растворимости они могут выпасть в осадок и закупорить мочевые пути. На время лечения сульфаниламидами надо отказаться от таких продуктов: Сульфаниламиды, сердечные гликозиды и противотромботические средства по химическому составу близки к белку, поэтому при лечении ими нужно меньше есть мяса, птицы, рыбы, творога, бобовых.

Однако можно значительно ослабить или свести на нет процессы взаимодействия лекарства с белками, строго соблюдая время приема препарата - за 30-40 минут до еды.

Нельзя употреблять в пищу копчености во время приема таких лекарств, как амидопирин, аминазин, антипирин, адебит, силубин, глибутид, тетрациклины, из-за опасности образования в организме канцерогенных веществ - нитрозаминов.

Кортикостероидные и стероидные гормоны вызывают очень резкие изменения водно-солевого, белкового, углеводного и жирового обмена. Для предупреждения осложнений при их приеме

надо больше есть полноценных белков (творог, печень, нежирные сорта мяса, рыба), солей калия (курага, изюм, тыква, яблоки), кальция (молочные продукты), витаминов. А вот количество легкоусвояемых углеводов (сахар, конфеты, шоколад, сладкие кондитерские изделия), жиров и соли нужно снизить. Меньше есть и щавеля, шпината, свеклы, картофеля, бобов. Нежелательны также ревень, инжир, петрушка, слива, земляника, крыжовник, чай, какао, кофе, тугоплавкие жиры (баранина).

Всем противопоказана жирная, способствующая ухудшению кровотока, печень, рыба, икра, морковь, укроп, гранаты, черная смородина, клубника. Таким больным очень полезна смесь меда, сока алоэ и кагора в равных частях.

При использовании антимикробных средств антибиотики противотуберкулезные препараты - необходима полноценная витаминная диета: различные овощи, фрукты, зелень.

Прием мочегонных средств или диуретиков

(фуросемид, маннитол, диуретики) вызывает недостаток калия в организме. Его можно восполнить такими продуктами, как стручки зеленой фасоли, зеленый горошек, шпинат, щавель, картофель, лук репчатый, морковь, свекла, урюк, курага, вишня, персики, слива, яблоки, горох, фасоль, соя, чечевица.

Но тем, кто лечится спиронолактоном, триамтереном, амилоридом, советуем исключить из рациона перечисленные выше продукты - им, напротив, нужна диета, бедная калием.

У больных ревматизмом от длительного лечения салицилатами и нестероидными противовоспалительными средствами раздражается слизистая оболочка желудочно-кишечного тракта, может даже образоваться воспаление, вплоть до желудочных кровотечений. Чтобы этого не случилось, необходима механически и химически щадящая диета. Исключается грубо волокнистая пища: сырые овощи и фрукты, грибы, а также жареные продукты: мясные и рыбные бульоны.

КАК ПОВЫСИТЬ ПОТЕНЦИЮ

Говорят, любовь зависит от психики. Хотя это и малоромантично, но она зависит и от химии. Для поддержания потенции организму требуются соответствующие элементы и витамины.

СЕЛЕН

Помогает при лечении мужского бесплодия и импотенции. Селен мужчине нужен гораздо больше, чем женщине. В его организме почти половина запаса селена хранится в яичках. Селен входит в состав спермы и вместе с ней удаляется из организма. Без него не вырабатывается новая сперма, поэтому нужно обеспечить им организм. До сих пор не установлена потребность организма в селене в количественном выражении. Американские специалисты счита-

ют, что дневная норма для мужчин - 70 микрограммов, а для женщин - 50. Эту норму легко обеспечить, если принимать в пищу печень, почки, дары моря, зародыши пшеницы, брокколи, лук, помидоры, тунец, отруби.

ЦИНК

Предупреждает бесплодие. Препятствует разрастанию простаты, а в молодости - недоразвитию половых органов. Используемый в сочетании с витамином В₆ повышает потенцию. Ежедневная норма цинка для организма - 12-15 мг. Но чрезмерное увлечение сладостями ускоряет его удаление из организма. В течение суток из-за излишков сахара можно потерять 3 мг цинка! Он содержится

в мясе, печени, дарах моря, особенно в устрицах, дрожжах, зародышах пшеницы, молоке, яйцах, тыквенных семечках. Богатым источником витамина являются растительные масла, орехи, зеленые овощи, яйца, зародыши пшеницы.

КАЛИЙ

Когда не хватает калия, начинает барахлить сердце. Стрессы и болезни, нарушающие кровообращение, уменьшают потенцию. К дефициту калия приводит злоупотребление мочегонными средствами и слабительными, рекомендованными и при высоком давлении. Можно восполнить запасы калия, если есть помидоры, картошку, зелень,

цитрусовые, семечки подсолнуха.

МАГНИЙ

Прекрасное средство от стрессов. Те, кто живет в районах с жесткой, то есть обогащенной магнием водой, реже страдают от заболеваний сердца, чем живущие в иных районах. Магний поставляют в организм каши из зерна грубого помола, инжир, орехи, миндаль, зелень. Магний помогает победить депрессию, раздражительность, страхи. Его потеря способствуют излишки кофе, алкоголя, жиров и консервов. Если злоупотреблять этими продуктами, то одной обогащенной магнием диеты не хватит, и тогда следует принимать магний в таблетках.

ВЕНГЕРСКИЙ врач Кромпехер с группой медиков и биологов заинтересовался полезными для здоровья свойствами скорлупы куриных яиц. Результаты более чем 10-летних исследований показали, что яичная скорлупа - идеальный источник кальция, который легко усваивается организмом. Как известно, недостаток кальция, особенно в костях, - одно из распространенных нарушений обмена веществ. Это рахит и неправильный рост зубов у детей, искривление позвоночника и испорченные зубы, хрупкость костей у пожилых.

Скорлупа содержит вдобавок все необходимые для организма микроэлементы: медь, фтор, железо, марганец, молибден, фосфор, серу, кремний, цинк - всего 27 элементов. Особенно важно значительное содержание в ней кремния и молибдена, которыми крайне бедна наша повседневная пища, но они совершенно необходимы для нормально-

ЛЕКАРСТВО ИЗ... ЯИЦ



го протекания биохимических реакций в организме.

Состав яичной скорлупы стимулирует кроветворную функцию костного мозга, что особенно ценно в условиях радиационного поражения. Введение в пищу измельченной скорлупы куриных яиц показало ее высокую терапевтическую активность и отсутствие каких-либо побочных действий, в том числе бактериального заражения. Этого нельзя сказать о скорлупе утиных яиц, которая часто инфицирована и для применения не пригодна.

Яйца предварительно моются теплой водой с мылом,

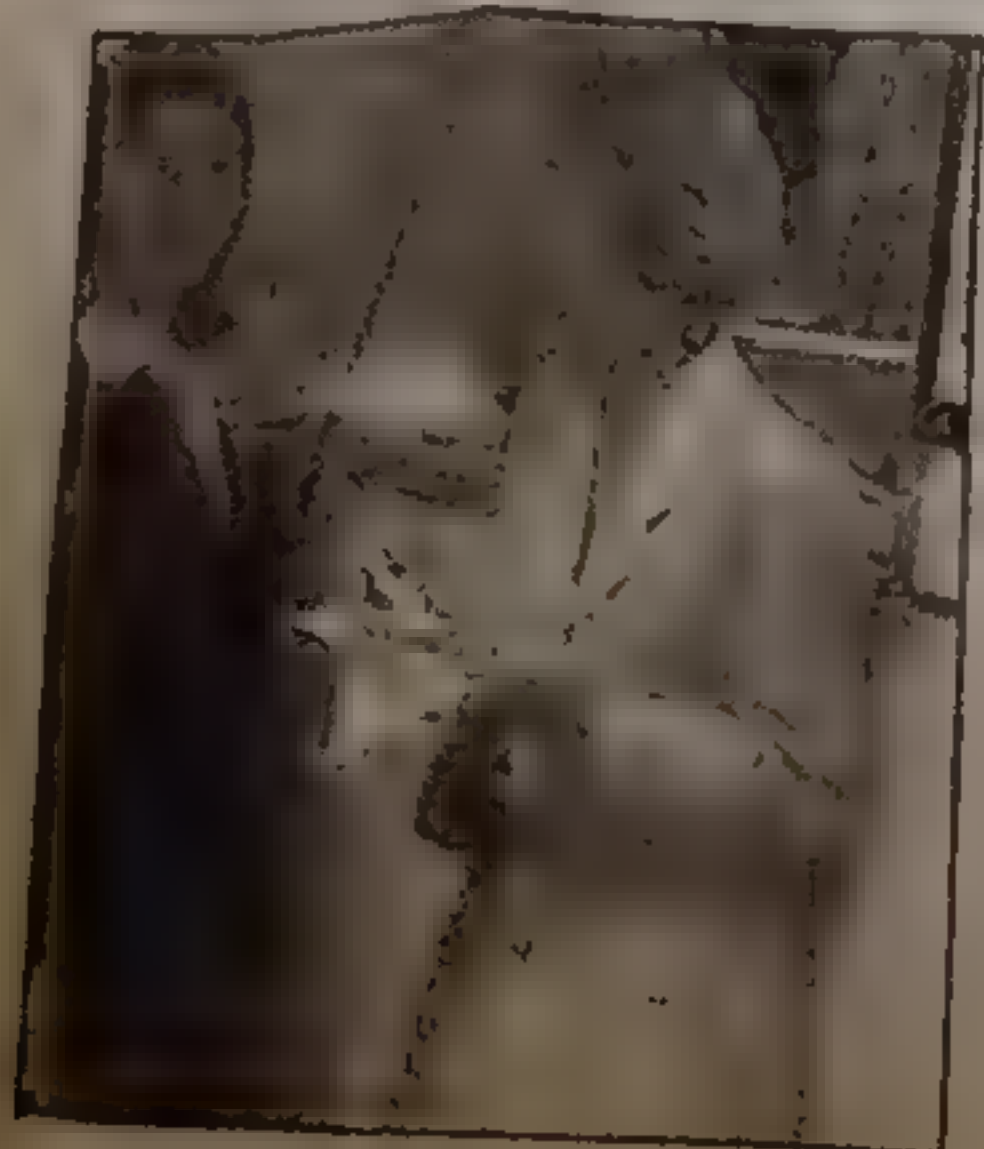
хорошо ополаскиваются. Для маленьких детей необходимо на 5 минут помещать скорлупу в кипящую воду. Скорлупа от яиц, сваренных вкрутую, чуть менее активна, но зато полностью готова к использованию, пройдя стерилизацию в процессе варки. Дозировка - от 1,5 до 3 граммов ежедневно, в зависимости от возраста. Растирать в порошок скорлупу лучше в ступке: замечено, что при использовании кофемолки препарат получается менее активным. Прием с утренней едой - творогом или кашами. В аптеках западных стран порошок из скорлупы куриных яиц продается с 1970 года.

И у детей, и у взрослых применение "скорлупотерапии" положительно сказывается при ломкости костей и волос, кровоточивости десен, запорах, раздражительности, бессоннице, сенной лихорадке, астме, крапивнице, малокровии.

КУСОЧЕК САЛА ДЕЛАЕТ ЧЕЛОВЕКА СЧАСТЛИВЫМ

АМЕРИКАНСКИЕ ученые предостерегают от чрезмерного увлечения диетами, которые не содержат животных жиров. Медицинское обследование 25 тысяч американцев-вегетарианцев показало, что у большинства поклонников растительных салатов, действительно, сердечно-сосудистая система находится в прекрасном состоянии, но их жизнерадостность чаще всего... "на нуле".

Вывод ученых из всего этого такой: чтобы чувствовать себя счастливым, недостаточно им быть - надо еще каждый день употреблять жиры животного происхождения. Минимальное количество - 30 граммов.



ПОЛУЧИЛИ ПО НОСУ

БОЛЕЕ половины женщин выбирают мужа или любовника по форме... носа.

Таковы данные статистики, сделанной одной из социологических фирм Швейцарии. Как полагает психофизиолог из Цюрихского университета Ральф Штенгер, слабый пол, судя по всему, инстинктивно чувствует, что по очертаниям этой части лица можно определить характер мужчины. Эту связь подтверждают многочисленные исследования ученых разных стран. Приведем некоторые примеры этой взаимосвязи:

- вздернутый нос бывает у мужчин с мягким характером. Они застенчивы, склонны к компромиссам, в спорах стараются не участвовать. Подобно бабочкам-однодневкам беззаботны и, как следствие, совершенно не думают о завтрашнем дне, так как боятся трудных жизненных задач;
- "римский" нос характеризует человека высокомерного, консервативного. В то же время, такие мужчины очень чувствительны. К делу относятся творчески;
- обладатели "орлиного" носа непостоянны, скупы и мстительны. С такими мужчинами очень опасно испортить отношения, ибо их реакция непредсказуема;
- если у вашего избранника тонкий, заостренный нос - это признак незащищенности и ранимости. Таких очень легко обидеть;
- мясистый нос - у мужчин с "золотыми руками" и талантами в самых различных областях. Они удачливы и могут сделать карьеру на любом поприще;
- нос с горбинкой обычно принадлежит людям самонадеянным и нетерпимым к мнению посторонних;
- непропорционально маленький нос неправильной формы отличает мужчин с узким кругом интересов, заботящихся только о себе.



ПОЛЕЗНО ВАМ

Газета зарегистрирована Государственным комитетом РФ по печати. Свидетельство №016322

Тел. редакции: 152-16-58.
Тираж 150000 Заказ № 16260
Отпечатано в ПО «Пресса-1»
125865, ГСП, Москва, А-137,
ул. Правды, 24.

Наш индекс 42859
в Объединенном каталоге
Госкомитета РФ по связи
и информатизации.

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ОТЕКОВ ПОД ГЛАЗАМИ

С возрастом приходится мириться с неизбежными отеками под глазами, которые создаются застоем лимфы. Чтобы избавиться от них воспользуйтесь такими методами:

1. Боковой поверхностью больших пальцев ввинчивающими движениями массируйте точку на расстоянии одного сантиметра от наружных уголков глаз. Это упражнение снимает отеки около глаз, улучшает тонус кожи век, а также благотворно влияет на работу сердца и почек.
2. Прикладывайте к векам одноразовые пакетики с чаем после заварки. Такие мини-компрессы (лучше использовать пакетики с травяным чаем) довольно быстро снимают "мешки" под глазами.
3. Приготовьте отвар из льняного семени: 4 чайные ложки семян заварить литром кипятка и подержать на огне еще 15 минут. Затем поставьте отвар в теплое место на час. Процеживать не нужно. Хорошо пить этот отвар с небольшим количеством фруктового сока, например, лимонного, по полстакана каждые 2 часа по 4-6 раз в день. Через 2 недели эффект будет "налицо" - отеков не станет. Затем сделать перерыв на месяц, и, если понадобится, можно продолжить прием.
4. Хуже всего на внешнем виде отражается недосыпание, обострившиеся черты, круги под глазами... Это можно исправить. Достаточно наложить на лицо марлю, смоченную в горячей соленой воде. Через 15 минут все будет в порядке - как будто вместе с марлей вы сняли маску усталости и вернули свой прежний внешний облик.

РЕГИОНАЛЬНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

ТЕЛЕГРАФЪ

специальный

Двух выпуск

17 сентября 2003 года

Получить новую квартиру или, говоря языком документов, улучшить свои жилищные условия сегодня стало для многих непосильной задачей. Решать ее в первую очередь приходится молодым людям, особенно тем, у кого только что появился ребенок. Каждый знает, сколько радости и одновременно трудностей приходит в семью с появлением маленького человечка. И вопрос отдельного жилья стоит в этом списке на первом месте.

КВ. МЕТРЫ - МОЛОДЫМ

В этом году Саратовская область стала участницей необычного эксперимента. В 8 районах области по инициативе депутата Госдумы Вячеслава Володина начала реализовываться программа «Обеспечение жильем молодых семей», на которую область получила из федерального бюджета 70 млн. руб. Суть программы: молодой семье, где возраст супругов не превышает 30 лет, при рождении ребенка выдается субсидия на приобретение жилья. Первые успехи в работе программы уже налицо. По крайней мере, так считают молодые семьи в Вольском районе, которые на днях получили специальные свидетельства о праве на получение денежных средств на покупку жилья. Свидетельства молодежи вручил В.Володин.

Об очередях на получение бесплатной квартиры все стали забывать еще несколько лет назад, когда окончательно выяснилось,

ВОТ ЭТО - КЛАСС!

Чуть больше года назад депутат Госдумы Вячеслав Володин предложил школьникам Саратовской области принять участие в необычном конкурсе - на лучший ученический класс. Для победы ребятам нужно было не только стремиться к личным достижениям, получать пятерки и заниматься спортом, но и научиться быть одной командой, единым коллективом.

Заявку на участие в конкурсе тогда подали 662 класса из 15 районов области. Весь год ребята старались быть во всем первыми. 15 самых дружных классов, вышедших в лидеры, получили в награду компьютеры и поездку в Москву - всем классом. Не остались без призов и те, кто занял 2-е и 3-е место.

В этом учебном году конкурс будет проводиться в Саратовской области во второй раз. Похоже, он становится нашей доброй традицией. Как и прежде конкурсные комиссии, в которые войдут опытные педагоги, родители, представители муниципальных органов управления образования, будут оценивать успехи участников по итогам каждой четверти. А победит как всегда сильнейший.



Ученики Ершовского и Красно-партизанского районов в гостях у В.Володина

Елена Леушина, средняя школа № 2, пос. Дергачи

В прошлом учебном году мы заняли второе место, хотя боролись, как могли. Но наши соперники оказались активнее и сильнее. Главное - что после этого конкурса наш класс стал сплоченнее и сильнее, и я уверена, что в этом году мы обязательно победим».

КРЕМЛЕВСКИЕ ЗВЕЗДЫ

лать побольше площадок для первоклашек, кто-то - добиться того, чтобы каждая школа помогала ветеранам.

ние жилья. Первые успехи в работе программы уже налицо. По крайней мере, так считают молодые семьи в Вольском районе, которые на днях получили специальные свидетельства о праве на получение денежных средств на покупку жилья. Свидетельства молодежи вручил В. Володин.

Об очередях на получение бесплатной квартиры все стали забывать еще несколько лет назад, когда окончательно выяснилось, что жилье сегодня можно лишь купить - за свои кровные. Но такие деньги большинство видело разве что во сне. И вот для нескольких десятков молодых семей Саратовской области этот сон стал явью. Конечно, при реализации программы не все еще проходит гладко, ведь работает она меньше года. О недостатках в реализации программы и трудностях, с которыми сталкивается молодая семья, решившая принять в ней участие, молодежь Вольского района рассказывала В. Володину. И все-таки на встрече с депутатом чаще звучали слова благодарности за своевременную инициативу.

Валентина Геннадьевна, бабушка маленькой Лизы:

«Программа нужна, хотелось бы, чтобы она работала как можно дольше. В наше время купить квартиру очень трудно, а получить жилье как мы получали раньше, практически невозможно. У меня дочь работает психологом, у них с мужем зарплаты небольшие, и накопить без помощи государства на жилье невозможно».

Минькова Светлана Сергеевна, мама маленького Никиты:

«Я прочитала в местной газете, что молодым семьям выделяют субсидию для покупки квартиры. Нужно было собрать документы, например, свидетельство о браке, о рождении ребенка и еще несколько справок.

Мы живем с родителями в Широким Буераке и хотели бы купить отдельный дом там же. Наши

Окончание на 2-й стр.

традицией. Как и прежде конкурсные комиссии, в которые войдут опытные педагоги, родители, представители муниципальных органов управления образования, будут оценивать успехи участников по итогам каждой четверти. А победит как всегда сильнейший.



Оглядываясь назад, понимаю, каким напряженным выдался прошлый учебный год для ребят. Конкурс еще больше сплотил их, дал им возможность почувствовать себя единым целым. Они стали более организованными, весь год приходили друг другу на выручку.

Недаром ребята выбрали себе такой девиз: «Вместе - мы сила! Вместе - мы победим». Слова у них не расходятся с делом. 8 «А» - первый в учебе, а это предпрофильный класс с углубленным изучением химии и математики, где всегда высокие требования, в спорте мальчишкам и девочкам нет равных, целеустремленность ребят отмечают все учителя.

После уроков ученики 8 «А» не покидали стен родной школы. С большим энтузиазмом принимали участие в фестивалях, смотрах, конкурсах, жи-

Елена Леушина, средняя школа № 2, пос. Дергачи

«В прошлом учебном году мы заняли второе место, хотя боролись, как могли. Но наши соперники оказались активнее и сильнее. Главное, что после этого конкурса наш класс стал сильнее и сильнее, и я уверена, что в этом году мы обязательно победим».

КРЕМЛЕВСКИЕ ЗВЕЗДЫ - ДОСТАТЬ РУКОЙ

В Балаковском районе Саратовской области за победу в конкурсе целый год сражались 48 классов. Первое место досталось 8 «А» 26-й школы г. Балаково.

О том, каким был прошлый учебный год для ребят из 8 «А» рассказывает их классный руководитель, преподаватель биологии Т. ЗАЗЕРСКАЯ.

вой интерес проявляли к встречам с ветеранами Великой Отечественной войны и тружениками тыла, с людьми разных профессий. Активно трудились, благоустривая микрорайон, собирая макулатуру. И ни одно дело не обошлось без главных заводил 8 «А» - Ани Томиновой и Станислава Сидоровича. Как маячки светят они ребятам и ведут за собой.

А сколько талантов в классе! Аня Кистрица пишет стихи, Сергей Ахматов и Катя Маркелова - отличные танцоры, Илья Потемкин, Сергей Белогладов и Антон Кириллов - футболисты. Коля Ломов, Женя Левадовский и Сергей Коновалов увлеченно занимаются краеведением. Есть и свои гитаристы: Алексей Шубин, Денис Михеев, Иван Сычев. Но главное достоинство ребят 8 «А» - добрые сердца и открытые души. Уже сейчас проявляется их активная жизненная

позиция.

Ребята очень хотели победить, и, тем не менее, победа оказалась для них неожиданной. «Я не знала, что от счастья можно плакать», - сказала одна из учениц.

Столица встретила победителей оживленными улицами и золотыми куполами Храма Христа Спасителя. Трудно сказать, что больше всего запомнилось ребятам. Но особенно удивительной была экскурсия по Государственной Думе. Школьникам было интересно все - посмотреть зал заседаний, побывать в кабинете Евгения Примакова, многие захотели посидеть за рабочим столом руководителя фракции «Отечество-Единая Россия» Вячеслава Володина. В государственном кресле у многих появились важные государственные мысли, которые потом ребята высказали на встрече с Вячеславом Викторовичем. Кто-то просил сде-

лать побольше площадок для первоклашек, кто-то - добиться того, чтобы каждая школа помогала ветеранам.

Ребята поблагодарили Вячеслава Викторовича за его вклад в решение проблем Балакова: восстановление льгот жителям города, проживающим в 30 км от АЭС, строительство моста через Волгу и, конечно же, за проведенный конкурс. Вдумчивые и откровенные ответы лидера фракции позволили школьникам почувствовать себя гражданами России, ответственными за ее судьбу.

Ребята были переполнены впечатлениями. Еще бы - до сих пор важных государственных деятелей они видели только по телевизору.

А после встречи школьники поехали на экскурсию по Москве: Храм Христа Спасителя, Воробьевы горы, МГУ, Мосфильм. Столица стала роднее и ближе ребятам. Надеюсь, что конкурс «Лучший ученический класс» приживется в Саратовской области и еще много талантливых ребят получат возможность поучаствовать в нем, проявить себя и получить в качестве приза поездку в Москву. Наверное, когда-то, будучи школьником, Вячеслав Володин тоже смотрел по телевизору на кремлевские звезды и вряд ли думал, что они будут видны из его рабочего кабинета.

Продолжение темы читайте на 2-й странице

И ЭТО ВСЕ О НАС

Александровогайский район

- I — место — 7А класс школы №2
с.Александров Гай;
II — место — 6 класс школы №3
с.Александров Гай;
III — место — 7 класс школы п.Восточный.

Балаковский район

- I — место — 8 А класс СШ №26
г.Балаково;
II — место — 10А класс СШ
№20 г.Балаково;
III — место — 7 М класс гимназии №1
г.Балаково.

Вольский район

- I — место — 7А класс школы №3
г.Вольск;
II — место — 5^й класс гимназии г.Вольск
и 5 класс с.Богатое;
III — место — 10 класс школы
п.Черкасский и 11 класс школы №17
г.Вольск.

Воскресенский район

- I — место — 10 класс школы с.Сливянка;
II — место — 7А класс школы
с.Воскресенское;
III — место — 7Б и 8А классы школы
с.Воскресенское.

Дергачевский район

- I — место — 9А класс школы №1 р/п
Дергачи;
II — место — 10А класс школы №2 р/п
Дергачи;
III — место — 11 класс школы
п.Красноозерный.

Духовницкий район

- I — место — 5А класс школы
с.Теликовка;
II — место — 5А класс школы
с.Дмитриевка;
III — место — 7А класс школы
с.Березовая Лука.

Ершовский район

- I — место — 10 класс школы
п.Кушумский;
II — место — 8А класс школы
п.Учебный;
III — место — 8А класс школы №3
г.Ершов.

Ивантеевский район

- I — место — 6Г класс школы с.Ивантеевка;
II — место — 8А класс школы
с.Знаменский;
III — место — 11 класс школы
с.Березовая Лука.

Краснопартизнский район

ПУСТЬ ЦВЕТУТ САДЫ НАШЕЙ ЮНОСТИ

Кто мы?
Какие мы?

Чем запоемнмся в школе?

А мы — это дружный коллектив, сплочению которого способствует наш классный руководитель Конусова Любовь Борисовна — обаятельный, добрый и понимающий человек, учитель, достойный восхищения. А ведет нас Любовь Борисовна по школьным тропинкам уже одиннадцатый год, потому что она же и наш первый учитель.

Мы всегда были участниками разных начинаний и конкурсов.

Еще в пятом классе стали своеобразными первопроходцами в апробации курса естествознания.

В десятом — экспериментального профильного образования естественно-математического направления.

А конкурс «Лучший класс» стал для нас дополнительным стимулом к успехам в учебе, дисциплине, к стремлению познать себя.

В нашем классе каждый — личность одаренная, творческая.

Мы не только хорошо рисуем, поем, читаем стихи, но и ходим в походы, на рыбалку. Нас объединяет любовь к природе, желание сделать свой поселок краше и уютнее. Весной подоконники классной комнаты превращаются в огород. Мы выращиваем овощную рассаду, а потом ее реализуем. На вырученные средства проводим косметический ремонт класса.

На протяжении пяти лет старательно ухаживаем за цветочными клумбами на пришкольном участке. А осенью мы заложили здесь «Сад юности нашей». Хотим, чтобы яблони радовали своими плодами следующие поколения школьников.

Сейчас мы сравнимы с этими молодыми деревцами: на нас смотрят окружающие, прочат благополучие. У нас очень много планов и нам предстоит сделать еще немало важных, полезных и добрых дел.

**Светлана Кабирова
11 «б» класс Заволжской
школы Пугачевского района**



9А СШ 1 р.п. Дергачи в ГД РФ

«Наш класс сразу в список участников конкурса не попал. Честно говоря, было обидно: у нас хорошие ребята, трудолюбивые, спортивные. И мы, проявив настойчивость, все-таки стали участниками. Не все, конечно, у нас получалось так, как нам хотелось. Идей и задумок было очень много, но не всегда удавалось воплотить их в жизнь. Но всем классом хочется поблагодарить Вячеслава Володина за этот необычный конкурс, который нас еще больше сплотил, сделал нас единомышленниками и в какой-то мере воспитал в нас целеустремленность».

Елена Ахмерова, 11 В класс ДСШ №1 р.п. Дергачи

«Я был первый раз в столице. Москва поразила красотой, величием. И, конечно, незабываемой встречей в Госдуме. Это память на всю жизнь».

И. Жуков 11 А класс 2-я средняя школа, г. Пугачев

Участвовать в «Володинском конкурсе» было очень интересно. Лучше стали учиться. И очень жаль, что конкурс закончился, он так объединил нас всех в классе».

Екатерина Шутова 10 А ДСШ №2, р.п. Дергачи

«Это было как в сказке. Я никогда не видела ничего подобного».

Мария Бадамова 10 Г Перелюбская средняя школа

Когда отличника стимули- ся, когда ребята, приезжая в

с.Теликовка;
II — место — 5А класс школы
с.Дмитрисевка;
III — место — 7А класс школы
с.Березовая Лука.

Ершовский район

I — место — 10 класс школы
п.Кушумский;
II — место — 8А класс школы
п.Учебный;
III — место — 8А класс школы N3
г.Ершов.

Ивантеевский район

I — место — 6А класс школы с.Ивантеево;
II — место — 8А класс школы
п.Зяменский;
III — место — 11 класс школы
с.Бартеневка

Краснопартизанский район

I — место — 7 класс школы с.Савельевка;
II — место — 6 класс школы
с.Раздольное;
III — место — 7А класс школы п.Горный

Новоузенский район

I — место — 11 В класс школы N8
г.Новоузенск;
II — место — 10 класс школы
с.Куриловка;
III — место — 11 класс школы
с.Бессоновка.

Озинский район

I — место — 10 класс школы с.Старые
Озинки;
II — место — 9А класс школы р/п
Озинки;
III — место — 10 класс школы
п.Сланцевый Рудник.

Перелюбский район

I — место — 10Г класс школы
с.Перелюб;
II — место — 11 класс школы
п.Октябрьский;
III — место — 11 класс школы
п.Целинный

Питерский район

I — место — 7 класс школы с.Новотулка;
II — место — 6 класс школы п.Трудовик;
III — место — 7 класс школы с.Козювка.

Пугачевский район

I — место — 11А класс школы N2
г.Пугачев;
II — место — 8 класс школы
с.Селезниха;
III — место — 8А класс школы N5
г.Пугачев.

Хвалынский район

I — место — 8Б класс школы N3
г.Хвалынский;
II — место — 10Г класс школы N3
г.Хвалынский;
III — место — 10В класс школы N3
г.Хвалынский.



10 класс Кушумской СШ Ершовского района

Закончен конкурс —

Позади

Тревоги, страсти и волненья...

Нам так хотелось победить!

Желали все без исключения!

И мы старались, как могли,
Сплотиться крепче мы сумели.
И шли упорно, долго шли
К поставленной пред нами
цели.

И вот настал наш звездный час!
Победы радость испытали!
Благодарим сегодня Вас
За шанс, который Вы нам дали!"

7 А Вольская средняя
школа N3

"Моя мечта — Москва!
Кремль — самый красивый
архитектурный памятник
русского зодчества!"

Катя Самарцева,
Дергачевская средняя
школа N1

"Все закончилось, увя...
Конкурс позади остался...
Проиграешь если ты,
Все равно не зря старался!
Ты учился без четверок,
Из угла к углу метался,
Каждый стал друг другу дорог:
Победителем остался!
Посмотри в ладони эти,
Из какой ты стали слит?
Мы — Единая Россия,
Мы — Единый Монолит!"

Вероника Дисенова,
Дергачевская средняя
школа N1

я был первым...
величием. И, конечно, незабываемой встречей в Госдуме. Это
память на всю жизнь".

И. Жуков 11 А класс 2-я средняя школа, г. Пугачев

Участвовать в "Володинском конкурсе" было очень
интересно. Лучше стали учиться. И очень жаль, что конкурс
закончился, он так объединил нас всех в классе".

Екатерина Шутова 10 А ДСШ N2, р.п. Дергачи

"Это было как в сказке. Я никогда не видела ничего
подобного".

Мария Бадамова 10 Г Перелюбская средняя школа

Когда отличника стимули-
руют золотой медалью, это
здорово, но стимул рассчи-
тан на одного. Мне, как че-
ловеку командному — не мыс-
лю себя без друзей — дума-
ется, что нужно со школьной
скамьи развивать такие каче-
ства, как надежность, чувство
локтя, порядочность. А все
это рождается только через
общение, через коллектив.
Если эти качества привить
сейчас, то потом в жизни че-
ловеку будет намного легче.
Поэтому именно эти крите-
рии были определяющими
в подведении итогов конкур-
са. Целый год, что длится кон-
курс на лучший ученический
класс, участники живут на-
строенные на победу. В течение
всего года спланируется кол-
лектив. Поэтому мне нравит-

ся, когда ребята, приезжая в
гости, говорят: "Мы теперь
команда".

У самого 10 лет педагоги-
ческого стажа — работал ас-
систентом, старшим препода-
вателем в ВУЗе, заведовал ка-
федрой. Зная ситуацию из-
нутри, понимаешь, что нельзя
отдавать все на откуп улице.
Ведь не в каждой семье по-
лучается уделять должное
внимание воспитанию ребен-
ка — в силу отсутствия време-
ни у родителей или по другим
причинам. Учителя делают все,
что могут. Но им требуется
поддержка и помощь со сто-
роны государства. Пока нет
государственной политики в
этом вопросе, должны рабо-
тать региональные, местные про-
граммы. Ребята с удовольстви-
ем на них откликаются.

Вячеслав Володин, депутат Госдумы РФ

Окончание. Начало на 1 стр.

друзья сейчас смотрят, как у нас получа-
ется с субсидией, и теперь, я думаю, тоже
захотят участвовать в программе.»

Семья Комаровых: (Антон, Татьяна
и 8-ми месячная Настя):

Мы тоже узнали о программе из газе-
ты. Довольно быстро собрали докумен-
ты и встали на очередь.

Такая программа необходима в наше
время. Не хочется сидеть на шее у роди-
телей. Сегодня нам вот дали свидетельство
— 50 процентов стоимости квартиры
оплачивает государство. Квартиру найти
решили сами, без посредников-риэлто-
ров. В той, которая понравилась, ремонт
делать надо. Это, конечно, расходы, но не
все сразу, справимся. В течение месяца,
думаю, уже будем в новой квартире.

КВ. МЕТРЫ — МОЛОДЫМ

Дмитрий и Анна:

Мы снимаем в общежитии комнату — 18 мет-
ров, и живем там вдвоем. Это ужасно неудобно,
у нас маленький ребенок, а туалет и душ общий,
газа нет. После сегодняшней встречи у нас есть
надежда, что будет все-таки свое жилье. Оста-
лось оформить документы. Уже совсем при-
сматриваем себе квартиру.

Евгения Школина, молодая мама:

У нас однокомнатная малосемейка на тро-
их. Кровать, коляску поставим — сами пройти
не можем. Новая квартира у нас уже строится,
обещают сдать в марте.

Юлия и Сергей Близнюк:

Главное впечатление после сегодняшней
встречи — о нас кто-то заботится, кроме нас са-
мих. Есть люди, которые направляют государ-
ственные возможности на помощь молодым.



Но, даже несмотря на решение Правительства, из 12 территорий сегодня

Уважаемые депутаты, мы долж-

лометровых зонах атомных станций.

В результате сильно ухудшилось социальное положение людей, которые проживают в радиусе 30 километров вокруг атомных станций. Понятно, что региональные бюджеты не досчитались сотен миллионов рублей на развитие социальной инфраструктуры. Мы неоднократно поднимали эти вопросы на заседаниях Государственной Думы, благодаря чему постановлением Правительства Российской Федерации было принято решение восстановить льготы через субвенции в рамках программ жилищно-коммунального хозяйства.

Но даже несмотря на решение Правительства, из 12 территорий сегодня льготы восстановлены только в двух - Тверской и Саратовской области. В остальных регионах идет выяснение взаимоотношений с федеральным центром. Решение Правительства носит временный характер на один год. Проблему можно решить, только приняв закон.

Вы, наверное, знаете, что электроэнергия, производимая на АЭС, очень дешевая. Сегодня себестоимость электроэнергии, производимой на АЭС, составляет порядка 14-18 копеек киловатт-час. При этом люди, проживающие рядом с атомными станциями, платят в среднем порядка 90 копеек за киловатт-час. Атомные станции производят 15 процентов от общего объема производимой электроэнергии и приносят огромную прибыль государству. Государство планирует расширить объекты ядерной энергетики, строить новые блоки, но при этом отнимает то, что раньше у населения было.

Считаю правильным сегодня принять закон и вернуть льготу - 50% при оплате электроэнергии и тепла - гражданам, проживающим в 30-километровой зоне. Льготы, согласно закону, должны финансироваться из федерального бюджета. Затраты невелики: 940 миллионов 850 тысяч рублей в год. По сравнению с тем, что получает государство за счет производимой на АЭС дешевой электроэнергии, это мизер - доля процента.

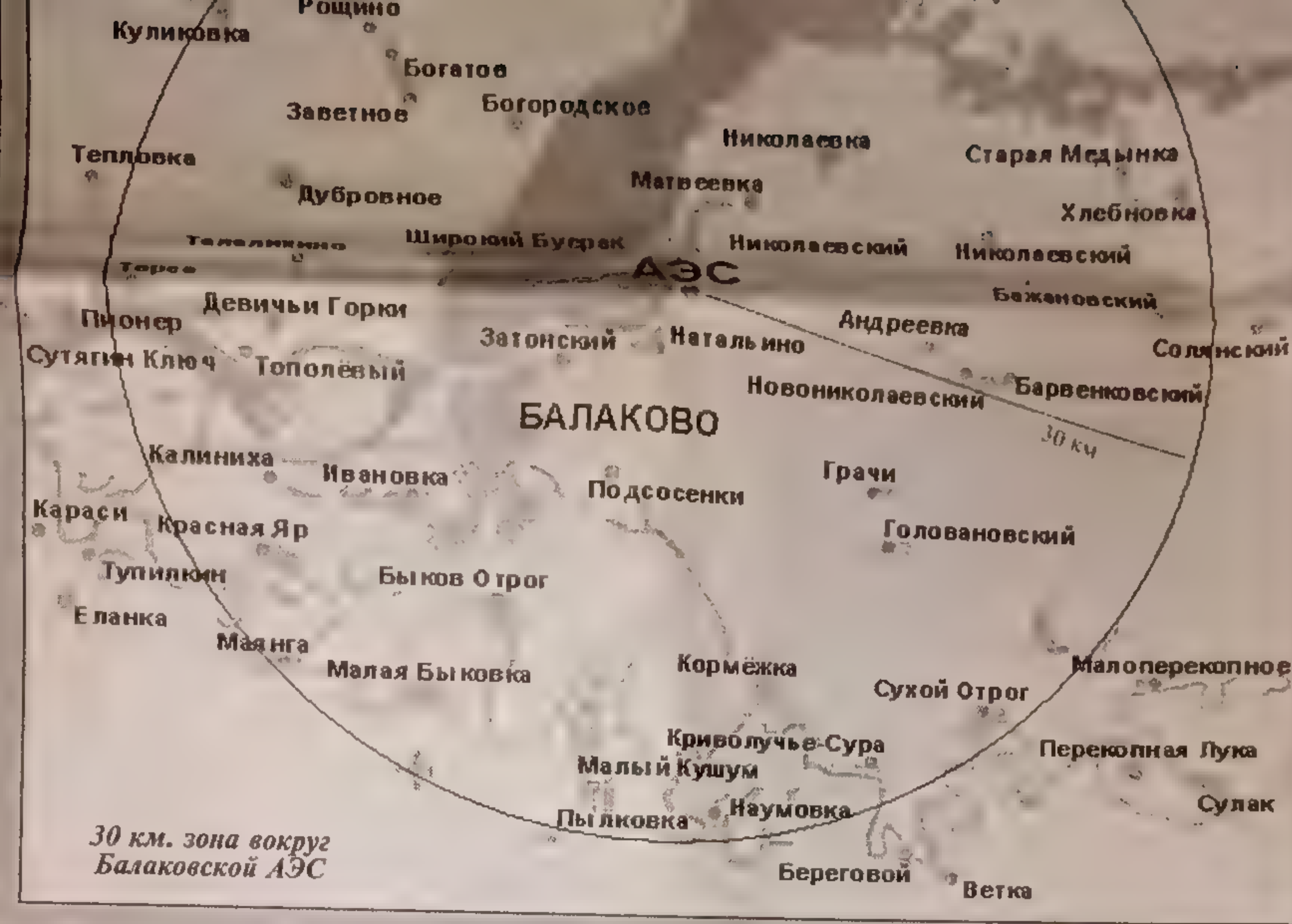
Мы будем просить чтобы сегодня этот закон приняли сразу в трех чтениях, чтобы дальше его рассматривал Совет Федерации.

Кадочников В., фракция КПРФ.

У нас во многих городах есть десятки всяких разных реакторов, которые сегодня работают, и в том числе дают электроэнергию и тепло для своих городов, близлежащих. Если мы сегодня их не учтем, то, наверное, законопроект нас просто действительно популистский получится.

Грачев В., фракция «Единство»

Это первый и нужный шаг по восстановлению льгот и по дальнейшему решению вопроса по льготам. Давайте за



него проголосуем все, а потом следующий шаг будем делать. Это будет нормально, иначе мы погубим и первый шаг. Я предлагаю вообще прекратить прения и голосовать.

Логинов А., представитель Правительства РФ

...Замечания у Правительства к представленному законопроекту серьезные. Что касается самого законопроекта в том виде, в каком он представлен. Здесь есть целый ряд моментов и они, безусловно, относятся к понятию концепции закона, с которыми мы не готовы согласиться, но считаем возможным их исправить во время подготовки ко второму чтению.

Во-первых, насчет помощи. Вы знаете, правительственная линия делать всю социальную помощь адресной, направлять ее на социально незащищенные слои населения. Закон же делает ее безадресной, то есть, тут уже главный принцип становится, кто живет в рамках этой 30-километровой зоны.

Второе. О самой 30-километровой зоне. Мы с вами прекрасно знаем, что этого понятия нет в действующем законодательстве. В законодательстве существует понятие «санитарно-защитная зона», «зона наблюдения». И в каждом конкретном случае их радиус устанавливается в зависимости от самого объекта, от самой атомной станции: от количества блоков, мощности этих блоков, от конструкций.

Поймите, этот вопрос сугубо технический. Никогда

кое отношение имеют к этой атомной электростанции? Еще раз подчеркиваю, это если исходить из той посылки, что социальной защите подлежат только работники.

Вторая цель - сама близость проживания к атомной электростанции. Электростанция вырабатывает дешевую электроэнергию, почему же жители, живущие рядом, должны платить дорого. Вопрос: а почему жители, живущие вокруг топливных электростанций, должны платить обычную цену, а не такую же дешевую, как жители, живущие вокруг атомных электростанций. Опять непонятно.

Уважаемые депутаты, мы должны понять, кому и ради чего мы хотим предоставить эту льготу. В таком виде, как она описана в законе, его принимать нельзя.

Володин В.

Я хочу ответить представителю Правительства и представителю Президента. Во-первых, Александр Алексеевич, когда Правительство в 1993 году предоставляло льготу, оно знало кому. А сейчас, оказывается, не знает... Что, тогда оно не думало? Мы не можем упрямить Правительство в том, что оно не думает.

Сегодня есть проблема у населения, которое имело льготу по оплате электроэнергии, а потом ее лишилось. Есть проблема и у государства. Если государство хочет развивать атомную энергетику, то в первую очередь должно получить согласие людей, которые живут рядом с АЭС. А получается - строят реакторы, а люди остаются незащищенными. Этот вопрос решался не просто. Была встреча с Президентом, было поручение премьеру. Когда мы встречались с Председателем Правительства, во встрече участвовал Герман Оскарович Греф. Он тоже вначале был против. Но потом поменял позицию, сказав: «Да я сам жил рядом с атомной станцией, у нас там крыжовник был как яблоко».

Поэтому, вы извините меня, понятно, почему льгота дается - потому что есть зона риска. И льгота должна распространяться на всех, кто живет в 30-километровой зоне - на тех, кто имеет доходы ниже прожиточного уровня, и на тех, у кого доходы выше. Ведь вспомните Чернобыль - там тоже были люди богатые и бедные, но ведь «накрыло» всех! Надо спасибо сказать людям за то, что они живут рядом с АЭС и производят дешевую электроэнергию.

Председательствующий

Коллеги, кто за то, чтобы принять данный законопроект в первом чтении, прошу проголосовать.

Результаты голосования

За - 381

Против - 0

Воздержалось - 1

Не голосовало - 68

Закон принимается в первом чтении.

НАШЕ БУДУЩЕЕ

О ходе реализации социальных программ

ХВАЛЫНСКИЙ РАЙОН

1. Завершено строительство 7-го корпуса и кап. ремонт 8-го корпуса санатория «Черемшаны».
2. Проведена реконструкция спального и учебного корпусов, завершается строительство мастерской и банно-прачечного комбината коррекционной школы-интерната в п. Алексеевка на 80 чел.
3. Проложено 850 м. водопровода в п. Возрождение.
4. Начато строительство водопровода в п. Алексеевка.
5. Начата закладка фундамента физкультурно-оздоровительного комплекса в г. Хвалынский.
6. Завершается ремонт в хирургическом отделении ЦРБ г. Хвалынский.
7. Ведется строительство ДК на 600 мест г. Хвалынский.
8. Начат ремонт кровли Крестовоздвиженской церкви в г. Хвалынский.
9. Завершается строительство дома для ветеранов в п. Возрождение.
10. К газопроводу подключено 12 квартир в п. Возрождение, 27 квартир в с. Благодатное, ведутся работы по подключению 10 домов в п. Алексеевка.
11. Начата газификация с. Ульянино.
12. Закуплено оборудование для очистных сооружений водопровода с. Благодатное.
13. Построено 1,5 км. водопровода в с. Сосновая Маза.
14. Ведется строительство дороги Сосновая Маза-Акатная Маза-Белогорное.
15. Завершен ремонт участка дороги Сызрань-Саратов-Волгоград (поворот на п. Возрождение).
16. Начат ремонт дороги по ул. Рос. Республики в г. Хвалынский, дорог в с. Селитьба и п. Возрождение.
17. Субсидии по программе «Жильем для молодых семей» уже получили 46 семей.



Санаторий «Черемшаны»

В планах на 2004 год:

1. Реализация программы «Переселение ветхого жилья».
2. Продолжение строительства физкультурно-оздоровительного комплекса в г. Хвалынский.
3. Завершение реконструкции в ЦРБ в г. Хвалынский.
4. Завершение строительства ДК в г. Хвалынский.
5. Строительство пристройки на 270 мест к с.ш. N1 в г. Хвалынский.
6. Завершение реконструкции центра социального обслуживания в п. Возрождение.
7. Строительство дома-интерната на 75 мест для инвалидов в п. Алексеевка.

Ирина Геннадьевна Филатова, художественный руководитель фольклорного ансамбля «Хлыновцы»:

«В будущем году в нашем городе начнет работу новый Дом культуры. Мы давно ждем его открытия – старый не выдерживает никакой критики, даже места не хватает. А ведь Хвалынский – большой город, ему талантов не занимать: и певцы, и композиторы, и самодеятельные ансамбли».

АЛГАЙСКИЙ РАЙОН

1. Завершается строительство 120-квартирного дома для работников бюджетной сферы в с. Александров Гай.

ИВАНТЕЕВСКИЙ РАЙОН

1. Заложен фундамент физкультурно-оздоровительного комплекса в с. Ивантеевка.
2. Сделан кап. ремонт инфекционного отделения ЦРБ в с. Ивантеевка.
3. Ведется газификация с. Канаевка, п. Братский и п. Мирный.
4. Ведутся работы по водоснабжению с. Чернава.

В планах на 2004 год:

1. Завершение реконструкции ЦРБ в с. Ивантеевка.
2. Продолжение строительства физкультурно-оздоровительного комплекса в с. Ивантеевка.

Ольга Васильевна Рыкова, дежурная медсестра инфекционного отделения Ивантеевской ЦРБ:
«Недавно закончена реконструкция инфекционного отделения нашей больницы. Теперь помещение не узнать: прекрасные новые палаты, два изолятора, в каждой палате душевая и санузел. Даже не сравнить с тем, где мы работали раньше».

ВОСКРЕСЕНСКИЙ РАЙОН

1. Ведется реконструкция школы под корпус детского дома-школы на 80 мест с. Воскресенское.
2. Завершается реконструкция автомобильной дороги Сызрань-Саратов-Волгоград на участке 238-250 км.

В планах на 2004 год:

1. Строительство плавательного бассейна в с. Елшанка.
2. Реконструкция ДК на 200 мест в с. Елшанка.
3. Продолжение реконструкции с. ш. под детский дом-школу в с. Воскресенское.

ЕРШОВСКИЙ РАЙОН

1. Отремонтированы два отделения ЦРБ в г. Ершов.
2. Идет реконструкция школы под лечебно-

ПУГАЧЕВСКИЙ РАЙОН

1. Ведется строительство с. ш. N1 на 440 мест в г. Пугачеве.
2. Завершено строительство дороги с. Н. Порубежка – с. Еремино.
3. Завершается газификация с. Н. Порубежка, Н. Шиншиловка, Еремино.
4. Сдан 58-квартирный дом для работников соц. сферы в г. Пугачев.
5. Реконструирован корпус на 42 человека пансионата для ветеранов в г. Пугачев.
6. Завершена реконструкция ДК на 350 мест в с. Камелик.
7. Реконструирован 1 км. водовода в Пугачевском районе.
8. Началось строительство межпоселкового газопровода Рахмановка-Карловка.
9. Завершается газификация с. Клиновка, Любичское, Рахмановка, Новоспасское, Максютково.
10. Ведется газификация с. Жестянка – с. Бобровка, с. Карловка – с. Новодмитровка – с. Новопавловка, а также пос. Заволжский.
11. Ведутся работы по водоснабжению с. Рахмановка.
12. Ведется строительство обьездной дороги г. Пугачев.
13. Завершен ремонт участка дороги Самара-Пугачев-Энгельс-Волгоград в г. Пугачеве.
14. Завершается строительство подъезда к с. Максютково и к п. Мопр.
15. Построены дороги в г. Пугачеве по ул. Урицкого и ул. Пушкинская, завершается строительство по ул. Набережная.
16. Ведется строительство 60 квартир по программе «Переселение из ветхого жилья».

Любовь Александровна Зякина, преподаватель истории средней школы N1 г. Пугачева:

«Моя школа мне очень дорога, я проработала в ней тридцать лет, в ней же когда-то и училась. Каждый день из окна школы и я, мои коллеги и ученики видим, как растет новое здание нашей школы. Можно сказать, оно строится под нашим присмотром. Мы»

«В будущем году в нашем городе начнет работу новый Дом культуры. Мы давно ждем его открытия – старый не выдерживает никакой критики, даже места не хватает. А ведь Хвалынский – большой город, ему талантов не занимать: и певцы, и композиторы, и самодеятельные ансамбли».

АЛГАЙСКИЙ РАЙОН

1. Завершается строительство 120-квартирного дома для работников бюджетной сферы в с. Александров Гай.
2. Идет строительство плотины в с. Александров Гай.
3. Ведется строительство 10 км. водопровода в с. Александров Гай.
4. Идет закладка фундамента клуба в с. Камышки на 450 мест.
5. Ведется реконструкция ЦРБ в с. Александров-Гай.
6. Идет ремонт дороги к с. Камышки

Людмила Анатольевна Разуваева, руководитель ансамбля «Сударушка», с. Камышки, Александровогайская область:

«У нас в селе уже давно нет нормального клуба. Старый находился в неудобном помещении бывшей столовой. Наша молодежь с нетерпением ждет, когда откроется новый социальный центр. Там будут развлечения на любой вкус: школа искусств, дискотеки, библиотека и даже кафе».

7. Строится подъезд к ж.д. станции от автодороги Александров Гай – п. Передовой.

В планах на 2004 год:

1. Продолжение строительства плотины в с. Александров-Гай.
2. Продолжение строительства клуба в с. Камышки.
3. Строительство физкультурно-оздоровительного комплекса в с. Новоалександровка.
4. Продолжение строительства Варфоломеевского водопровода
5. Строительство моста через р. Б. Узень с. Новоалександровка – с. Александров Гай.

6. Завершение строительства ДК в г. Хвалынский.
3. Завершение реконструкции в ЦРБ в г. Хвалынский.
4. Завершение строительства ДК в г. Хвалынский.
5. Строительство пристройки на 270 мест к с.ш. N1 в г. Хвалынский.
6. Завершение реконструкции центра социального обслуживания в п. Возрождение.
7. Строительство дома-интерната на 75 мест для инвалидов в п. Алексеевка.

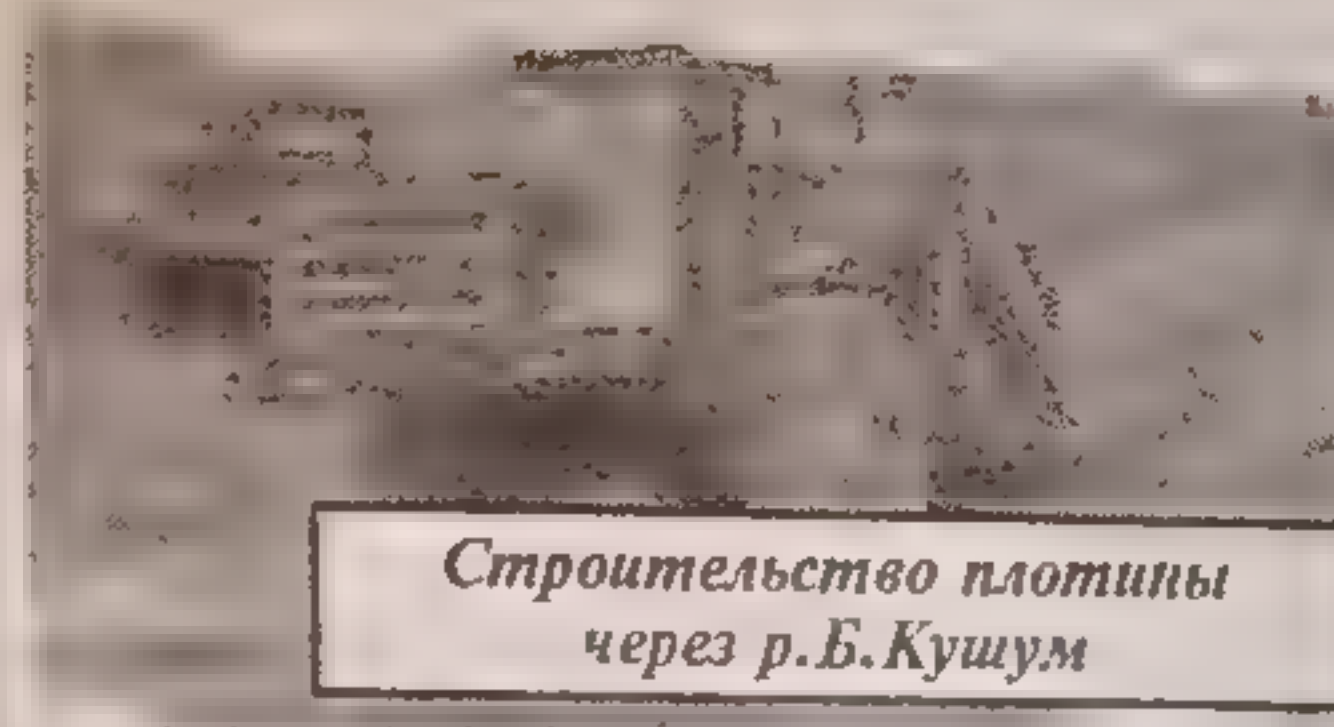
Волгоград на участке 238-250 км.

В планах на 2004 год:

1. Строительство плавательного бассейна в с. Елшанка.
2. Реконструкция ДК на 200 мест в с. Елшанка.
3. Продолжение реконструкции с. ш. под детский дом-школу в с. Воскресенское.

ЕРШОВСКИЙ РАЙОН

1. Отремонтированы два отделения ЦРБ в г. Ершов.
2. Идет реконструкция школы под лечебно-социальный центр в п. Целинный.
3. Сдано 8,5 км. водовода от очистных сооружений г. Ершова до с. Антоновка.
4. Завершается строительство водопровода в п. Целинный – 3,5 км, с. Новосельское – 2,7 км, с. Н. Краснянка – 3,3 км.
5. Завершена газификация с. Новосельское и с. Перекопное.



Строительство плотины через р. Б. Кушум

6. Завершается строительство с.ш. в с. Марьевка.
7. Строится плотина через р. Б. Кушум в с. Чапаевка.
8. Субсидии по программе «Жилье для молодых семей» получили 9 семей.

В планах на 2004 год:

1. Начало реализации программы «Переселение из ветхого жилья»
2. Завершение реконструкции ЦРБ в г. Ершове.
3. Строительство центра реабилитации «Чапаевский» в г. Ершове
4. Реконструкция ДК в г. Ершове, с. Краснянка и с. Н. Краснянка
5. Реконструкция больницы в с. Перекопное
6. Строительство жилья для работников бюджетной сферы в г. Ершове

Ильин Александр Александрович, главный врач Ершовской ЦРБ:

«В больнице с самой ее постройки не было капитального ремонта, а это лет тридцать. Она выглядела просто ужасно и о нормальном лечении говорить было трудно. Сейчас в терапевтическом и хирургическом отделениях созданы хорошие условия. Работать стало легче и пациентам приятно. С надеждой смотрим в следующий год, ведь еще половина корпуса ждет своей очереди».

ПЕРЕЛЮБСКИЙ РАЙОН

1. Начато строительство квартир для мед. работников в с. Перелюб
2. Началась закладка фундамента пристройки к ПТУ N72 на 360 мест с. Перелюб.
3. Построен 1 км. водопроводных сетей в Перелюбском округе
4. Ведется газификация с. Иваниха-Марьевка – 4 км, с. Перелюб- Бригадировка – 3 км.

В планах на 2004 год:

1. Продолжение строительства пристройки к ПТУ N72 в с. Перелюб.
2. Строительство межпоселковых газопроводов Харитоновка-Николаевка, Николаевка – Холманка, Николаевка – Кучумбетово, Целинный – В. Покровка – Н. Покровка – Кузябаево – Кунакбаево – Стерликово – Калинин, Гусарка – Молодежный – Б. Тарасовка.
3. Строительство дороги Перелюб – Н. Покровка.
4. Строительство с.ш. на 200 мест в с. Н. Покровка.
5. Реконструкция ДК в п. Тепловский и с. Натальин Яр.
6. Строительство жилья для работников бюджетной сферы в с. Перелюб.
7. Реконструкция центра соц. обслуживания на 35 мест.

15. Построены дороги в г. Пугачев по ул. Урицкого и ул. Пушкинская, завершается строительство по ул. Набережная 16. Ведется строительство 60 квартир по программе «Переселение из ветхого жилья».

Любовь Александровна Зякина, преподаватель истории средней школы N1 г. Пугачева:

«Моя школа мне очень дорога, я проработала в ней тридцать лет, в ней же когда-то и училась. Каждый день из окна школы и я, мои коллеги и ученики видим, как растет новое здание нашей школы. Можно сказать, оно строится под нашим присмотром. Мы с коллегами даже ходили смотреть, где какие кабинеты. Верю, что следующий учебный год наши ученики встретят в новом здании».

17. Документы на сертификаты по программе «Жилье для молодых семей» оформили более 20 семей.

В планах на 2004 год:

1. Продолжение строительства с.ш. N1 в г. Пугачев.
2. Продолжение строительства объездной дороги в г. Пугачев.
3. Продолжение реализации программы «Переселение из ветхого жилья».
4. Реконструкция детского больничного корпуса на 120 мест в г. Пугачев.
5. Начало строительства моста через р. М. Чалыкла на автодороге Карловка-Новочаловка.
6. Начало реконструкции моста по ул. Бубенца в г. Пугачеве.
7. Реконструкция транзитных дорог по г. Пугачеву.
8. Ремонт участка автоподъезда к с. Владимировка
9. Реконструкция ДК в г. Пугачев

Валентина Аникеевна Лукашевич, председатель первичной ветеранской организации, с. Иваниха, Перелюбский район:

«Газификация для нас, сельских пенсионеров, особенно важна – нам уже трудно заготавливать дрова и привозить уголь. В моем доме газ уже есть, и даже те пенсионеры, кто раньше не верил, что нам проведут газ, теперь тоже подали заявления».

НАЧИНАЕТСЯ СЕГОДНЯ!

В.Володина в Саратовской области

ПИТЕРСКИЙ РАЙОН.

1. Идет строительство плотины через р.М.Узень в с.Агафоновка.
2. Проложено 8 км. водопровода к с.Запрудное и с. Нива.
3. Завершается строительство очистных сооружений и разводных сетей (2 км.) в с. Питерка.
4. Ведется строительство 12 квартир по программе «Переселение из ветхого жилья». В планах на 2004 год:
1. Строительство межпоселкового газопровода Нива-Приозерный.
2. Реконструкция ДК на в с. Алексахино и с. М.Узень.

Лариса Владимировна Сафронова, нач. производственно технического отдела ПМК-51:

«Питерка часто остается без воды, когда мелеет река Малый Узень — наш единственный водный источник. Строящаяся Агафоновская переливная плотина будет удерживать воду для водозабора, и ее всегда будет достаточно для хозяйственных нужд».

ДЕРГАЧЕВСКИЙ РАЙОН

1. Ведется строительство пристройки к школе N1 р.п. Дергачи.
 2. Ведется реконструкция хирургического и завершено детское отделение ЦРБ р.п. Дергачи.
 3. Завершен кап. ремонт 1,6 км автодороги в с.Антоновка.
 4. Идет кап. ремонт автодороги п.Демьяс — п.Радужка.
 5. Ведется строительство плотины в с.Радужка.
- В планах на 2004 год:
1. Начало реализации программы «Переселение из ветхого жилья».
 2. Продолжение строительства пристройки к школе N1 р.п.Дергачи.
 3. Продолжение реконструкции ЦРБ р.п. Дергачи.
 4. Реконструкция спортивного комплекса п.Мирный.
 5. Строительство дома для работников бюджетной сферы в р.п.Дергачи.
 6. Реконструкция ДК в с. Антоновка.

Милетенкова Наталья Эдуардовна, главный врач Дергачевской ЦРБ:

«Наша больница изменилась. На каждом этаже появились душевые, ваннные комнаты. Сделали горячую и холодную воду, канализацию. Наладили отопление — теперь не будем мерзнуть. Продолжаются работы в хирургическом отделении, детское уже закончили. До чего же хорошо получилось!»

КРАСНОПАРТИЗАНСКИЙ РАЙОН

1. Ведется строительство уличных газопроводов в п.Садовый и п.Римско-Корсаковка.

В планах на 2004 год:

1. Строительство ДК на 250 мест в с. Сулак.
2. Реконструкция с.ш. на 1200 мест в п.Горный.

НОВОУЗЕНСКИЙ РАЙОН

1. Проложено 3 км. разводных сетей водопровода в г. Новоузенске.

ОЗИНСКИЙ РАЙОН

1. Ведется строительство 26 жилых домов и социального центра для ветеранов в р.п. Озинки.
2. Ведется строительство жилого дома на 60 квартир. 18-квартирный дом сдан в эксплуатацию.
3. Проведена реконструкция с.ш. в п.Первоцелинный.
4. Идет строительство пристройки ПТУ N75 на 600 мест.
5. Ведется газификация в п.Балаши, Синегорский, Белоглинный, Пигари, Непряхино, с. Столяры, Первоцелинный.

ВОЛЬСКИЙ РАЙОН



Спальный корпус для детей-сирот в с.Белогорное

1. Открылся дом-интернат для престарелых на 50 мест в с.Белогорное
2. Идет закладка фундамента родильного отделения на 100 мест ЦРБ г.Вольск
3. Ведется реконструкция центра по профилактики и борьбе со СПИДом в г.Вольск
4. Завершается строительство спального корпуса для детей-сирот с.Белогорное
5. Ведется строительство берегового укрепления р.Волга в с.Широкий Буерак
6. Ведется газификация с. Широкий Буерак, с.Куликовка, с.Покурлей, с. Междуречье, с. Белогорное.

7. Проведен кап. ремонт школы N17 в г.Вольск.
8. Проведен кап. ремонт школы N10 в г.Вольск.
9. Идет строительство плавательного бассейна в филиале ВГКСМГС г.Вольск.
10. Завершаются строительные работы в пожарном депо и здании городского суда в г.Вольск.
11. Закупается мед. оборудования для дома ребенка, противотуберкулезного и онкологического диспансеров в г. Вольск
12. Строительство корпуса музея-усадьбы Шалкинских г.Вольск
13. Сданы 5 номеров гостиницы «Цемент» в г.Вольске
14. Ведется газификация п.Рыбное, ст.Сенная, ст.Вольск-2 и ст. Клены.
15. Отремонтировано 5,5 км. дороги на участке В. Чернавка-Покровка
16. Проведен кап.ремонт дороги Покровка-Белогорное на уч.Труевая Маза-Юловая Маза и Акатная Маза-Сосновая Маза.
17. Ведется строительство 71 квартиры по программе «Переселение из ветхого жилья»
18. Документы на сертификаты по программе «Жилье для молодых семей» оформили 53 семьи.

В планах на 2004 год:

1. Продолжение реконструкции ЦРБ в г.Вольске.
2. Берегоукрепительные работы р.Волга в районе с. Ш.Буерак.
3. Продолжение реализации программы «Переселение из ветхого жилья».
4. Ввод в эксплуатацию первой очереди детской больницы в г.Вольск.
5. Реконструкция котельной Вольского сельхозтехникума.
6. Реконструкция здания ГУ ОВД Вольского района.
7. Начало строительства мусоросортировочного комплекса в г.Вольске.
8. Реконструкция ДК в с.Белогорное.
9. Реконструкция психоневрологического интерната р.п. Черкасское.

Сергей Анатольевич Передерий, старший инженер-технолог завода «Большевик»:

«Мы до сих пор не можем поверить в то, что наша семья получила сертификат на новую квартиру. Мы узнали о программе «Жилье для молодых семей» недавно от наших соседей Тониных, которые приняли в ней участие. Не рассчитывали, что все получится так быстро и легко, зато теперь мы знаем, что в наше время можно верить людям, если они делают конкретные дела».

БАЛАКОВСКИЙ РАЙОН.

1. Завершаются проектные работы по строительству спорткомплекса в г. Балаково.
2. Проведена реконструкция 5 этажа филиала Поволжской академии госслужбы в г.Балаково.
3. Ведется строительство хирургического корпуса городской больницы N1
4. Ведется газификация с.Малое Перекопное, п.Новониколаевский, с.Сухой Отрог, с.Перекопная Лука, с.Никольское-Казакое.
5. Идет строительство водопровода в с. М...

Лидия Романовна Миролюбова, зам. директора по учебно-воспитательной работе Балаковского филиала Поволжской академии госу...

КРАСНОАРТИСТАНСКИЙ РАЙОН
1. Ведется строительство уличных газопроводов в п. Садовый и п. Римско-Корсаковка.

В планах на 2004 год:

1. Строительство ДК на 250 мест в с. Сулак.
2. Реконструкция с.ш. на 1200 мест в п. Горный.

НОВОУЗЕНСКИЙ РАЙОН

1. Проложено 3 км. разводных сетей водопровода в г. Новоузенске
2. Ведется закладка фундамента пристройки на 120 мест к школе №1 в г. Новоузенске
3. Ведется реконструкция дома-интерната для престарелых на 90 мест в г. Новоузенск.
4. Установлена котельная в с/х техникуме г. Новоузенск.
5. Идет строительство плотины через р. Б.Узень.
6. Завершается реконструкция дороги Урбах-Александров-Гай на участке обхода г. Новоузенска.
7. Начато строительство дороги с. Дмитриевка – с. Кубанка
8. Документы на сертификаты по программе «Жилье для молодых семей» оформили 12 семей.

В планах на 2004 год:

1. Продолжение строительства пристройки к школе №1 на 120 мест в г. Новоузенск.

Ольга Викторовна Горных, директор средней школы №1 г. Новоузенска:

«Нам уже давно не хватает помещений, классов. Дети учатся в две смены, занятия для учеников начальных классов приходится проводить в детских садах. Школьники и учителя ждут открытия новой пристройки, новых учебных кабинетов и спортивного зала».

2. Строительство корпуса на 300 мест общежития №2 с/х техникума в г. Новоузенск.
3. Реконструкция ДК на 1000 мест в с. Уриловка.

ОЗИНСКИЙ РАЙОН

1. Ведется строительство 26 жилых домов и социального центра для ветеранов в р.п. Озинки.
2. Ведется строительство жилого дома на 60 квартир. 18-квартирный дом сдан в эксплуатацию.
3. Проведена реконструкция о.ш. в п. Первоцелинный.
4. Идет строительство пристройки ПТУ №75 на 600 мест.
5. Ведется газификация в п. Балаши, Синегорский, Белоглинный, Пигари, Непряхино, с. Столяры, Первоцелинный, Новочерниговское, Петраки, Самовольное, Светлое Озеро.
6. Ведется строительство школы на 286 мест в п. Сланцев Рудник.
7. Ведется строительство 9 квартир по программе «Переселение из ветхого жилья»

Строительство школы на 286 мест в п. Сланцев Рудник

Алексей Калинин, студент ПУ-75:

«Мы, студенты, на каникулах подрабатывали на стройке: замешивали раствор, подтаскивали кирпичи, устанавливали леса. Надо же было подзаработать, да и пристройку к училищу помочь строить. Как только ее закончат, мы туда первые учиться пойдем».

В планах на 2004 год:

1. Строительство школы в п. Сланцевый Рудник.
2. Строительство межпоселковых газопроводов с. Солянка – Камышлак – Новочерниговка; с. Новочерниговка – Петраки; Петраки – Ивановский – Кузнецовский – Первоцелинный; Карепанов – Миллеровский – Светлый путь – Модин; Непряхин – Синегорский; Солянка – Новозаволжский; Новозаволжский – Комсомольский; Балаши – Северный; Пигари – Маслов – Орешин.
3. Реконструкция с.ш. в п. Модин.
4. Завершение строительства детского дома в п. Модин.

6. Реконструкция здания ГУ ОВД Вольского района.
7. Начало строительства мусоросортировочного комплекса в г. Вольско.
8. Реконструкция ДК в с. Белоогорное.
9. Реконструкция психоневрологического интерната р.п. Черкасское.

БАЛАКОВСКИЙ РАЙОН

1. Завершаются проектные работы по строительству спорткомплекса в г. Балаково.
2. Проведена реконструкция 5 этажа филиала Поволжской академии государственной службы.
3. Ведется строительство хирургического корпуса городской больницы №1
4. Ведется газификация с. Малое Перекопное, п. Новониколаевский, с. Сухой Отрог, с. Перекопная Лука, с. Никольское-Казакowo.
5. Идет строительство водопровода в с. Маянга, п. Никольевский.
6. Ведется строительство 106 квартир по программе «Переселение из ветхого жилья».
7. Документы на сертификаты по программе «Жилье для молодых семей» оформили 103 семьи.

В планах на 2004 год:

1. Продолжение реализации программы «Переселение из ветхого жилья».
2. Строительство спорткомплекса с залом для минифутбола и спорткомплекса с бассейном в г. Балаково.
3. Завершение строительства хирургического корпуса городской больницы №1 г. Балаково.
4. Реконструкция церкви Во Имя Святой Троицы в с. М. Перекопное.
5. Строительство пристройки к главному корпусу филиала СГАП
6. Завершение строительства социально-оздоровительного центра в г. Балаково.
7. Берегоукрепление р. Сазанлей в черте г. Балаково.
8. Реконструкция ДК в с. Маянга.
9. Строительство жилья для работников бюджетной сферы в с. Маянга.
10. Строительство жилья для работников скорой помощи в г. Балаково.
11. Реконструкция станции скорой помощи в г. Балаково.
12. Строительство жилья для профессорско-преподавательского состава филиала Саратовской государственной академии права.

Филиал ПАГС в г. Балаково

ДУХОВНИЦКИЙ РАЙОН

1. Ведется строительство с. ш. в с. Озерки на 198 мест.
2. Строительство ДК на 400 мест в р.п. Духовницкое.
3. Ведется газификация с. Софьянка, Липовка, Новозахаркино, Дубовое, Березовая Лука.
4. Идет строительство водопровода с. Ново-Захаркино.

В планах на 2004 год:

1. Завершение строительства ДК в р.п. Духовницкое.
2. Берегоукрепление в районе с. Дмитриевка.
3. Реконструкция ДК в с. Дмитриевка.

Елена Петровна Трошкина, директор средней школы с. Озерки Духовницкого района.

«В нашем селе наконец-то начато строительство новой школы. Старой уже более 30 лет, она размещается в бывшем детском садике, поэтому классы там маленькие и неудобные. Места для занятий не хватает, начальную школу пришлось перенести в конторские помещения. Новая школа Озеркам необходима, и все ученики с нетерпением ждут ее открытия».

Один известный и уважаемый в народе священнослужитель так классифицировал людей по принципу их отношения к церкви: «Есть прихожане, есть захожане и есть прохожане».

Депутатов (а большинство из них со дня на день превратятся в кандидатов) тоже можно классифицировать. И даже нужно. Ведь очень скоро их разведется на улицах, в телевизоре и газетах такое количество, что простому человеку без пол-литра будет не разобраться. Чтобы не тратиться на водку, рекомендуем воспользоваться нашей классификацией.

1. ПЕРЕЛЕТНАЯ ПТИЦА.

Как распознать:

Возможно, вы слышали фамилию кандидата, когда гостили у родственников в соседнем избирательном округе (области и т.д.) – тогда кандидат избирался там. Позвонили родственникам. Вспомнить, о ком идет речь, они смогли с трудом.

Отличительные признаки:

- Вид характеризуется склонностью к миграции по избирательным округам и даже властным органам, чаще всего до истечения срока полномочий в предыдущем. Причиной для выбора округа обитания служит неискушенность проживающего там избирателя. Последний, как правило, плохо осведомлен о кандидате и поэтому может принять сладкие посулы за чистую монету.

- Зачастую вид проявляет признаки поведения особой разряда скунсовых. Другими словами, норовит облить грязью прочих кандидатов.

Как вести себя при встрече:

Будьте осторожны. Можно испачкаться.

ДЕПУТАТЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ?

Классификация народных избранников по видовым признакам

Избиратель



2. СЕЗОННИКИ

Как распознать:

Если у вас возникло смутное чувство, что вы слышали раньше фамилию кандидата, не пугайтесь: это не дежавю. Ровно четыре года назад кандидат вам активно про себя рассказывал. А сейчас просто решил напомнить. Появляются исключительно в период выборных кампаний. Что делают в остальное время избирателям неизвестно. Часто любят бывать за границей не только своего округа, но и Родины.

Отличительные признаки:

- За прошедшее время слегка постарел, возможно, немного располнел (маловероятный вар. похудел), обзавелся дорогим часами. Никаких иных изме-

нений, как на идеологическом фронте, так и на ниве реальных достижений с ним не произошло. Да, собственно, это и лишнее. Кандидат уверен, что народ обязан его любить за лозунг, знакомый до боли, и яркий флаг.

- Кампанию ведет с лентой, если и критикует оппонентов, то вяло и неизобретательно. В общем, тоска зеленая...

- За свой век не сумел заработать и копейки, поэтому вынужден отрабатывать средства, вложенные в него работодателями.

Как вести себя при встрече:

Хотите прожить в нищете, но под ярким флагом еще четыре года – вперед, в объятия кандидата.

3. ОДНОРАЗОВЫЕ.

Как распознать:

Если вы и слышали когда-нибудь фамилию этого кандидата, то больше уже не услышите. Депутатство для них способ решить свои проблемы. А решив, уйти на всегда. Вы вряд ли с ним столкнетесь в ближайшее время, так что видовые признаки данной категории вам не понадобятся. Повторно на выборы идет только с целью снять свою кандидатуру за хорошее вознаграждение. Использует все имеющиеся возможности для улучшения своего благосостояния.

4. ТРУДЯГИ

Очень редко встречающийся в природе вид.

Как распознать:

Вы слышали о нем все четыре года: он где-то построил школу или больницу, кому-то помог, а может быть даже способствовал ремонту дороги в вашем районе. Народная молва не равнодушна к таким.

Отличительные признаки:

- На следующий день после выборов он обязательно явится в свой избирательный округ, чтобы набрать новых наказов. Наказы исполняет терпеливо и тщательно. Если что-то не получается, расстраивается как ребенок.

- Очень часто становится жертвой черных политехнологий. Облить грязью – единственная возможность для конкурентов победить такого кандидата.

- Материально независим. Такие люди, как правило, работают всю жизнь по 20 часов в сутки. И работают эффективно. Когда-то хорошо зарабатывали, чтобы кормить семью. Потом почувствовали силы трудиться для своего поселка, города, области, страны.

Как вести себя при встрече:

Занести в Красную книгу... Ну, а если серьезно, это редкая удача: не нужно ломать голову, за кого голосовать.

-Зачастую вид проявляет признаки поведения особей разряда скунсовых. Другими словами, норовит облить грязью прочих кандидатов.

Как вести себя при встрече:

Будьте осторожны. Можно испачкаться.

ная...
-За свой век не сумел заработать и копейки, поэтому вынужден отрабатывать средства, вложенные в него работодателем.

Отличительные признаки:

-За прошедшее время слегка постарел, возможно, немного располнел (маловероятный вар. похудел), обзавелся дорогим часами. Никаких иных изме-

ная...
-За свой век не сумел заработать и копейки, поэтому вынужден отрабатывать средства, вложенные в него работодателем.

Как вести себя при встрече:

Хотите прожить в нищете, но под ярким флагом еще четыре года – вперед, в объятия кандидата.

по 20...
фективно. Когда-то хорошо зарабатывали, чтобы кормить семью. Потом почувствовали силы трудиться для своего поселка, города, области, страны.

Как вести себя при встрече:

Занести в Красную книгу... Ну, а если серьезно, это редкая удача: не нужно ломать голову, за кого голосовать.

“ МЫ БОЯЛИСЬ ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ...”

Письмо в редакцию

Обращаясь в вашу газету, хочу поделиться своими переживаниями. Я - мать пятерых детей, которых воспитываю одна. Когда-то, покупая дом с прекрасным видом на Волгу, я и подумать не могла, что это заставит меня и моих детей пережить такой ужас. Весной 2002 года нас постигло стихийное бедствие – оползень. Земля, на которой стоял наш дом, дала трещины и опускалась до 20 сантиметров в сутки.

Постоянно растущие трещины появились и в доме. Оконные рамы покосились, потрескались стекла. Двери перестали закрываться, осенью и зимой их приходилось завешивать одеялами, чтобы как-то сохранить тепло в доме. В одной из спален обвалился потолок, хорошо, что детей в это время не было дома.

Мы боялись и находиться дома, и выйти во двор. Земля буквально уходила из-под ног. Если на улице шел дождь, он шел и в доме, да так, что младший ребенок боялся, что вся семья утонет. Мы успокаивали друг друга, но спали вполглаза, опасаясь, что дом может рухнуть в любую минуту. На всякий случай документы были собраны в папку. Старшие дети распределили, кто кого из малышей будет забирать, если дом начнет падать.

Постепенно дошло до того, что мы решили жить в палатке. Все равно в доме не было ни света, ни газа, ни воды – все коммуникации разрушились. В общей сложности, дом “сполз” вниз на целых восемь метров.

Куда только я не обращалась за помощью, и все безрезультатно - ведь в такой ситуации оказались десятки домов. Потом мне рассказали, что в нашем районе по инициативе депутата Государственной Думы Вячеслава Володиного начала работать программа по расселению людей из ветхого и аварийного жилья. Узнала я и о том, что на семьи в Вольском районе, которые столкнулись с такой же проблемой, было выделено по этой программе двадцать восемь миллионов рублей. Программа стала единственной нашей надеждой на спокойную жизнь.

И вот, наконец, мы с детьми переехали в новую, трехкомнатную квартиру.

Дети шумно играют и бегают, не боясь, что обрушится потолок. Теперь мы можем жить спокойно. Огромное спасибо Вячеславу Викторовичу за сострадание к людям и понимание. Побольше бы таких людей, радующих за других, не говорящих красивые слова, а делающих большие и важные дела, людей, которым можно верить.

Мать пятерых детей
М.ПАПАЗОВА



ВЕРЬТЕ ТОЛЬКО ДЕЛАМ

Как голосуют народные избранники в нынешней Думе? Предлагаем вашему вниманию сравнительную таблицу голосования некоторых депутатов Саратовской области по важнейшим законопроектам:

Суть закона	Володин В.В.	Сухой Н.А.	Рашкин В.Ф.	Афанасьев С.Н.
О льготах по оплате услуг ЖКХ для ветеранов труда, доноров, сельских врачей, учителей, работников культуры (ФЗ N210133-3 от 09.04.2003)	ЗА	ЗА	ПРОТИВ	ПРОТИВ
О приведении минимального размера оплаты труда в соответствие с прожиточным минимумом (ФЗ N90038813-3 от 1.12.2001)	ЗА	ЗА	ПРОТИВ	ПРОТИВ
О запрете вверных отключений и самовольного повышения тарифов за свет местными властями (ФЗ N202990-3 от 21.02.2003)	ЗА	ЗА	ПРОТИВ	ПРОТИВ
Тарифы на электроэнергию должны быть предсказуемы и устанавливаться один раз в год перед принятием бюджета (ФЗ N316010-3 от 18.06.2003)	ЗА	ЗА	ПРОТИВ	ПРОТИВ
Закон "Об обороте земель сельскохозяйственного назначения" (суть закона: на сельхозземлях должен расти хлеб) (ФЗ N190026-3 от 26.06.2002)	ЗА	ЗА	ПРОТИВ	ПРОТИВ

Говорят, советских людей испортил квартирный вопрос. Вячеслав Володина квартирный вопрос закалил и многому научил. Наверное, потому что он мерил его не десятками, а миллионами квадратных метров.

Вспоминает: «Когда работал вице-губернатором Саратовской области, отвечал за жилищное строительство. К работе относился творчески. В год мы сдавали по миллиону квадратных метров жилья».

— Я понимаю, у Вас сегодня нет нужды строить собственный дом. Но если бы такая нужда была или просто появилось желание, смогли бы?

— Сейчас бы не взялся. Хотя в 1986 году такая попытка у меня была. Я начал строить дачу. Фундамент — это основа здания, и я считал, что важно делать его самому. Кирпичную кладку вел тоже собственноручно. К тому времени у меня уже был небольшой строительный опыт — в институте работал в стройотряде. Но отделочные работы выполняли специалисты. Именно тогда я понял, что всяким делом должны заниматься профессионалы.

— Что, дом развалился?

— Нет, дом не развалился. Стоит до сих пор — фундамент оказался хорошим. Деревья выросли уже огромные. Мама там хозяйничает. Но воспоминания об этом первом домостроительном опыте у меня остались. Так что могу помочь дельными советами.

— Тогда скажите, что в доме главное?

— Уют. Можно отгрохать дворец, но жить там не будешь. В доме должно быть тепло и комфортно. Чтобы вечером можно было посидеть в кругу семьи и друзей, попить чайку, побаловаться пирогами...

— Слышала, мама Ваша на это большая мастерица.

— Это правда. Пироги у нее хоро-

растая, дети стремятся быстрее покинуть свой родительский дом, а потом всю оставшуюся жизнь мечтают о том, чтобы туда вернуться. И возвращаются постоянно хотя бы в мыслях, хотя дома этого уже, может быть, и следа не осталось.

— Бесследно родительские дома с земли не уходят. Обязательно что-то

мелкими капельками, потому что в них — очень холодная вода, а закрыты струганными дощечками, на которых, как правило, перевернута кружка.

— Село — это не адрес, а образ жизни?

— Да, именно так. Поэтому я не очень верю в искренность тех, кто по десять лет просидел в парламенте, а потом бьют себя в грудь и заявляют: «Да мы

добиваться. Ничего просто так никогда не давалось. Но и за должность никогда не цеплялся. Если вижу, что не могу приносить пользы, не буду зря просиживать кресло.

— Что на Ваш взгляд свойственно сельскому образу жизни? В последнее время он сильно изменился. И стал не очень красивым.

— Я с этим не согласен. В селах, в малых городах, действительно, многое изменилось. Например, количество автомашин увеличилось на несколько миллионов. Дорог стали строить больше. Газификацией села стали заниматься. Дорога асфальтированная к селу, где рос, была построена только в середине восьмидесятых годов. Газ в село мы провели в девятых годах. Дорогу в самом селе проложили в 99-м — 2000-м годах. Поэтому, когда говорят, что раньше жили лучше... Не все это так. У прошлого свои минусы, но и свои плюсы.

— Пили меньше.

— В селе пьют столько же, сколько и пили. Что было лучше прежде? Раньше от государства шла огромная помощь. Помогали так, что технике новой счета не знали. А вопросы социального развития села государство сейчас решает лучше. Селу нужен хозяин. И государству предстоит многое сделать для создания условий его становления.

— Сделают из села город?

— Село — это село, а город — это город, но в селе должны

быть условия для жизни. В США человеку без разницы, где он живет — в Нью-Йорке, Вашингтоне или штате Вайоминг. В штате Вайоминг горы, леса, но, несмотря на это, люди оттуда не уезжают. У нас же в половине сельских школ нет учителей иностранного языка. Ветеринар ведет английский, а уроки химии, физики — вообще непонятно кто.

РОДИТЕЛЬСКИЙ ДОМ



стве тобой посаженное. Или тропинка, которую ты своими ногами вытоптал. Вид из окна, хотя окна уже нет. Птицы возвращаются на то место, где получили жизнь. Чего же удивляться людям? Я в родные места возвращаюсь не только в мечтах или воспоминаниях. Обязательно, если есть возможность, заезжаю в Алексеевку или в Белогорное, где учился в школе.

— А в школу заходите?

— Всегда. У меня были прекрасные учителя. Да и мама у меня учитель начальных классов. Свободное время провожу в школе про-

НАЧАЛО НАЧАЛ

ня живет в селе и хлеб растит.

— Но Вас судьба тоже увела от села. И довольно далеко. Я бы даже сказала — высоко.

— Так жизнь сложилась. Одно могу сказать: были не только взлеты, но и падения. Власть не самоцель, она приходит и уходит, надо всегда оставаться человеком. Стержень должен быть у каждого.

шим. Деревья выросли уже огромные. Мама там хозяйничает. Но воспоминания об этом первом домостроительном опыте у меня остались. Так что могу помочь дельными советами.

— Тогда скажите, что в доме главное?

— Уют. Можно отгрохать дворец, но жить там не будешь. В доме должно быть тепло и комфортно. Чтобы вечером можно было посидеть в кругу семьи и друзей, попить чайку, побаловаться пирогами...

— Слышала, мама Ваша на это большая мастерица.

— Это правда. Пироги у нее хорошие.

— Вы росли в большой семье?

— По нынешним меркам — большой. Нас трое детей — старшая сестра и младший брат. Сейчас бы ее назвали многодетной. Видите, как жизнь изменилась.

— Каким был Ваш родительский дом?

— Один художник, по фамилии Петров...

— Водкин?

— Нет, но тоже из Саратовской области, как и Петров-Водкин. Так вот он нарисовал картину, где изображен дом, как тот, в котором прошло мое детство. Смотрю, и кажется, сейчас распахнется калитка...

— И из нее выбежит мальчик Слава Володин?

— Примерно так. Мама тоже, когда увидела эту картину, сказала: "Наш дом".

Хорошо помню дом бабушки и дедушки в рабочем поселке Алексеевка Хвалынского района на берегу Волги. Я там родился и сделал первые шаги в жизни... Когда построили гидростанцию, вода поднялась так высоко, что по ручью, который бежал за домом, в весенний паводок к нам заплывало много рыбок. Они оставались в овраге за домом, и мы с дедом ловили их в ведро и выпускали в Волгу. В родительском доме всегда дышится хорошо. Он потом вспоминается как дом радости.

— Почему так происходит — вы-

стве тобой посаженное. Или тропинка, которую ты своими ногами вытоптал. Вид из окна, хотя окна уже нет. Птицы возвращаются на то место, где получили жизнь. Чего же удивляться людям? Я в родные места возвращаюсь не только в мечтах или воспоминаниях. Обязательно, если есть возможность, заезжаю в Алексеевку или в Белогорное, где учился в школе.

— А в школу заходите?

— Всегда. У меня были прекрасные учителя. Да и мама у меня учитель начальных классов. Свободное время в детстве частенько в школе проводил.

— Критики Ваши, наверное, не знают, что Вы родом из села, потому иронизируют, увидев Вас в телерепортаже с какой-нибудь фермы?

— Мы как-то сидели с коллегами — известными политиками — аграриями. И они все о крестьянах, да, знаете, так — с болью... Слушал, слушал, а потом не выдержал. Спрашиваю, а из вас кто-нибудь в селе-то работал? И оказалось, что непосредственно на земле никто не работал. Знаете, первый свой рубль я заработал механизатором колхоза "Боевик" Вольского района.

— Но Вы почему-то скрываете этот факт своей биографии. Стыдитесь?

— Просто не считаю нужным трезвонить на весь мир. Ведь никаких откровений здесь нет. Если родился в селе, то дальнейшее очевидно. Все сельские мальчишки когда-нибудь оказывались на тракторе, за штурвалом комбайна. И работали, как взрослые. Земля скидок на возраст не делает. Можешь держать топор — значит, коли дрова. Можешь нести на плечах коромысло с ведрами — иди к роднику за водой. У нас в селе не было тогда водопровода. А родник метров за пятьсот.

— Зато вода из родника вкусная.

— На самом деле — вкусная. И у меня в памяти осталось — ведра, покрытые

НАЧАЛО НАЧАЛ

ня живет в селе и хлеб растит.

— Но Вас судьба тоже увела от села. И довольно далеко. Я бы даже сказала — высоко.

— Так жизнь сложилась. Одно могу сказать: были не только взлеты, но и падения. Власть не самоцель, она приходит и уходит, надо всегда оставаться человеком. Стержень должен быть у каждого.

— И, наверное, характер? Он чувствуется в Ваших поступках, в быстром движении по карьерной лестнице...

— Почему быстро?

— Вас всегда что-то подгоняло...

— Жизнь подгоняла. Семью надо было кормить. Вот и приходилось работать, но несмотря на то, что по лестнице я шел быстро, через ступеньки не перескакивал. Ни в науке, ни во власти. С 1984 года по 1992 год работал в ВУЗе. С 1992 года назначили замом мэра города Саратова — это местное самоуправление. С 1994-го по 1996-й был заместителем председателя Саратовской областной думы — пришлось заниматься законодательством. С 1996-го по 1999 — вице-губернатор Саратовской области — познавал работу в исполнительной власти субъекта Федерации. Сейчас в Государственной Думе. За это время дважды уходил из власти: в 1993 и 1999 — работал преподавателем, в бизнесе.

Всегда надо было отстаивать свою точку зрения, убеждать,

нужен хозяин. И государству предстоит многое сделать для создания условий его становления.

— Сделают из села город?

— Село — это село, а город — это город, но в селе должны

быть условия для жизни. В США человеку без разницы, где он живет — в Нью-Йорке, Вашингтоне или штате Вайоминг. В штате Вайоминг горы, леса, но, несмотря на это, люди оттуда не уезжают. У нас же в половине сельских школ нет учителей иностранного языка. Ветеринар ведет английский, а уроки химии, физики — вообще непонятно кто.

— Но не хотят учителя ехать в село, как заставить?

— Заставлять не нужно. Условия создать необходимо. Кто поедет за 800 рублей в деревню, где нет жилья, воды, газа, дорог? Мы в прошлом году поддержали программу "Социальное развитие села", и, надо сказать, много решить удалось. Просто за один год все проблемы не решишь, копились-то они годами. Четвертая часть населения страны живет в селе. И если мы хотим сохранить его, должны решить проблемы быта, создать условия, чтобы сельские дети могли получать такое же образование, как в городе, и чтобы у людей всегда были рабочие места.

Т.ШКЕЛЬ

(По материалам «Российской газеты»)



ОН

Я никогда не видел свою жену такой счастливой – даже в день нашей свадьбы. Радоваться было чему. Новая двухкомнатная квартира, полученная ровно через месяц после рождения Машеньки, нашего второго ребенка. Это ли не счастье?

Радовались мы дня эдак три. Первое открытие было как ушат холодной воды: предстоит сделать ремонт. Причем своими силами – все деньги – и выданная по программе «Жилье для молодежи» субсидия, и личные сбережения ушли на покупку квартиры. Что делать в этой ситуации человеку, знающему о ремонте лишь то, что он сродни стихийному бедствию? Но прошло 4 месяца, и без ложной скромности могу сказать: теперь я профессионал и могу дать пару полезных советов начинающим.

ОНА

Ошметки обоев, свисающие со стен, облупившаяся краска на подоконнике и текущий кран в ванной, конечно, были неприятным открытием. Объем предстоящего кошмара, который люди почему-то называют «ремонтом», я оценила сразу.

Но муж оптимистично заявил, что справится с разгромом играючи. Расцеловала его как при первом свидании. Кто ж знал, чем все это обернется... Оглядываясь на пережитое, могу сказать: если вы с мужем не переругались в процессе ремонта, никакие житейские бури вам не страшны.

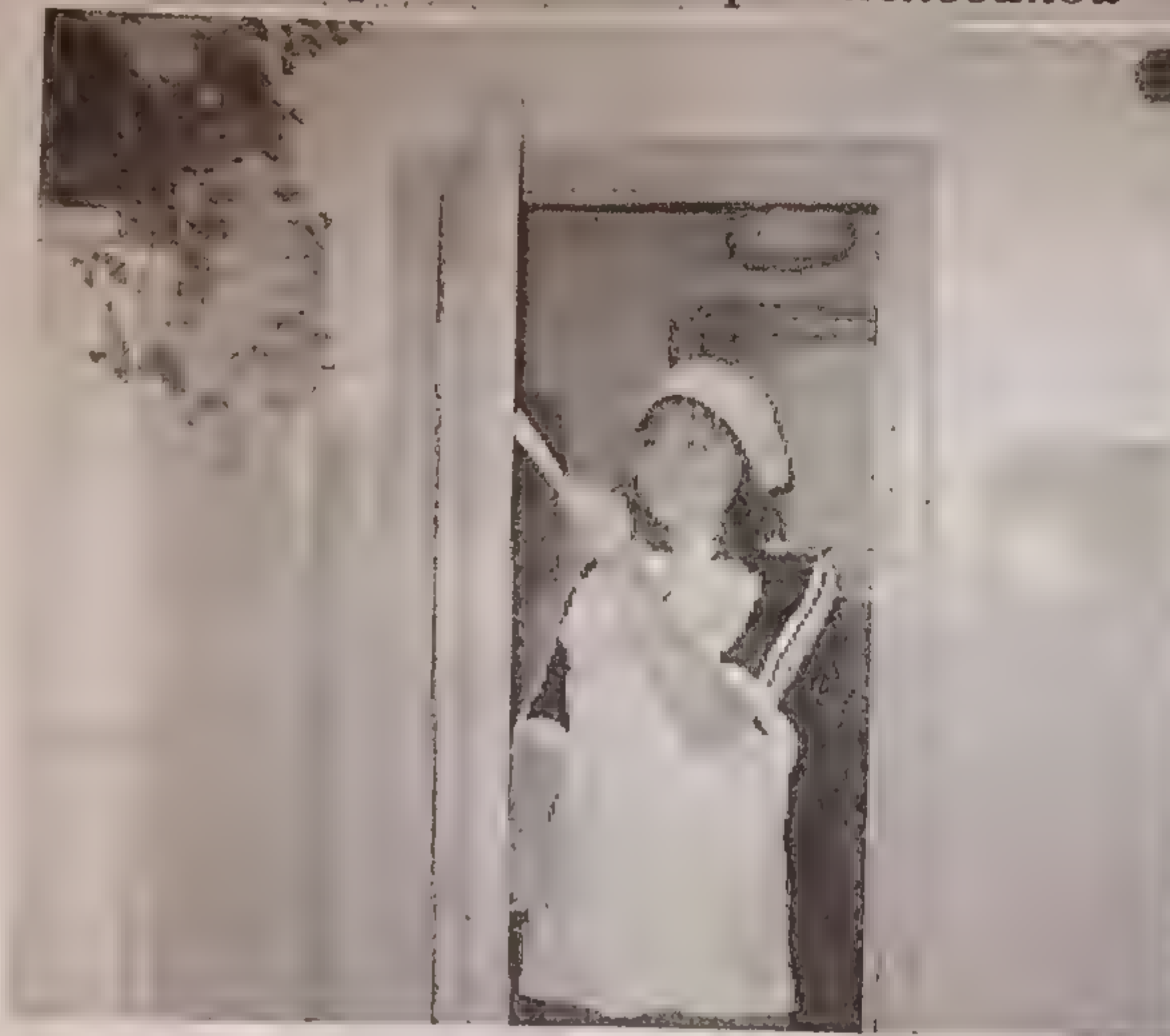
ОН:

1. Не обещайте жене сдать все быстро и сразу – каждый день отсрочки будет восприниматься ею впоследствии как личное оскорбление.

2. Даже не думайте повысить голос на вторую половину, если она неровно приложила к стене обои или слишком густо нама-

СОВЕТЫ БЫВАЛЫХ

Как сделать ремонт самим и при этом не поссорится со второй половиной



Марина и Алексей получила квартиру по программе «Обеспечение жильем молодых семей». Если бы это была сказка, здесь бы стояла точка. Однако, в реальности ордер оказался началом проверки на прочность отношений. Ведь ничто так не «укрепляет» семью, как совместный труд на ниве облагораживания жилища.

зала клей – пока кипят страсти, обои могут подсохнуть, и стену будет спасти трудно.

3. Не роняйте молоток на пол в ванной комнате – если не лопнет плитка, то супруга обязательно пройдет на тему, что и откуда у вас растет.

4. Перед ремонтом сантехники распейте бутылку пива с соседом снизу, сходите с ним в баню. Возможно, в последующем это избавит вас от изнурительных выяснений отношений.

5. Не ставьте ведро с краской под табуреткой на которой стоите сами. Ремонт может неожиданно затянуться...

6. Внимательно и доброжелательно выслушивайте советы соседей. Но поступайте по инструкции. С того момента, как она в последний раз делала ремонт, прогресс шагнул вперед.

7. Имейте ввиду: ремонт нельзя закончить. Его можно

только приостановить.

ОНА:

1. Не отвлекайте мужа, когда он забивает гвоздь. Будете долго бинтовать его пальцы и потеряете работника дня на два.

2. Не приводите в квартиру домашних животных до окончания ремонтных работ – разоритесь на растворителе.

3. Не позволяйте мужу разобирать все, сразу и везде. Помните: нет ничего более постоянно, чем временное.

4. Имейте при себе в кармане дежурную конфетку, дабы отвлечь ребенка от художественного оформления обоев.

5. Не позволяйте мужу производить высотные работы, стоя на старой табуретке – последуют травмы и непредвиденные расходы (самое безобидное – на новую табуретку).

6. В процессе ремонта ни на минуту не упускайте мужа из поля зрения, можете лишиться его навсегда.

7. Не верьте словам «Все знаю, все умею», чтобы потом не кричать: «Откуда у тебя руки растут?».

ОН:

Вбит последний гвоздь, покрашен последний подоконник. Какое счастье, что все позади. Жена начала со мной понемногу разговаривать. А вчера даже сказала, что следующий ремонт доверит только мне.

ОНА:

Конечно, он с видом победителя разлегся на диване... Как всегда, все приходится делать самой... Завтра на новоселье придут гости, а в холодильнике шаром покати: придется вставать к плитке. На кухне приятно пахнет свежей краской, в кровати посапывает Машка, и хочется думать только о хорошем. Какие мы молодцы, что решились на участие в программе «Жилье для молодых семей», а главное отважились на ремонт своими силами.

Из школьных сочинений...

Австралийский кенгуру имеет карман на животе, чтобы прятаться туда в случае опасности.

Великий писатель Лев Толстой одной ногой стоял в прошлом, а другой приветствовал настоящее.

Тянутся по небу корневища трав.

Дни летели день за днем, обгоняя друг друга.

Еж, жаба и ласточки помогают садовнику поедать насекомых.

В лагере мы жили по расписанию, нас поднимали и засыпали под горн.

Я мечтаю стать детским врачом, лечить щенков и котят.

Так как Печорин – человек лишний, то и писать о нем – лишняя трата времени.

У Скалозуба была прекрасная память, он хорошо помнил всех женщин, с которыми не служил.

Только полюбив Вронского, Анна заметила, что у ее мужа так удивительно торчат уши.

Чорга с два когда-нибудь лисица получила бы сыр, притворись ворона глухой.

Кроссворд

«РОДНОЙ КРАЙ».

По горизонтали:

1. Герой гражданской войны, живший в г. Балаково

мьер-министр, был губернатором в Саратовской губернии



на вторую половину, если она неровно приложила к стене обои или слишком густо нама-

распейте бутылку пива с соседом снизу, сходите с ним в баню. Возможно, в последующем это избавит вас от изнури-

рукции. С того момента, как она в последний раз делала ремонт, прогресс шагнул вперед.
7. Имейте ввиду: ремонт нельзя закончить. Его можно

только о хорошем. Какие мы молодцы, что решились на участие в программе «Жилье для молодых семей», а главное отважились на ремонт своими силами.

Черта с два когда-нибудь ли- сица получила бы сыр, при- творись ворона глухой.

Кроссворд «РОДНОЙ КРАЙ».

По горизонтали:

1. Герой гражданской войны, живший в г. Балаково.
3. Основатель Первого Интернационала, давший имя городу в Саратовской области.
4. Бытовой прибор, носящий имя областного центра.
5. Рыба на гербе Саратова.
6. Старое название г.Энгельс.
7. Бедствие, неоднократно поражавшее Поволжье.
8. Форма «чертова пальца».
10. Друг гения по мнению А.С. Пушкина («О сколько нам открытий чудных готовит просвещения дух...»)
12. Дореволюционное название города Пугачева.
- 14.Этого триумфального сооружения нет в Саратовской области.
15. Генетик, погибший в Саратовской тюрьме в годы «культ личности».
17. Змей (Иносказат., библейское).
19. Город, входивший до 1917 г. в состав Саратовской губернии (старое название).
20. Музыкальный символ Саратова.
21. Самая извилистая река в Европе, расположенная на территории Саратовской области (Бол.)
23. Город, где производят цемент.
26. «Малая родина» эстрадной певицы Валерии.
28. Государственный деятель и российский реформатор, пре-

- мьер-министр, был губернатором в Саратовской губернии.
29. Народный артист СССР, руководитель театра, наш земляк.
30. Страна ближнего зарубежья, с которой граничит Саратовская область.

По вертикали:

2. Депутат Государственной Думы от Саратовской области.
3. Популярный театральный и кино-актер, сыгравший кн. Мышкина.
7. Космонавт, приземлившийся на Саратовской земле.
9. Имя этого тенора носит Саратовская консерватория.
11. Самый известный приток Волги, не дошедший до Саратовской области.
14. Действующий губернатор Саратовской области.
16. Мост через овраг, железнодорожные пути.
18. Культовое сооружение буддистов, отсутствующее в Саратовской области
22. Известный саратовский поэт.
24. Крупное парнокопытное животное, еще встречающееся на территории Саратовской области.
25. Хлебный символ Саратовской области.
27. Герой, утопивший в Волге княжну.

ТЕЛЕГРАФ специальный выпуск

УЧРЕДИТЕЛЬ ООО «Полиграф»

по области: 70071, 70072 (льготный)
по Балакову: 10073, 10074 (льготный)

Главный редактор
К.НИКОЛАЕВ

Адрес редакции:
413800, г.Балаково, Саратовской области,
ул. Ленина, 26 Телефон: 44-58-64
Юр. адрес ООО «Полиграф»:
410038, г.Саратов, 1 Соколовгородский пр-д, д.13А

публикации
на правах
рекламы

Газета зарегистрирована 01.04.2003г. Поволжским межрегиональным управлением Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ 7-1918

Мнение авторов публикаций не обязательно отражает позицию редакции. Должностные лица несут ответственность за достоверность предлагаемой информации. Письма и материалы, не заказанные редакцией, не рецензируются и не возвращаются. При перепечатке либо озвучивании через средства массовой информации ссылка на газету «Провинциальный ТЕЛЕГРАФ» обязательна.

Отпечатано с оригинала макета заказчика в ГУП ИИП «Пензенская правда»

440026 г.Пенза, ул.К.Маркса, 16
Подписано в печать 15.09.2003
Тираж 260 000
Заказ 1755

4, 11
стр.

НА КРЕЩЕНИЕ БУДЕТ ХОЛОДНО,
НО ВЛАСТЬ ПОЛЕЗЕТ В ПРОРУБЬ

ОБЛАСТНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА. E-mail: telegraf@overta.ru

Телеграф

ТВ
программа
с 23 по 29
января

17 января 06, №3 (78)

Цена
свободная

2
стр.

Подробности
в «Телеграфе»

ДЕПУТАТ ГОЛОСУЕТ

ПО МОБИЛЬНИКУ

Самый избранный присутствует на заседании в полном составе

ЭЛЕКТРОЭНЕРГИЯ

6

ПОМОЩЬ ВИРЛИКУ

ВОЛЖСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР СПАСЕНИЯ НА ВОДОУДЕРЖИВАНИИ С ПОМОЩЬЮ ТЕЛЕВИДЕНИЯ

ЭЛЕКТРОЭНЕРГИЯ СТАНЕТ ДОРОЖЕ



16
СТР.

6

СТР.

МАРГАРИТА РОДОМ

ИЗ САРАТОВА

Наша землячка вдохновила Михаила
Булгакова на знаменитый роман

В Пугачеве открыли уникальную школу с бассейном - 3 стр.

МОБИЛЬНОЕ ГОЛОСОВАНИЕ

Бывший секретарь Вольского муниципального собрания Михаил Соколов сделал открытие в процедуре голосования на депутатских заседаниях. На прошлой неделе он умудрился отдать свой голос... по телефону.

Несмотря на то, что в законодательном органе Вольска 17 человек, здесь регулярно возникают проблемы с кворумом. Чтобы принять необходимые решения, обязательно присутствие минимум девяти избранных, которых зазывают всеми мыслимыми и немыслимыми способами. Такая картина повторилась и 11 января.

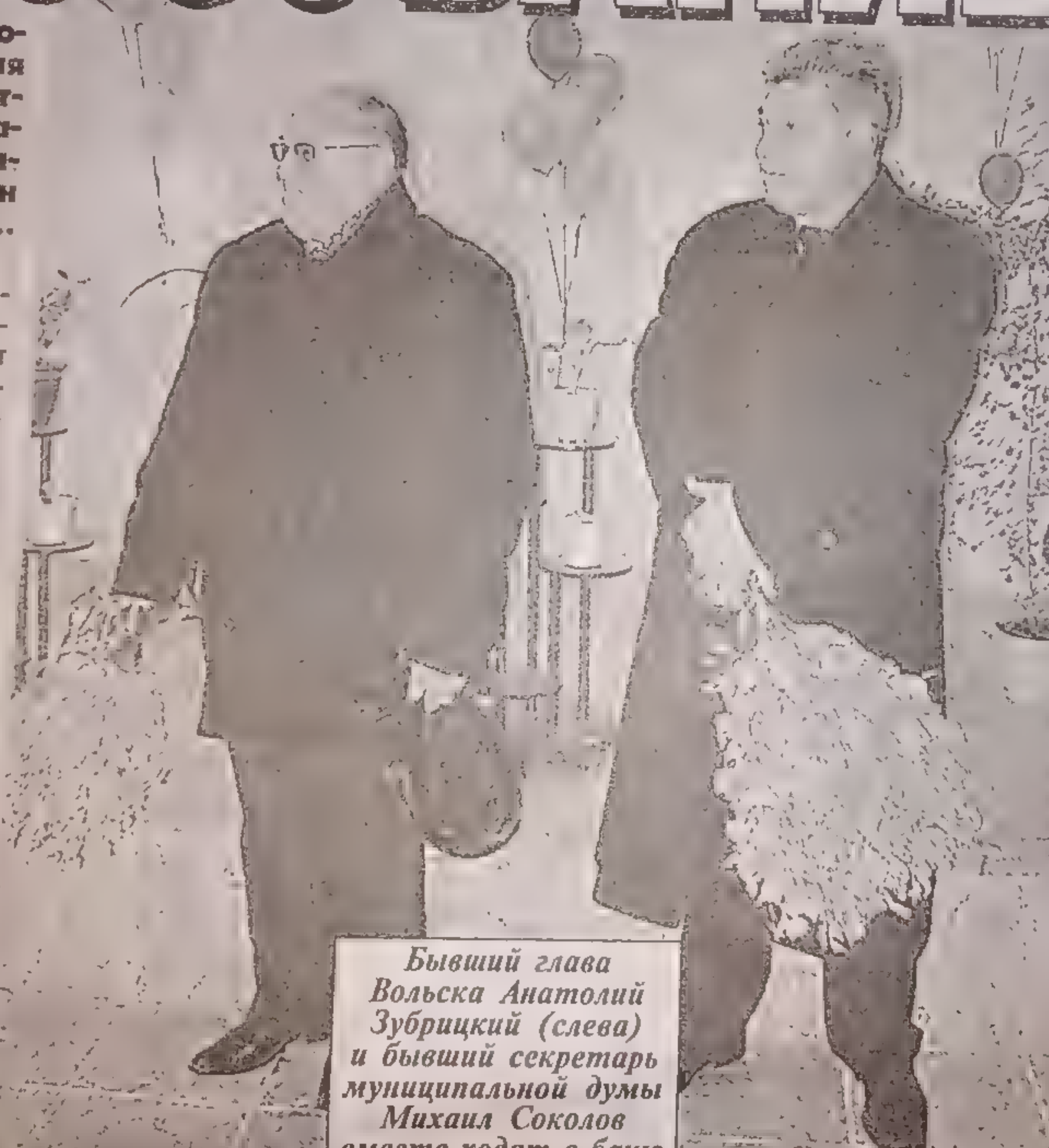
В прошлый вторник местным законотворцам предстояло утвердить Положения об администрации Вольского муниципального района. На заседание пришло всего 8 человек, стали спешно искать девятого. Руководитель депутатского корпуса Борис Маркин проявил находчивость и связался по мобильнику с Соколовым, оказалось, что тот находится в Саратове, но готов поддержать Положение. Чтобы удостовериться, действительно ли депутат хочет проголосовать положительно, телефон передали присутствовавшему на заседании в зале заместителю Вольского прокурора Константину Байкулову. Тот после переговоров с депутатом-прогульщиком объявил о наличии кворума, и решение было принято.

Чему дальше приведет подобная практика, остается только гадать. Народных избранных могут

так разбаловать, что они и вовсе перестанут ходить на заседания, заявив, лучше проголосуют по телефону. Радует в этой ситуации только одно: у вольских депутатов 12 марта заканчивается срок полномочий.

Кстати, на прошедшем заседании, помимо других, также отсутствовал бывший глава администрации Вольска Анатолий Зубрицкий.

Стас БОКОВ,
фото Виктора ЯШИНА



Бывший глава Вольска Анатолий Зубрицкий (слева) и бывший секретарь муниципальной думы Михаил Соколов вместе ходят в баню

Сын Валерии отдыхал в Аткарске

Артем провел на родине своей мамы школьные каникулы.

По словам соседей родителей певицы, большую часть мальчик гулял на улице, играл с местной детворой. Особенное удовольствие сыну звезды доставляли забавы с петардами и хлопушками. Соседи по дому говорят, что Артем сильно подрос и ведет себя очень воспитанно, всегда со всеми здоровается, разговаривает вежливо и уважительно.

9 января дедушка Темы Юрий Иванович повез внука обратно в Москву к матери. Каникулы закончились, и Артем должен был, как и все школьники, 10 января приступить к учебе. К слову, Артему Шульгину сейчас 11 лет, он учится в 7-м классе.

Игорь ГОРНОСТАЕВ

Минкульт утвердил номинантов

21 деятель саратовской культуры представлен к государственным наградам.

На прошлой неделе министерство культуры области огласило полный список работников Мельпомены, достойных почетных званий и иных почестей. Так, к примеру, к ордену Почета представлена директор библиотеки им. Пушкина Лилия Алиферова. Звание «Народный артист РФ» могут получить художественный руководитель губернского театра хоровой музыки Людмила Лицова и художественный руководитель саратовской филармонии Анатолий Кац.

На звание «Заслуженный деятель искусств РФ» представлены главный художник театра оперы и балета им. Чернышевского Сергей Болдырев и профессор саратовской консерватории Лев Иванов. Заслуженными артистами России вполне могут стать артист театра русской комедии Александр Новохатский, концертмейстер театра оперы и балета Анатолий Марьенко и вокалист театра оперетты Виктор Бирюков. Число заслуженных художников РФ могут пополнить Виктор Оценков и Александра Гродскова. В числе номинантов на высокие почести и награды отсутствуют представители двух ведущих саратовских театров: академдрамы и ТЮЗа имени Киселёва.

Соб. инф.

«Огненные» выходные

15 января в Энгельсе произошел крупный пожар.

Загорелся компрессорный цех и бытовые помещения на территории, принадлежащей ПО «Сигнал». Огнем охватило площадь в 200 кв. м. На борьбу с ним прибыло 11 пожарных подразделений, в том числе и саратовские расчеты, 6 автоцистерн, две автолестницы. Пострадавших нет, причина устанавливается - сообщили в облМЧС. Во время тушения пожара существовала опасность обрушения и взрыва. В помещении цеха находилось несколько баллонов с кислородом. По словам брандмейстеров, если бы произошел взрыв, то в прессе пришлось бы публиковать не один некролог. Борьба с огнем заняла более двух часов.

Также ночью 14 января в Энгельсе загорелся автомобиль «ВАЗ-2161». Специалисты предполагают, что был совершен

В «ТЕРЕМКЕ» РАЗДАВАЛИ ПРИЗЫ

вость и связался по мобильнику Соколовым, оказалось, что тот находится в Саратове, но готов поддержать Положение. Чтобы удостовериться, действительно ли депутат хочет проголосовать положительно, телефон передали присутствовавшему на заседании в зале заместителю Вольского прокурора Константину Байкулову. Тот после переговоров с депутатом-прогульщиком объявил о наличии кворума, и решение было принято.

К чему дальше приведет подобная практика, остается только гадать. Народных избранников могут

так разбаловать, что они и вовсе перестанут ходить на заседания, заявив, лучше проголосуют по телефону. Радует в этой ситуации только одно: у вольских депутатов 12 марта заканчивается срок полномочий.

Бывший глава
Вольска Анатолий
Зубрицкий (слева)
и бывший секретарь
муниципальной думы
Михаил Соколов
вместе ходят в баню

Кстати, на прошедшем заседании, помимо других, также отсутствовал бывший глава администрации Вольска Анатолий Зубрицкий.

Стас БОКОВ,
фото Виктора ЯШИНА

В «ТЕРЕМКЕ» РАЗДАВАЛИ ПРИЗЫ

День российской печати стал для «Телеграфа» звездным

Пятница 13 января - по всем приметам должен приносить беды и огорчения. Но все, кто собрался в этот День российской печати в кукольном театре «Теремок», считали иначе.

Никакими плохими приметами он не может быть омрачен. Эту точку зрения разделяла и редакция «Телеграфа». Для нас он оказался «звездным». Еще бы, в четыре раза подняв подписку, мы уверенно заняли первое место среди областных газет, обойдя тех, кто уже не один год столбит свое место на газетном рынке. В первую очередь здесь надо сказать спасибо нашим читателям, сделавшим правильный выбор.

Усилия редакции на празднике печати были оценены «дуплетом». Ценный приз в виде компьютерной клавиатуры от министерства информации и общественных отношений присужден главному редактору издания Владу Степанову. А журналисту «Телеграфа» Александру Пукмову Павел Ипатов вручил Почетную грамоту губернатора Саратовской области с денежной премией.

Приятно отметить, что не обошли вниманием наших коллег из редакционно-издательского комплекса «Полиграфия Поволжья», выпускающих ряд изданий, в том числе и «Телеграф». В числе награжденных выпускающая Марина Жидко-

ва (благодарность от губернатора) и Назира Маженова (ценный подарок).

Четвертую власть пришли поздравить практически все высокопоставленные лица: от председателя областной думы Павла Большеданова до первого заместителя председателя областного суда Риммы Волосатых. Выступивший на празднике представитель «Единой России» депутат областной думы Юрий Зеленский ничего не вручал. Он сказал, что начинается предвыборная кампания и любой подарок могут истолковать как подкуп. Но журналисты на то и журналисты, чтобы все как-то истолковывать. Например, почему всех собрали именно в «Теремке»? Некоторые представители СМИ это поняли как знак того, что их держат за «кукол-марионеток» и т.д.

Мы эту версию не поддерживаем. Считаем, что просто подобрали хорошее помещение, где в неформальной обстановке можно хоть немного расслабиться. Устроители этому способствовали. Гостям раздавали фужеры с шампанским. Все время играла музыка. Правда, в танцы никто так и не ударился. У многих в этот день шла работа над номером. Особенно много было гостей из районов. Призы

получили представители районных газет из Петровска, Дергачева, Красного Кута, Ртищева, других изданий. С высокой трибуны им было обещано, что «загнаться не дадут». Но какие-либо посулы здесь вряд ли сработают. Против рыночной экономики не попрешь. Она все расставляет по своим местам. И вряд ли получится бесконечно содержать издания, которые продолжают работать в стиле пятидесятых-шестидесятых годов, подкармливая читателя «тракторными новостями». Независимо от любых обещаний выживут те районки, которые всерьез займутся изучением своего рейтинга и учтут конкретные запросы читателей.

Отрадно, что больше всех призов на празднике печати раздала директор Саратовского государственного художественного музея имени А.Н. Радищева Тамара Гродскова. В частности, дар из ее рук получила журналистка Елена Сквознякова. Как заметила Гродскова в ходе интервью, их позиция всячески поддерживать журналистов, открывающих новое в сфере искусства, воспитывающих в читателях любовь к прекрасному.

Иван ТУЧИН,
фото Сергея СЕРГЕЕВА

«ОГНЕННЫЕ» ВЫХОДНЫЕ

15 января в Энгельсе произошел крупный пожар.

Загорелся компрессорный цех и бытовые помещения на территории, принадлежащей ПО «Сигнал». Огнем охватило площадь в 200 кв. м. На борьбу с ним прибыло 11 пожарных подразделений, в том числе и саратовские расчеты, 6 автоцистерн, две автолестницы. Пострадавших нет, причина устанавливается - сообщили в облМЧС. Во время тушения пожара существовала опасность обрушения и взрыва. В помещении цеха находилось несколько баллонов с кислородом. По словам брандмейстеров, если бы произошел взрыв, то в прессе пришлось бы публиковать не один некролог. Борьба с огнем заняла более двух часов.

Также ночью 14 января в Энгельсе загорелся автомобиль «ВАЗ-2161». Специалисты предполагают, что был совершен поджог. 40-летний хозяин «Жигулей» получил ожоги.

В районах Саратовской области за выходные произошло 16 пожаров. Горели дома, квартиры, бани, а также сено в двух селах Питерского района. Погибли два человека - 15 января в Ртищеве и поселке Расково Саратовского района в своих квартирах задохнулись в дыму пьяные хозяева - 48 и 66 лет. Четыре человека получили ожоги.

Ярослав ГНЕВИН

УНИКАЛЬНАЯ



Вячеслав Володин
проверит,
все ли работает
в кабинете химии

За этой клавиатурой
теперь будет работать
корректор «Телеграфа»
Ольга Степанова



ЗА РУКОПИСЯМИ ДРУЖКОВА НАЧАЛАСЬ ОХОТА

**11 января состоялись похороны автора
популярных песен – «Бухгалтера» и «Ксюши»**

В прошлом номере «ТелеграфЪ» рассказал о трагической гибели известного саратовского поэта, автора песен некогда популярной группы «Комбинация» 47-летнего Юрия Дружкова. Его тело домой не завозили, а прямо из бюро судебно-медицинской экспертизы, где врачи делали вскрытие, траурная процессия проследовала на кладбище.

Напомним, что Дружков погиб в первые дни наступившего года у себя дома в Саратове на улице 1-я Беговая. Его зарезал молодой коллега по цеху Тимофей. После смерти поэта 5 января его тело долго пролежало в теплой квартире, где начало разлагаться, а затем еще достаточно долго находилось в морге. Как выразился один из патологоанатомов, «труп оказался бесхозным и никому не нужным». 7 января в морг приехал муж родной сестры Дружкова Людмила – Анатолий Горбатенко.

С сестрой не общался

Пока сотрудники морга приводили лицо покойного в нормальное состояние (за 6 дней процесс разложения сильно испортил его), я поговорил с родственником поэта. Оказалось, что Анатолий общался с братом жены очень редко. Поэт ссорился родных и с сестрой был в морге. Причиной разрыва, по словам Горбатенко, послужила большая разница в возрасте между ними:

очень поздно, ей было тогда уже почти 50 лет. В сыне она души не чаяла, до самой своей смерти опекала и заботилась о нем. Наверное, во многом эта любовь и сыграла роковую роль в его судьбе. В молодости он даже девушку не мог привести в дом без разрешения матери. Когда же Евдокия Сафоновна в 2002 году умерла, ему стало очень трудно жить. Дружков перестал за собой следить и начал много пить.

Творческая личность

Оказалось, что все члены семьи Дружкова тем или иным образом связаны с правоохранительными органами. Мать поэта всю жизнь проработала следователем, сестра Людмила учителем русского языка и литературы в школе при одной из колоний, ее муж Анатолий работает юрисконсультом в одной из тюрем, а племянница Наталья там же трудится фельдшером. Юрий со своим поэтическим складом характера не вписывался в семейную династию.

творчества продуктов на столе не прибавляется. Юра тогда очень обиделся на мои слова и ответил, что он творческая личность и по-другому жить не может.

Тем не менее деньги у Дружкова периодически водились, они приходили на банковский счет. Родственники предполагают, что это были гонорары за стихи или плата за авторские права за песни для той же «Комбинации». Эти средства Дружков расходовал исключительно на себя: устраивал гулянки и тратил деньги на своих молодых товарищей (Дружков, как известно, был нетрадиционной сексуальной ориентации).

Охота за рукописями

Горбатенко забрал из квартиры Дружкова вещи поэта. Сделал он это потому, что один из сотрудников правоохранительных органов поведал ему: один неизвестный интересовался бумагами песенника и предлагал милиционерам изъять их и передать ему, но саратовские стражи закона на это не пошли.

– Юра, безусловно, был талантливым человеком, – искренне считает

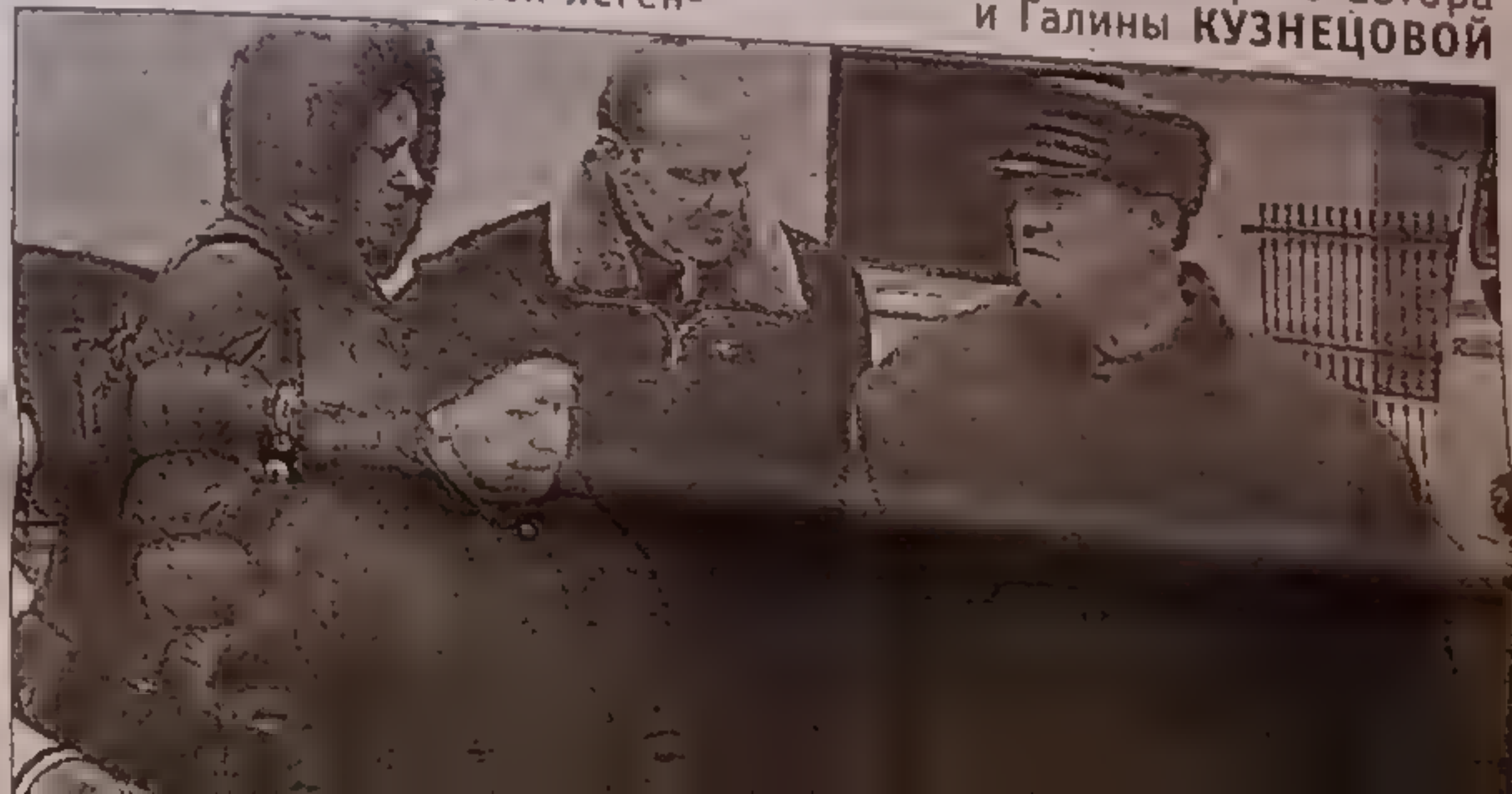
Хоронили родные и друзья

Побеседовать с сестрой Юрия Дружкова нам не удалось. Анатолий Горбатенко попросил не беспокоить ее. Женщина оказалась очень больна. Смерть брата окончательно подкосила ее, у гроба Людмила еле-еле стояла на ногах.

Кроме родственников проводить поэта в последний путь пришли его коллеги по цеху: певец Андрей Берестенко, шоумен Петров. Никто из представителей леген-

дарной группы «Комбинация», которым Дружков помог завоевать популярность, на похороны не пришли. Однако, как стало известно «Телеграфу», близкие Дружкову люди, в том числе бывший администратор «Комбинации» Алексей Черняев, солистка Татьяна Иванова и клавишница Светлана Костыко, в этот день собрались в кафе и помянули поэта и друга.

Ярослав ГНЕВИН,
фото автора
и Галины КУЗНЕЦОВОЙ



находилось в морге. Как выразился один из патологоанатомов, «труп оказался бесхозным и никому не нужным». 7 января в морг приехал муж родной сестры Дружкова Людмила - Анатолий Горбатенко.

С сестрой не общался

Пока сотрудники морга приводили тело покойного в нормальное состояние (за 6 дней процесс разложения сильно испортил его), я поговорил с родственником поэта.

Оказалось, что Анатолий общался с братом жены очень редко. Поэт сторонился родных и с сестрой был в ссоре. Причиной разрыва, по словам Горбатенко, послужила большая разница в возрасте между ними: Людмила родилась в 1939 году, она была на 19 лет старше Дружкова.

- Юра считал, что Люда не любит его и не хотела, чтобы он родился на свет, - поделился с «Телеграфом» Анатолий. - Он был любимым ребенком в семье. Мать Людмилы и Юрия Евдокия Сафоновна родила его

Когда же Евдокия Сафоновна в 2002 году умерла, ему стало очень трудно жить. Дружков перестал за собой следить и начал много пить.

Творческая личность

Оказалось, что все члены семьи Дружкова тем или иным образом связаны с правоохранительными органами. Мать поэта всю жизнь проработала следователем, сестра Людмила учителем русского языка и литературы в школе при одной из колоний, ее муж Анатолий работает юрисконсультом в одной из тюрем, а племянница Наталья там же трудится фельдшером. Юрий со своим поэтическим складом характера не вписывался в семейную династию.

- Пока мать была жива, мы постоянно привозили ей и Юрию продукты из дома, сами-то живем в Красноармейском районе, - продолжил Горбатенко. - Дружков нигде не работал, сидел дома и писал стихи. Однажды я сказал ему, что толку от его писанины нет, от

же «комбинации». Эти средства Дружков расходовал исключительно на себя: устраивал гулянки и тратил деньги на своих молодых товарищей (Дружков, как известно, был нетрадиционной сексуальной ориентации).

Охота за рукописями

Горбатенко забрал из квартиры Дружкова вещи поэта. Сделал он это потому, что один из сотрудников правоохранительных органов поведал ему: один неизвестный интересовался бумагами песенника и предлагал милиционерам изъять их и передать ему, но саратовские стражи закона на это не пошли.

- Юра, безусловно, был талантливым человеком, - искренне считает его родственник Анатолий. - Жизнь его была трудной. Он пробовал себя в разных творческих направлениях, даже музыку писал и песни пел. Жаль, что его судьба сложилась так трагично. Песни на его стихи исполняют до сих пор и, наверное, долго будут известны.

шли его коллеги по цеху: певец Андрей Берестенко, шоумен Петров. Никто из представителей леген-

фото автора и Галины КУЗНЕЦОВОЙ



Друзья и родные у гроба поэта

ШКОЛА ОТКРЫЛАСЬ В ПУГАЧЕВЕ

140-миллионный объект с бассейном построили за четыре года

Когда в первый раз смотришь на это огромное красивое здание, то думаешь, что в нем располагается администрация района или какое-то другое крупное ведомство. Школу это здание внешне не напоминает, оно больше похоже на дворец.

Напротив нового «храма науки» стоит кирпичный дом, которому на вид можно дать 100 или даже 200 лет. Это старый корпус школы № 1. Жители Пугаче-

ва говорят, что внутрь этого строения лучше не заходить, может рухнуть потолок или обвалиться стена. Четыре года назад вопрос строительства новой школы встал очень остро. Детей пускать в аварийное здание было небезопасно. За решение проблемы взялся депутат Государственной Думы Вячеслав Володин. Он пообещал главе Пугачевского района Ивану Зубову найти в бюджете средства для реализации проекта по строи-

тельству новой школы. Свое слово вице-спикер Госдумы, как всегда, сдержал. В Пугачев поступило 140 миллионов рублей. Был разработан специальный архитектурный проект.

- Я уверен, подобной школы в Саратовской области больше нет, - считает Вячеслав Володин. - Такому современному зданию и школьному оборудованию могут позавидовать даже столичные го-

В пугачевской школе № 1 есть абсолютно все, что необходимо детям для качественного обучения и гармоничного развития: светлые просторные классы, огромный спортзал, столовая, актовый зал, вмещающий в себя несколько сотен человек и даже бассейн протяженностью 25 метров.

- Я могу сказать, что вам, жители Пугачева, сильно повезло, - сказал на открытии школы губернатор Саратовской области Павел Ипатов. - Ребенок, обучающийся в этом учебном заведении, может постигать науки, заниматься спортом, а в будущем стать всесторонне развитым человеком.

Возведением здания школы № 1 занимались местные строители. Четыре года назад они буквально находились в безысходном положении:

крупных заказов на работу не было, люди сидели без заработка, единственным их доходом были поездки в Саратов, во время которых нанимались на калымные работы. Многомиллионный проект изменил ситуацию. На 4 года строители были обеспечены рабочими местами и гарантированным ежемесячным доходом. Во время официального открытия школы многие из них не сдерживали слез радости.

Илья РОМАЩЕНКО, фото автор



Это единственная школа в губернии, имеющая бассейн



ЛЕГЕНДАРНАЯ КАЗАНКИНА

Трехкратной олимпийской чемпионке, родившейся в Петровске, снятся тревожные сны

В истории советского спорта лишь трое легкоатлетов сумели трижды стать олимпийскими чемпионами. Одна из них - заслуженный мастер спорта Татьяна Казанкина, родившаяся более полувека назад в многодетной семье в Петровске.

мевшего убедить спортсменку, что в легкой атлетике ее ожидает яркое будущее.

Переехав в Ленинград и поступив на экономический факультет местного государственного университета, Татьяна стала усиленно тренироваться с надеждой попасть в состав сборной страны, собиравшейся на Олимпиаду в Мюнхен. Однако в самый решающий момент, на отборочных соревнованиях, ей не повезло, проиграла. Это был сильный, жестокий удар как для Казанкиной, так и для ее тренера, добившихся в том 1972 году победы в финале всероссийского кросса на приз газеты «Правда» и призовой медали зимнего чемпионата страны. Первым оправился Малышев, давший понять своей воспитаннице, что еще не все для нее потеряно, впереди Олимпиада в Монреале, к которой теперь легче и спокойнее можно будет готовиться. Татьяна всерьез подумывала повесить шиповки на гвоздь до этих слов, но после них воспряла. И полетела.

Те четыре предолимпийских года вспоминает до сих пор, особенно предолимпийских

ды оторвалась от ближайшей соперницы, финишировав первой и став впервые чемпионкой страны. В олимпийский 1976 год Татьяна повторила прошлогодний успех на чемпионате страны, заслуженно завоевав место в составе сборной на Олимпиаду в Монреаль, где ее ждал триумф.

«Бег Татьяны - это поэзия на танцовой дорожке, написанная четким ритмом шиповок, - писала известная итальянская газета «Гадзетта делло спорт» о выступлении Казанкиной на Олимпиаде. - Когда началась финишная прямая у бегуний финала на 800 метров, вряд ли кто полагал, что советской спортсменке, хотя многие и знали о ее знаменитом финишном спурте, удастся прийти к цели первой. Легкость Казанкиной восхищает».

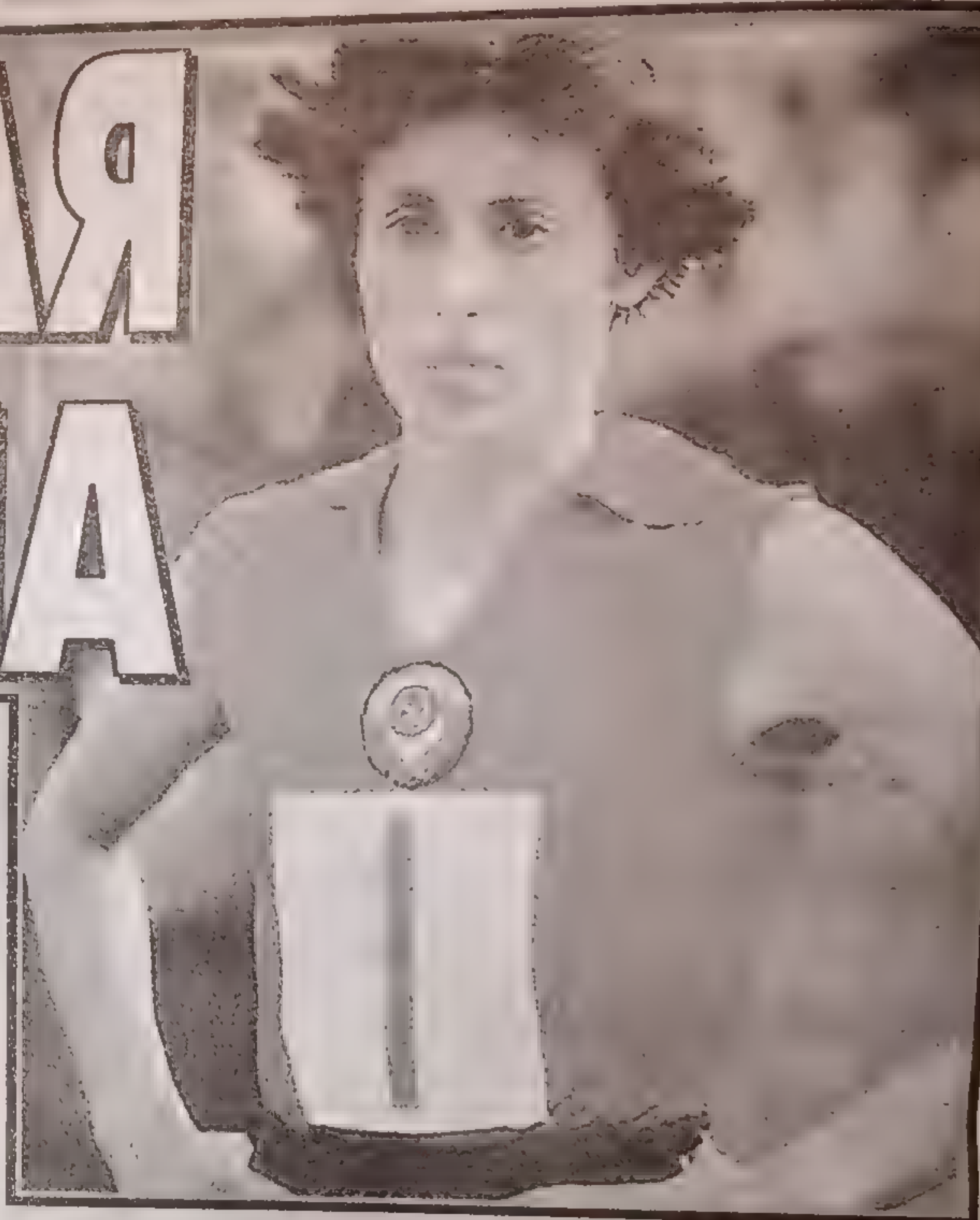
В Монреале Татьяну заявили сразу на две дистанции. Вначале пришлось бежать на 800 метров. Виражи проходила по третьей дорожке, избегая толкучки на первых двух, а когда вышла на финишную прямую, подумала, что может даже взять медаль. Резко ускорилась и, оставив за спиной соперниц, была

протоколов соревнований навсегда. Да и сама легкоатлетка не была уверена, что вновь вернется на беговую дорожку. Шло время, чемпионка решила опять попробовать заниматься. Не переутомляясь, для себя. В итоге втянулась, почувствовала, организм готов к нагрузкам. Примерно за год до Олимпиады-80 ей и Малышеву стало ясно, что можно еще успеть подготовиться к ответственному старту. За три недели до Игр Казанкина делает сенсацию - улучшает свой же мировой рекорд четырехлетней давности в беге на 1500 метров. Естественно, без медали покинуть олимпийскую дорожку Татьяна уже не могла. И она сделала это, едва вновь не улучшив мировой рекорд. А после «золота» Игр, через месяц, на турнире в Цюри-

окончила, еще в бытность спортсменкой, аспирантуру, а затем защитила диссертацию. С конца 90-х возглавляла отдел массовых видов и организационной работы по месту жительства Комитета по спорту администрации Санкт-Петербурга.

О минувших годах Казанкина вспоминает отнюдь не с сожалением, а с гордостью, что удалось ТАКОЕ пережить, посчастливилось познать вкус значительных побед, быть на вершине спортивной славы.

- Я когда бегала, прекрасно понимала: придет время, и все закончится. К тому же слава - это еще и тяжелое бремя. Ты постоянно в центре внимания, повсюду узнают, даже если тебе это совсем не нужно. Хотелось пожить нор-



нелегко. Еще тяжелее стало после смерти отца, часто болевшего. Татьяна тогда училась в восьмом классе. Вскоре после трагического события она стала заниматься в группе тренера местной спортивной школы Виктора Дмитриевича Лутохина, незадолго до этого ставшего новым преподавателем физкультуры в школе, где училась будущая чемпионка. Именно он и выставил стеснительную невысокую девочку на городской школьный кросс, который она взяла и выиграла.

Из Петровска в Ленинград

Редчайший природный дар Казанкиной не мог остаться незамеченным. Так и случилось. На юниорском первенстве РСФСР, где Татьяна не сумела попасть в число призеров, на нее обратил внимание ленинградский тренер Николай Егорович Малышев. Причем, в отличие от других легкоатлетов, в девушке из саратовской глубинки присутствовала легкость в движении. Именно эта индивидуальность и пленила Малышева, су-

призвой медали зимнего чемпионата страны. Первым оправился Малышев, давший понять своей воспитаннице, что еще не все для нее потеряно, впереди Олимпиада в Монреале, к которой теперь легче и спокойнее можно будет готовиться. Татьяна всерьез подумывала повесить шиповки на гвоздь до этих слов, но после них воспряла. И полетела.

Те четыре предоллимпийских года вспоминает до сих пор, особенно пролитый пот на тренировках, боль в мышцах и суставах от перенапряжения, тренировки по три раза в день, кроссы на 25 и 30 километров.

Объемы работы были большие. Но поверьте, тогда это мне приносило удовлетворение, гордилась тем, что все мне по плечу.

Итальянцы восхищались

На чемпионате Европы 1974 года неудачный финиш оставил Казанкину за чертой призеров. На следующий год, на чемпионате СССР она предстала иной. В беге на 1500 метров чуть более чем на 4 секун-

дженке, хотя многие и знали о ее знаменитом финишном спурте, удалось прийти к цели первой. Легкость Казанкиной восхищает».

В Монреале Татьяну заявили сразу на две дистанции. Вначале пришлось бежать на 800 метров. Виражи проходила по третьей дорожке, избегая толкучки на первых двух, а когда вышла на финишную прямую, подумала, что может даже взять медаль. Резко ускорила и, оставив за спиной соперниц, была первой, попутно установив новый мировой рекорд, продержавшийся четыре года.

На коронную «полуторку» сил почти не оставалось. Опять стартовала на дальней, пятой дорожке. И вновь на финишном отрезке оставалась лишь четвертой... И тут, со стороны, с трибун, показалось, что бегуни замедлили бег, а Казанкина как на крыльях полетела к второй золотой медали!

В 1977 году на чемпионате страны вновь стала чемпионкой. Затем победила в розыгрышах Кубков Европы и мира. А потом у нее родилась дочка Маша. Имя Казанкиной, казалось тогда, исчезло из

пиады-80 ей и Малышеву стало ясно, что можно еще успеть подготовиться к ответственному старту. За три недели до Игр Казанкина делает сенсацию - улучшает свой же мировой рекорд четырехлетней давности в беге на 1500 метров. Естественно, без медали покинуть олимпийскую дорожку Татьяна уже не могла. И она сделала это, едва вновь не улучшив мировой рекорд. А после «золота» Игр, через месяц, на турнире в Цюрихе, победив, установила-таки новый мировой рекорд, показав фантастический результат в беге на 1500 метров - 3.52.47. Кстати, он до сих пор числится в таблице мировых рекордов. Последней победы Казанкина добилась в 1984 году, на дистанции 3000 метров установив последний в своей спортивной карьере мировой рекорд.

Тревожные сны

Прошло почти двадцать лет, с тех пор как Казанкина покинула беговую дорожку. Сначала чемпионка преподавала в институте физической культуры имени Лесгафта, где

вспоминает отнюдь не с сожалением, а с гордостью, что удалось ТАКОЕ пережить, посчастливилось познать вкус значительных побед, быть на вершине спортивной славы.

- Я когда бегала, прекрасно понимала: придет время, и все закончится. К тому же слава - это еще и тяжелое бремя. Ты постоянно в центре внимания, повсюду узнают, даже если тебе это совсем не нужно. Хотелось пожить нормальной, спокойной человеческой жизнью.

- Иногда снятся Олимпийские игры, и я обязательно что-то забываю: выхожу на дорожку и с ужасом обнаруживаю, нет с собой шиповок или еще чего-то. Тут мне становится настолько плохо, что просыпаюсь в холодном поту. После ухода из спорта два года практически ничего не делала. Такая усталость накопилась, что мысль о беге вызывала изжогу. Потом желание бегать для себя вернулось. Все зажило, и никаких последствий нет в помине. Так, иногда что-нибудь вступит, но это пустяки.

Сергей СКВОЗНЯКОВ



Бывший губернатор
сыграл моржом

В ПРОРУБЬ НА КРЕЩЕНИЕ!

Новая власть продолжит традицию, заложенную Дмитрием Аяцковым

Не все затеи, претворенные в жизнь прежним главой губернии, дожили до нынешних дней. Одними из немногих, теперь об этом можно говорить с полной уверенностью, остаются крещенские купания.

Моржевание первых лиц области в присутствии простого люда лишь одним будет отличаться от предыдущих мероприятий подобного рода появлением новых лиц в купели. «Телеграф» из достоверных источников стало известно, что составлен список VIP-персон, изъявивших желание искупаться в ледяной воде. В их числе губернатор Павел Илатов, зампред правительства Виктор Жданов, главный федеральный инспектор Виктор

Будылев, председатель областной думы Павел Большеданов, министр спорта Михаил Вулах и другие.

Физкультурно-массовое мероприятие по закаливанию и зимнему плаванию «Крещенские купания» запланировано провести в Саратове около клуба зимнего закалывания «Нептун», что на набережной, рядом с Ротондой. Начало мероприятия - 8.30.

Помимо появления в плавках слуг народа, также состоится принятие новичков в клуб «Нептун» и омовение истинных «моржей». По традиции, местных любителей закалывания, перед принятием в члены клуба «Нептун», из деревянного ковша окатят водой.

Согласно прогнозу синоптиков, температура воздуха ранним утром 19 января будет подстать Крещенью - ми-

нус 23-27 градусов мороза. Кто из заявленных на купанье первых лиц области не испугается ожидаемых суровых погодных условий, «Телеграф» расскажет в следующем номере. Остается лишь добавить, при Аяцкове к краю проруби шли все. Кто с опаской, кто покорно, кто привычно и обыденно. Выстраивались к прорубленной в Волге купели независимо от температуры воздуха. Случались, правда, и казусы. Некоторые из чиновников, аккуратно накануне Крещенья, брали больничный лист. Как сложится на этот раз, предугадать сложно. Во всяком случае, никто среди заявленных к заплыву VIP-лиц сейчас не хворают.

Вероника НОВИКОВА,
фото Владимира МУРАВЕЙНИКОВА

ОГРАБИЛИ АЗС И СОЖГЛИ ПРОДАВЩИЦУ

31 год лишения свободы на двоих получили жители Федоровского района за убийство своей знакомой

Кому первому из друзей пришла мысль о налете на автозаправку, теперь сказать трудно. Они и сами уже не помнят об этом. Жители Федоровского района Павел Бардин и Юрий Ерофеев сильно нуждались в деньгах. Постоянной работы у них не было, а планы на жизнь они строили наполеоновские. Им очень хотелось достичь быстрого успеха без лишнего напряжения. Один мечтал купить дом, другой грезил новым автомобилем.

В качестве объекта ограбления друзья-разбойники выбрали свою давнюю подругу Марину Карелину. Девушка работала оператором на АЗС неподалеку от села Голубевка Энгельсского района. Через ее руки за смену проходили приличные деньги, порой по несколько сотен тысяч рублей.

Продавщица купилась на пиво

Гангстеры хорошо продумали план нападения. Они прикупили дорогого пива, различных закусок, а также и

приготовили орудия убийства — обрубок металлической трубы и нож. Вечером Ерофеев и Бардин подъехали к заправке, где дежурила Карелина. Под предлогом, что они очень соскучились по Марине, друзья попросили впустить их внутрь заправки. Женщина без раздумий открыла дверь для своих товарищей, а вместе с нимипустила и свою смерть.

По инструкции оператору АЗС запрещено впускать посторонних в помещение станции, пояснил «Телеграфу» следователь по особо важным делам областной прокуратуры Александр Асылгараев. Оператор сутки должен находиться в помещении станции один. Нарушение этого правила и привело к трагическим последствиям.

Гости предложили Карелиной пиво. Они купили ее на дорожные напитки и хорошую закуску. Марина растаяла и согласилась. Настроение у девушки было превосходным, она смеялась над шутками друзей и радовалась жизни.

Когда женщина окончательно расслабилась, Ерофеев неожиданно поднялся со стула, встал у нее за спиной и достал из-под куртки кусок трубы. Хладнокровно посмотрев на подругу,

он примерился и нанес ей несколько коротких, но точных ударов по голове. Марина вскрикнула, упала на пол и потеряла сознание. На этом Ерофеев не успокоился, а взял нож и добил беспомощную жертву. Когда налетчики убедились, что Марина мертва, они взяли из кассы деньги, облили помещение заранее приготовленным бензином и подожгли автозаправочную станцию. После того как Бардин и Ерофеев покинули помещение АЗС, там произошли два взрыва. Решив, что огонь скроет все следы преступления, гангстеры сели в машину и уехали в родное село Ярсулан Федоровского района.

На суде пошли на попятную

Радоваться удачному налету грабителям пришлось недолго. Вскоре их задержали сначала в качестве подозреваемых. Бардин и Ерофеев почти сразу же признались в совершении преступления. Однако на суде, который состоялся в конце декабря, произошло непредвиденное.

Подсудимые изменили свои показания и заявили, что сговора на убийство Карелиной у них не было, а трубу, которой ей раздробили голову, они с собой не приносили, — рассказал «Телеграфу» прокурор отдела

прокуратуры Саратовской области Валерий Петров. — Однако следователи установили, что территория АЗС тщательно убиралась от мусора и случайных предметов там быть не могло.

В декабре областной суд вынес налетчикам приговор. Юрий Ерофеев получил 18 лет лишения свободы, а

В Ленинском районе женщину задушили, пока ее муж спал в соседней комнате.

Смерть из-за попугая

Алина Улитина вместе с супругом Дмитрием возвращалась домой с корпоративной вечеринки. Оба супруга были изрядно подвыпивши. Дмитрий еле держался на ногах. Алина тащила благоверного в прямом смысле слова на себе.

Через каждые несколько метров ей приходилось останавливаться, чтобы перевести дух. Девушка была уверена, что такими темпами они с мужем доберутся до дома не раньше чем к утру. Но вдруг к ней неожиданно подошел молодой человек кавказской внешности и предложил помочь дотащить до квартиры пьяного мужа. Это предложение оказалось кстати, и Алина сразу же на него согласилась. Когда

спутники пришли домой, новый товарищ, представившийся Сахибом, уложил Дмитрия спать и после этого предложил Алине выпить за знакомство. Девушка накрыла на стол и позвонила двум друзьям, которые через несколько минут приехали и присоединились к собутыльникам.

После попойки Сахиб вызвался проводить гостей. Перед уходом он подсыпал Алине в бокал какое-то вещество (какое именно, следствие пока не установило). Осушив бокал, Алина почувствовала себя нехорошо и через несколько минут потеряла сознание. Выходя из квартиры

ключи от квартиры, в которой много всякого добра, а хозяева лежат мертвецки пьяные и даже ухом не ведут. Товарищи не заставили себя долго ждать. Они вскоре подъехали. Получив ключи, они тут же отправились выносить из квартиры оставшуюся часть вещей. Когда воры прихватывали последнюю партию имущества, неожиданно проснулась хозяйка.

Увидев чужих лю-



Пернатый свидетель преступления

дей в своей квартире, она начала кричать. Жулики испугались, что ее услышат соседи, и начали бить Алину и требовать, чтобы она замолчала, но девушка не унималась. Тогда один из них набросил ей на голову полиэтиленовый пакет и начал душить.

Женщина умерла от асфиксии, — рассказал «Телеграфу» следователь по особо важным делам прокуратуры города Саратова Дмитрий Хо-

После пожара АЗС восстановили

Продавщица купилась на пиво

Гангстеры хорошо продумали план нападения. Они прикупили дорогого пива, различных закусок, а также и

шутками друзей и радовалась жизни. Когда женщина окончательно расслабилась, Ерофеев неожиданно поднялся со стула, встал у нее за спиной и достал из-под куртки кусок трубы. Хладнокровно посмотрев на подругу

После пожара АЗС восстановили



Проблемами во взаимоотношениях отцов и детей никого не удивишь. Эту тему поднимал еще классик Тургенев.

Вопрос лишь в том, насколько цивилизованно стороны разрешают конфликтные ситуации. И уж совсем никуда не годится, когда единственным способом выхода из конфликта отец видит убийство собственного сына. Незадолго до нового года перед Вольским судом предстал 50-летний инвалид Александр Гринин, который пытался разрезать свое чадо.

Взаимоотношения в семье Грининых не складывались уже давно. Источником всех бед глава семьи считал 24-летнего сына Сергея, не нашедшего достойного места в жизни. Тот нигде не работал, частенько выпивал и существовал на зарплату матери и пенсию по инвалидности, которую получал отец. На этой почве в семье стали регулярно возникать скандалы. Считая сына обузой для себя и жены, Александр Гринин постепенно пришел к выводу, что должен непременно убить своего сына. Эта навязчивая идея прочно засела в его голове. При этом

САМ ПОРОДИЛ И ЧУТЬ НЕ УБИЛ

В Вольске отец-инвалид дважды покушался на своего непутевого сына

папаша, жаждущий возмездия, почему-то не задавался вполне логичным вопросом: «А кто же воспитал столь нерадивого отпрыска? Кто же, если не я, родитель, виноват в том отношении, которое получаю от сына?» Возможно, честно ответив самому себе, Гринин передумал бы убивать свое чадо. Однако, будучи хроническим алкоголиком, отец-воспитатель лишних вопросов себе не задавал.

Молотком по голове и ножом по горлу

Еще несколько лет назад Гринин-старший впервые попытался избавиться от отпрыска, ударив его, спящего, молотком по голове. Сергей тогда простил и пожалел отца, не став обращаться в милицию. Но это не успокоило ин-

валида-палача, и в ноябре прошлого года он вновь попытался казнить сына. И это несмотря на то, что в последнее время конфликтов между ними не было!

Проснувшись рано утром, Александр Гринин дождался, пока жена уйдет на работу, и, подкравшись к спящему сыну, попытался ножом перерезать ему горло. От первого же удара сын проснулся, и это спасло ему жизнь. Сергей схватил подушку и стал обороняться от папаша-агрессора. Отбив атаку, он выскочил на улицу и побежал к соседям, чтобы те вызвали «неотложку». Через некоторое время из дома вышел инвалид на костылях. Он принялся кричать на соседей: «Зачем вызвали «скорую помощь»? Все равно я убью его!

сразу же признались в совершении преступления. Однако на суде, который состоялся в конце декабря, произошло непредвиденное.

Подсудимые изменили свои показания и заявили, что сговора на убийство Карелиной у них не было, а трубу, которой ей раздробили голову, они с собой не приносили, — рассказал «Телеграфу» прокурор отдела прокуратуры Саратовской области Валерий Петров. — Однако следователи установили, что территория АЗС тщательно убиралась от мусора и случайных предметов там быть не могло.

В декабре областной суд вынес налетчикам приговор. Юрий Ерофеев получил 18 лет лишения свободы в колонии строгого режима, а Павел Бардин приговорен к 13 годам заключения. Как выяснилось во время процесса, у погибшей от рук бандитов Марины Карелиной остался несовершеннолетний ребенок. Малыша взял на воспитание отец, с которым женщина была несколько лет в разводе.

Михаил РАССВЕТОВ, фото автора

го предложил Алине выпить за знакомство. Девушка накрыла на стол и позвонила двум подругам, которые через несколько минут приехали и присоединились к собутыльникам.

После попойки Сахиб вызвался проводить гостей. Перед уходом он подсыпал Алине в бокал какое-то вещество (какое именно, следствие пока не установило). Осушив бокал, Алина почувствовала себя плохо и через несколько минут потеряла сознание. Выходя из квартиры, Сахиб прихватил с собой ключи от входной двери. Посадив друзей Алины в такси, он вернулся в дом Улитных с твердым намерением совершить ограбление. Мужчине приглянулся волнистый попугай в клетке и пара сотовых телефонов хозяев.

Когда вор забрал все, что хотел, он решил позвонить своим друзьям. Сахиб сообщил им о том, что у него есть

преступления дей в своей квартире, она начала кричать. Жулики испугались, что ее услышат соседи, и начали бить Алину и требовать, чтобы она замолчала. Тогда один из них набросил ей на голову полиэтиленовый пакет и начал душить.

Женщина умерла от асфиксии, — рассказал «Телеграфу» следователь по особо важным делам прокуратуры города Саратова Дмитрий Холоденко. — Ее муж в это время мирно спал в соседней комнате и ничего не слышал. Проснувшись утром, он увидел труп жены с пакетом на голове и вызвал милицию.

На сегодняшний день усилиями работников городской прокуратуры задержаны два грабителя. Третий налетчик находится в розыске. Наказанием для них может стать срок лишения свободы до 18 лет.

Игорь ГОРНОСТАЕВ



Житель Вольска пошел по стопам Ивана Грозного и Тараса Бульбы

Одна из соседок ответила на это, что не даст умирать Сергею, он еще молодой.

Взяв костыли, пошел на нары

В суде сын просил не лишать отца свободы. Однако, несмотря на ряд смягчающих обстоятельств, в том числе состояние здоровья Александра Гришина — способность передвигаться лишь с помощью костылей, — Вольский горсуд приговорил его к реальному сроку заключения — 3 года лишения свободы с отбыванием наказания в колонии строгого режима. Возможно, в неволе Гришин поймет, что неплохо покушаться на жизнь человека, даже если ты сам его породил.

Софья ПЕСКОВА, коллаж Виктора ЯШИНА

Материал подготовлен при содействии ст. помощника Вольского межрайпрокурора Владимира Лёвкина

МАСТЕРА И МАРГАРИТУ ПОРОДНИЛ САРАТОВ

Литературная версия известного произведения Михаила Булгакова могла иметь реальную основу

Телевизионный фильм «Мастер и Маргарита», демонстрировавшийся недавно на канале «Россия», вызвал целую волну эмоций и бурное обсуждение. Своеобразный индикатор общественного мнения - книжные магазины и библиотеки. Очень много молодых читателей искали книгу Булгакова, ставшую литературной основой фильма.

Мне довелось прочесть ее в первом издании, когда она была опубликована в журнале «Москва». Более того, своими размышлениями об истории создания книги со мной в свое время поделился автор предисловия к первому изданию профессор Вулис.

Тася - первая любовь Булгакова

Он, кстати сказать, убедил вдову Булгакова Елену Сергеевну издать «Мастера и Маргариту» при содействии Константина Симонова. Были встречи и с другими людьми, близко общавшимися с Булгаковой. Все они отмечали ее особое отношение к Мастеру. Прежде чем принять какое-то решение, она часто подолгу смотрела на портрет мужа, а потом говорила:

- Он не разрешает.

Или:

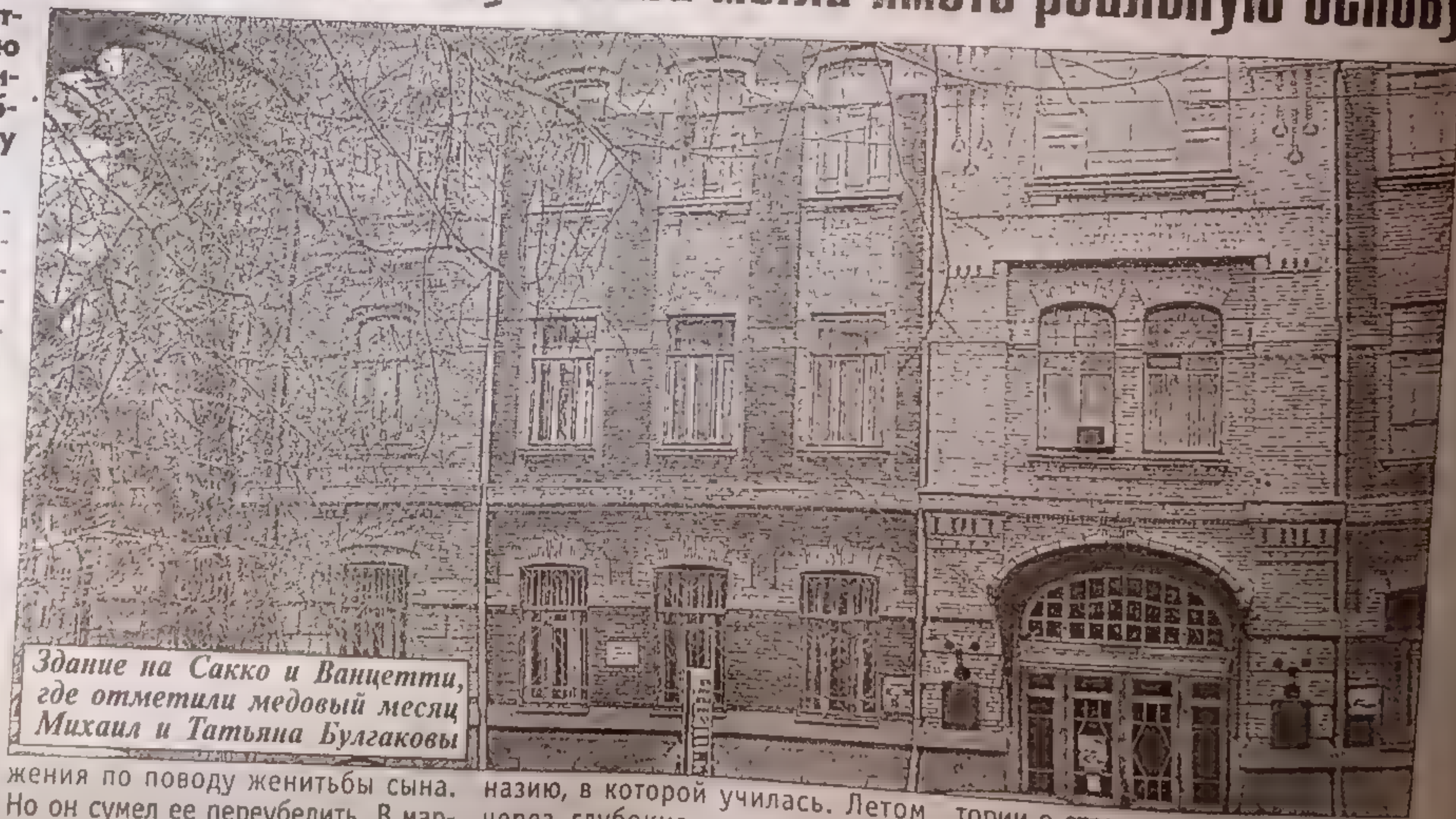
- Я посоветовалась. Миша не против.

Со стороны могло показаться, что у вдовы «крыша поехала». Но на самом деле это было проявлением тех мистических ощущений, которые

героини Булгакова Маргариты. Похоже, тогда, в 1911-12 годах, Михаил Булгаков пережил первое глубокое любовное потрясение. Все началось с того, что подруга его матери Софья Николаевна привезла в Киев на летние каникулы из Саратова свою племянницу Тасю. Та была моложе Михаила и училась в местной гимназии. Булгаков охотно взялся ее опекать, познакомил с городом. Видно, студент-медик сумел увлечь ее (да и сам увлекся). Он читал ей рассказы, сочиненные экспромтом. В присутствии гостей разыгрывал веселые сценки. Николай Николаевич, видно, не знал о глубоких чувствах Михаила к их дочери и опрометчиво пригласил молодого человека в гости на рождественские праздники накануне 1912 года в Саратов. Главной целью Булгакова было свидание с Тасей.

Разрешение дал ректор

Чувство, которое они особенно и не скрывали, было взаимным. Но это не вызвало одобрения у родителей. Особенно у отца. В черновицкой



Здание на Сакко и Ванцетти, где отметили медовый месяц Михаил и Татьяна Булгаковы

женитьбы по поводу женитьбы сына. Но он сумел ее переубедить. В марте 1913 года студент 4-го семестра Михаил Булгаков подал в канцелярию университета прошение на имя ректора о разрешении вступить в брак с Татьяной Николаевной Лаппа. На прошении ректор поставил визу: «Разрешаю». Приподнятое настроение тех дней отразилось в повести «Мне приснился сон...» одной строкой: «Блаженнейший

назид, в которой училась. Летом через глубокие овраги-оползни они забирались на Соколовую гору. С берега любовались, как плывут по Волге-матушке баржи с лесом, хлебом, пароходы со звучными названиями «Ярославль», «Витязь». С удовольствием пили горячий шоколад в кондитерских «Жан» и «Миньон». Но к этому ряду я бы прибавил еще кое-что.

История о странном старичке, который на Набережной подсаживался в пролетку, заводил какой-то разговор, а потом исчезал - расплывался на глазах изумленного пассажира. При этом он еще мог и пообещать что-то непонятное и тревожное (вроде истории про Аннушку, которая пролила масло). Отзвуки такого рода «страшилок» донеслись и до нашего времени.

...завишися с Булгаковой. Все они отмечали ее особое отношение к Мастеру. Прежде чем принять какое-то решение, она часто подолгу смотрела на портрет мужа, а потом говорила:

- Он не разрешает.

Или:

- Я посоветовалась. Миша не против.

Со стороны могло показаться, что у вдовы «крыша поехала». Но на самом деле это было проявлением тех мистических ощущений, которые были присущи главной героине романа Маргарите. Так уж получилось, что Елена Сергеевна в дни подготовки романа к печати и после его публикации всегда оказывалась в центре общественного внимания. Следует отметить и тот момент, что без ее ведома (как законной наследницы литературного наследия Булгакова) нельзя было воспользоваться бесценными архивами и редкими документами, хранящимися в ее доме. Стремясь установить с ней особые доверительные, дружеские отношения, многие литературоведы с ходу обозначили ее как Маргариту. Другие версии в расчет не принимались.

Но ведь у Булгакова была еще первая и вторая жены. Их личности почему-то обходят молчанием.

- Почему так? - этот вопрос у меня возник после разговора с заместителем директора Саратовского областного музея краеведения Любовью Яковлевной Соломоновой. Она утверждала, что первой женой Булгакова была наша саратовская землячка Тася. Ее отец был действительный статский советник Николай Николаевич Лаппа. В нашем городе до революции он возглавлял Казенную палату (сейчас в этом доме по Сакко и Ванцетти, 65 располагается Облсвопроф). В этом же доме семья советника занимала квартиру. Разговор с музейным работником подвигнул на дальнейший поиск. Помогли беседы с другими людьми и документальные источники. Например, книга «Годы и люди». В ней сразу два автора А. Бурмистров и В. Кац приводят факты, которые нашим современникам были бы очень интересны. Ну, а для меня это послужило толчком к утверждению, что именно наша саратовская Тася запросто могла стать прообразом

Николаевич, видно, не знал о глубоких чувствах Михаила к их дочери и опрометчиво пригласил молодого человека в гости на рождественские праздники накануне 1912 года в Саратов. Главной целью Булгакова было свидание с Тасей.

Разрешение дал ректор

Чувство, которое они особенно и не скрывали, было взаимным. Но это не вызвало одобрения у родителей. Особенно у отца. В неоконченной повести «Мне снился сон...» писатель вспоминает свой разговор с Лаппа. Он показался будущему писателю весьма неожиданным по тону. Студент университета, военно-



Тася - первая любовь классика

обязанный, задумал жениться. Скорее всего, по мнению родителей, это необдуманный юношеский шаг. Возможно, у отца Таси были другие, более достойные кандидатуры.

В повести героя обидел «один человек» и ему «захотелось уехать в тот город, где он жил, и вызвать его на дуэль».

«Один человек», по мнению автора Бурмистрова, вероятно, отец Таси, а «тот город» - Саратов. Поездка в 1912 году не дала результатов. Но надо знать характер Булгакова. Летом того же года он вновь появляется в Саратове. На этот раз более удачно. Обратившись к тому времени окончить гимназию. Но там опять препятствие - был трудный разговор с матерью. Варвара Михайловна не очень-то одобряла выбор сыном медицинской профессии (больше хотела, чтобы он стал инженером-путейцем). Были у нее и свои сообра-

где отметили медовый месяц Михаил и Татьяна Булгаковы

жения по поводу женитьбы сына. Но он сумел ее переубедить. В марте 1913 года студент 4-го семестра Михаил Булгаков подал в канцелярию университета прошение на имя ректора о разрешении вступить в брак с Татьяной Николаевной Лаппа. На прошении ректор поставил визу: «Разрешаю». Приподнятое настроение тех дней отразилось в повести «Мне приснился сон...» одной строкой: «Блестящий, пышный год». Среди сохранившихся в киевском архиве документов есть прошение об отпуске по случаю рождественских каникул в Саратов. Супруги Булгаковы пробыли в Сарато-

назию, в которой училась. Летом через глубокие овраги-оползни они забирались на Соколовую гору. С берега любовались, как плывут по Волге-матушке баржи с лесом, хлебом, пароходы со звучными названиями «Ярославль», «Витязь». С удовольствием пили горячий шоколад в кондитерских «Жан» и «Миньон». Но к этому ряду я бы прибавил еще кое-что.

Кот Бегемот родом с волжских берегов?

Уже в ту пору у Булгакова явно прорезался интерес к эзотерике и мистике. Тут он мог получить интересную информацию о Медведицкой гряде, где происходили всякие необычные явления. С Патриаршими прудами, где описана встреча с Воландом, знакомство произошло позднее. А вот, что касается Саратова, то уже в те годы можно было вполне составить карту обитания нечистой силы. Мой знакомый Олег Никулин, историк по профессии, четко обозначил эти «заповедные зоны». На улице Рабочей (ближе к Чапаева) не раз проявлялся полтергейст - «шумный дух», по поведению весьма схожий с булгаковским котом Бегемотом. Именно в этом месте до революции были популярные

публичные дома (похоже, их дух до сих пор не выветрился). Были истории, когда в студенческом городке неизвестный призрак пытался душить студентов. Даже убежденные скептики начинали его побаиваться. История постоянно повторялась в одной из комнат. До сих пор в районе 2-й Дачной (если по Вишневой подниматься вверх - метров 100 в гору) есть место с явно плохой энергетикой. Когда-то там развлекались и устраивали оргии сатанисты. Целый клубок ворожей и колдуний обретался при подъеме на Соколовую гору (где теперь стоят четыре девятиэтажных дома. Там же есть магазин «Автозапчасти»). Кирпичный особняк по адресу: Соляная, 4 даже попал в журналистское описание как «Дом с привидениями». В публикации упоминаются случаи, когда пожилые люди там неожиданно теряли сознание. Думаю, именно в Саратове Булгаков мог услышать ис-

тории о странном старичке, который на Набережной подсаживался в пролетку, заводил какой-то разговор, а потом исчезал - расплывался на глазах изумленного пассажира. При этом он еще мог и пообещать что-то непонятное и тревожное (вроде истории про Аннушку, которая пролила масло). Отзвуки такого рода «страшилок» донеслись и до нашего времени. Не надо забывать, что именно в Саратове развивала свои необычные способности всемирно известная Елена Блаватская, снискавшая особую популярность в сфере эзотерики и магии. Так что образы Коровьева, Азazelло и Гелы вполне могли зародиться во время поездок в Саратов. Замечу, что и в дальнейшем жизнь Булгакова снова и снова замыкалась на Саратове. Именно здесь он встретил начало Первой мировой войны. Судя по информации областного музея краеведения, тогда Лаппа проявил инициативу и выделил часть комнат под лазарет в Казенной палате. Михаил Булгаков вместе с тещей Евгенией Викторовной хлопотел в лазарете. Профессор С.И. Спасокукоцкий, посетив новое лечебное заведение, приходит в восторг.

- Прямо-таки курорт в Ницце, - говорит он.

Есть архивное фото, на котором запечатлен М. Булгаков вместе с медперсоналом. Это единственный снимок саратовского периода. Последний раз Булгаков посетил Саратов в 1917 году. В письме к сестре Наде он пишет, что во время этой поездки ему пришлось воочию видеть, как толпы бьют стекла в поездах, бьют людей. Видел голодные хвосты у лавок, затравленных и жалких офицеров. Вся эта грязь жизни уходила на задний план, когда он встречался с Тасей (по-другому он ее не называл). История взаимоотношений Булгакова и его первой жены крайне скупа. Татьяна Николаевна не любила на эту тему распространяться и даже делать какие-либо намеки. Но та первая любовь, что от Бога, несомненно, наложила отпечаток на творчество Булгакова. Думаю, его Маргарита, скорее всего собирательный образ, вместивший и частицу любви к той первой и незабываемой саратовской Тасе.

Александр ПУКЕЛОВ

ТЕЛЕПРОГРАММА ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «ТЕЛЕГРАФА»

В «ТелеграфЪ» – за сочувствием и с надеждой

Обзор хотелось бы начать с письма наших верных друзей – почтальонов. Начальник отделения почтовой связи Донгуз Балтайского района Вера Игнатъева сообщает, что у них на первое полугодие было выписано 130 экземпляров «Провинциального Телеграфа». «В значительной степени, – считает она, – это произошло благодаря почтальонам Елене Немовской и Галине Панкратовой. Но главная заслуга самой областной газеты, ставшей нужной и любимой для нас». Действительно, для небольшого населенного пункта это замечательный показатель.

Нина Любимова из пос. Алексеевка Хвалынского района, как и многие читатели, увидела серьезные преимущества именно нашего издания. «ТелеграфЪ» мне нравится по всем статьям, – сообщает она, – а особенно тем, что выходит по вторникам, раньше всех, например, «Зеркала» и ряда других изданий. Так что, естественно, мы свежие новости узнаем первыми». У Нины Григорьевны есть пожелание, чтобы мы больше писали и для подростков. Заметим, что редакция стала больше внимания уделять спортивной тематике, культурным новостям. Думаем, и в этом году появятся новые интересные рубрики.

Приятно осознавать, что во многих районах области нас уже хорошо знают и часто обращаются за помощью. Полковник запаса Н.В. Зарьков из поселка Светлый Татищевского района пишет:

«Мне особенно нравятся статьи Ивана Тучина, в которых, не боясь чиновников, он говорит правду». Н.В. Зарьков рассказывает, как встал в Саратов в очередь на жилье за

Обзор писем от наших читателей

ния жилплощади А.Б. Куркиеву (городская мэрия). Но там ветерана до сих пор «отфутболивают». Думаем, что в этот вопрос мог бы вмешаться уполномоченный по правам человека в Саратовской области, другие общественные организации. Так что, желаем Зарькову успеха в его попытке отстоять свои права.

Инвалид войны Иван Рябошапов из села Новые Выселки Калининского района ищет в нашей газете все, что связано с деревенской жизнью.

«Я являюсь агитатором вашего издания, – пишет он, – наиболее интересные заметки показываю друзьям и соседям». Большое спасибо, Иван Дмитриевич, за бескорыстную поддержку. Надеемся на дальнейшее сотрудничество с такими, как вы, добровольными помощниками. Вера Бирюкова из пос. Заволжский Пугачевского района заинтригована нашей газетой, в том числе конкурсом «Попади в десятку!» и питает надежду выиграть пылесос. Это, Вера Николаевна, своего рода лотерея. От души желаем в ней вам успеха, как и другим читателям, приславшим свои сообщения на эту же тему. Среди них О. Сергеева из Аткарска, Л.П. Еремеева из Воскресенского, Г.Н. Зайцева из Дергачей, В.В. Грушина из Духовницкого, Н.Ю. Шорохова из Ершова, М.М. Иванов из Ивантеевки, Т.И. Гребнева из Маркса и многие, многие другие.

Семья Валентины Цвейгардт, проживающая в Балакове по ул. Вокзальной, сообщает, что наше издание они читают от корки до корки. И даже кроссворды отгадывают. Так что подпиской на «ТелеграфЪ»

– спрашивает она. Не надо прибедняться, Людмила Ниловна. У вас возраст творческого расцвета. Об этом можно судить по стихам, которые вы прислали. Спасибо, что решили поделиться поэтически раздумьями о родном крае:

*Стою на взгорье я в лесу
В кругу молодых сосенок.
А там за дымкою внизу
Карабулак – родной поселок.*

Читательница из Петровска Ольга Егорова благодарит за публикацию о Саратовском речном пароходстве. Ее сын Сергей работал там рулевым-мотористом. Ушел по призыву на службу во флоте и погиб. Она обращает внимание на то, что именно на этом предприятии всегда царили доброжелательность, и работа была поставлена на высоком профессиональном уровне. Через «ТелеграфЪ» О. Егорова передает свои поздравления всем речникам и свое пожелание: «Чтобы великая река Волга и речной порт остались вечной гордостью Саратова, и чтобы в сердцах оставалась память о товарищах-речниках».

Бывший медроботник З. Скиварова из села Данилкино Балашовского района свое послание обозначила как крик души:

«Районную газету выписывать дорого, радио у нас уже отключили. Вот и живем в четырех стенах, такие, как я, одинокие пенсионеры. Вся надежда на ваш «ТелеграфЪ». Из него и областные новости узнаешь, и многое другое...»

Дорогие читатели «Телеграфа», мы внимательнейшим образом читаем все письма, что вы присылаете. Из них мы черпаем для себя новые темы. Конечно, все трудные вопросы за вас мы не решим. Но, по воз-

ПОНЕДЕЛЬНИК, 23 января

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.40, 3.00 Новости
5.05 Первая программа
6.00 Доброе утро
9.10 Сердце Африки
10.30 Человек и закон
11.30 Кривое зеркало
12.20 Serial «Черный ворон»
13.30 Комедия «Год Теленка»
15.10 Lolita
16.00 Serial «Хозяйка судьбы»
17.00 Федеральный судья
18.10 Детективы
18.40 Serial «Адъютанты любви»
19.50 Жди меня
21.00 Время
21.30 Serial «Девять неизвестных»
22.30 Спецрасследование. Бомжи
0.00 Теория невероятности
0.50 Гении и злодеи
1.20 Комедия «Восемнадцать лет спустя»
2.40 X/ф «Накойкаци»
4.10 Д/ф «Белая магия, черная магия»

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
8.45 X/ф «Жизнь прошла мимо»
10.35 В Городке
10.45, 13.45, 0.15, 4.40 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30, 16.40, 20.30 Вести-Саратов
11.50 Частная жизнь
12.45 Комната смеха
14.40 Мелодрама «Клятва любви»
17.15 Serial «Любовь моя»
17.50 Serial «Обреченная стать звездой»
18.45 Serial «Черная богиня»

7.40 Настоящее утро

8.30 Serial «МЭШ»
9.30, 12.30, 23.30 «24»
9.50 Час суда
12.00 Д/ф «Пропавший пароход»
13.00 Невероятные истории
14.00 Мистер Бин
14.15 «Секретные материалы»
15.15 Мозголомы: насилие над наукой
16.30 Serial «Афромосквич-2»
17.45 Serial «Солдаты»
19.00 Мой дом
19.15, 1.40 Найди Свою Территорию
19.35 Ювента клуб
19.40, 0.00 НаСтоящие новости
20.00 Serial «Альпийский патруль»
21.10 Serial «Студенты»
22.20 Serial «NEXT-2»
0.15 Проверено на себе
1.00 Лучшие клипы мира

ТВЦ-Саратов

6.00 Настроение
8.45 X/ф «Весёгонская волчица»
10.50 Что нам стоит дом построить
11.15 Европейские ворота России
11.25 Опасная зона
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 0.20 События
12.00 Постскриптум
13.05 Деловая Москва
13.35 Serial «Одно дело на двоих»
15.00 Арена
15.30 Регионы. прямая речь
*16.00, 19.00 События. Время местное
16.30 Дикая природа
18.15 Сафари
18.40 Телемагазин
*19.25 Прямая речь
19.50 Версты
21.30 Олимпион

8.25 Предприниматель
8.40, 1.05 Наши песни
9.00 Д/ф «Хит-парад дикой природы»
10.05 Комедия «Жандарм на прогулке»
13.30 Телемагазин
14.00 Serial «Девственница»
15.00 Serial «Плохие девчонки»
16.00, 21.00, 0.00 Дом-2
17.00 Школа ремонта
18.00 Возможности пластической хирургии
19.00 Такси
20.00 Необъяснимо, но факт
22.00 Комедия «Девочки сверху»
1.20 Комедия «Смерть на завтрак»
3.25 Serial «Диагноз: убийство»

ТВ 3

6.30 Победоносный голос верующего
7.00 Мультяшки
7.30 «Секреты Сабрины»
8.00 «Люди Икс»
9.00 X/ф «Шанс на победу»
11.10 X/ф «Взгляд с качелей»
14.00 X/ф «Стакан воды»
16.40 X/ф «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона»
18.00, 0.00 Serial «Третья смена»
19.00 X/ф «Трон»
21.00 X/ф «Исчезновение»
23.00 Serial «Ее звали Никита»
1.00 Клубный патруль
1.10 Ночные шалости

MTV

6.00, 14.00 MTV пульс
8.00 Ru-zone
9.00 Стоп! Снято
9.30 По фитнесу
10.00 Точка кипения
11.00 Обыск и свидание
11.30 Танцы на грани

культурным новостям. Думаем, и в этом году появятся новые интересные рубрики.

Приятно осознавать, что во многих районах области нас уже хорошо знают и часто общаются за помощью. Подписчик запаса Н.В. Зарьков из поселка Светлый Татищевского района пишет:

«Мне особенно нравятся статьи Ивана Тучина, в которых, не боясь чиновников, он говорит правду». Н.В. Зарьков рассказывает, как встал в Саратове в очередь на жилье за счет средств федерального бюджета (как бывший военный, согласно Постановлению Правительства РФ). По этому вопросу он неоднократно обращался к руководителю отдела и распределе-

славшим свои сообщения на эту же тему. Среди них О. Сергеева из Аткарка, Л.П. Еремеева из Воскресенского, Г.Н. Зайцева из Дергачей, В.В. Грушина из Духовнического, Н.Ю. Шорохова из Ершова, М.М. Иванов из Ивантеевки, Т.И. Гребнева из Маркса и многие другие.

Семья Валентины Цвейгардт, проживающая в Балакове по ул. Вокзальной, сообщает, что наше издание они читают от корки до корки. И даже кроссворды отгадывают. Так что подпиской на «ТелеграфЪ» довольны.

Нашей подписчице из Базарного Карабулака Людмиле Крыловой газета очень нравится. Правда, иногда смущают последние страницы. «Может, это из-за возраста?»

Балашовского районское посылание обозначила как крик души:

«Районную газету выписывать дорого, радио у нас уже отключили. Вот и живем в четырех стенах, такие, как я, одинокие пенсионеры. Вся надежда на ваш «ТелеграфЪ». Из него и областные новости узнаешь, и многое другое...»

Дорогие читатели «Телеграфа», мы внимательнейшим образом читаем все письма, что вы присылаете. Из них мы черпаем для себя новые темы. Конечно, все трудные вопросы за вас мы не решим. Но, по возможности, постараемся помочь в серьезной ситуации. Так что живую связующую нить постараемся сохранять и поддерживать.

Александр ПУКЕЛОВ

Итоги лотерей

ЗОЛОТОЙ КЛЮЧ

Тираж 389 от 14 января

1 Тур. 46, 51, 55, 79, 41, 61, 29.

2 Тур. 70, 28, 76, 12, 68, 17, 45, 7, 2, 5, 82, 89, 67, 25, 64, 13, 60, 33, 32, 86, 54, 49, 40, 59, 10, 11, 48, 26, 34, 75, 22, 21, 43.

3 Тур. 6, 23, 3, 15, 8, 37, 83, 90, 78, 56, 42, 52, 72, 57, 20, 63, 44, 58, 36, 77, 9, 24, 74, 18, 66.

4 Тур. 38 - 25.000 руб.; 88 - 10.000 руб.; 87 - 3.000 руб.; 50 - 2.000 руб.; 85 - 1.391 руб.; 31 - 984 руб.; 47 - 713 руб.; 81 - 528 руб.; 35 - 398 руб.; 65 - 306 руб.; 71 - 240 руб.; 30 - 193 руб.; 39 - 160 руб.; 84 - 134 руб.; 19 - 114 руб.; 53 - 100 руб.; 69 - 89 руб.; 80 - 83 руб.; 73 - 80 руб.; 1 - 75 руб.; 14 - 67 руб.; 62 - 60 руб.

Невыпавшие шары: 4, 16, 27.

РУССКОЕ ЛОТО

Тираж 588 от 14 января

1 Тур. 36, 51, 20, 88, 73, 29, 50, 31.

2 Тур. 59, 64, 34, 44, 81, 67, 70, 19, 89, 1, 77, 82, 62, 66, 38, 12, 24, 69, 58, 55, 6, 17, 33, 28, 90, 10, 84, 85, 15, 5, 86, 71.

3 Тур. 40, 42, 76, 22, 23, 14, 57, 37, 72, 74, 48, 47, 45, 53, 35, 4, 11, 46, 30, 39, 52, 60.

4 Тур. 41 - 220.000; 80 - 220.000; 56 - 24.000 / 14.000; 68 - 24.000; 27 -

24.000 / 14.000; 25 - 3.000 / 1.800; 3 - 2.000 / 1.200; 7 - 1.000 / 600; 61 - 500 / 300; 79 - 300 / 180; 21 - 200 / 120; 26 - 150 / 90; 54 - 130 / 78; 43 - 120 / 72; 87 - 113 / 68; 9 - 112 / 67; 49 - 110 / 66; 83 - 106 / 64; 2 - 105 / 63; 32 - 102 / 61; 78 - 100 / 60; 75 - 98 / 59; 63 - 97 / 58; 18 - 95 / 57.

Розыгрыш квартир - 1.200.000 / 0.

Розыгрыш «Кубышки» - 822 / 493.

Невыпавшие числа: 8, 13, 16, 65.

БИНГО

Тираж 278 от 215 января

Линия: 73 27 44 74 32 58 69 14.

Миллион: 19 29 04 78 24 90 87 60 79 80 08 25 31 65 20 77 05 56 52 39 86 88 03 18 55 66 02 50 33 75 15.

Премиальные: 10 38 23 28 64.

Два поля: 09 85 59 22 72 06 82 12 46 81 16 01 62 36 34 30 40 42.

Премиальные: 51 21.

Джек пот - не разыгран.

Три поля: 35 68.

Премиальные: 53 83 - 4 561 руб.; 45 - 2 667 руб.; 49 - 1 519 руб.; 48 - 945 руб.; 26 - 687 руб.; 37 - 432 руб.; 70 - 183 руб.; 43 - 122 руб.; 84 - 89 руб.; 54 - 84 руб.; 67 - 54 руб.; 89 - 50 руб.

Невыпавшие шары: 47 61 71.

0.45 Х/ф «Жизнь прошла мимо»

10.35 В Городке

10.45, 13.45, 0.15, 4.40 Де-журная часть

11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести

11.30, 16.40, 20.30 Вести-Саратов

11.50 Частная жизнь

12.45 Комната смеха

14.40 Мелодрама «Клятва любви»

17.15 Серил «Любовь моя»

17.50 Серил «Обреченная стать звездой»

18.45 Серил «Черная богиня»

19.45 Подробности

20.50 Спокойной ночи, малыши!

21.00 Серил «Украденное счастье»

22.00 Серил «Опера»

23.00 Вести+

23.20 Мастер и Маргарита

0.30 Честный детектив

1.00 Синемания

1.30 Дорожный патруль

1.45 Комедия «Делай как надо»

3.40 Евроньюс на русском языке

НТВ

6.00 Сегодня утром

9.00 Кулинарный поединок

10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня

10.20 Чистосердечное признание

10.55 Квартирный вопрос

11.55 Серил «Зона»

13.25 Серил «Сыщики-4»

15.35, 18.35 Чрезвычайное происшествие

16.20 Серил «Улицы разбитых фонарей-6»

19.40 Серил «Зона»

20.50 Серил «Ментовские войны»

22.40 Боевик «Киборг»

0.20 Школа злословия

1.15 Все сразу!

1.45 Х/ф «Люсия и секс»

3.50 Х/ф «Крысиная стая»

REN TV - НСТ

6.55 Серил «Патруль времени»

11.25 Опасная зона

11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 0.20 События

12.00 Постскриптум

13.05 Деловая Москва

13.35 Серил «Одно дело на двоих»

15.00 Арена

15.30 Регионы. прямая речь

*16.00, 19.00 События.

Время местное

16.30 Дикая природа

18.15 Сафари

18.40 Телемагазин

*19.25 Прямая речь

19.50 Версты

21.30 Олимпикон

21.35 Серил «За кулисами»

22.45 Вторая Мировая. Русская версия

23.45 Времечко

00.45 Петровка, 38

01.00 Профессиональный бокс

СТС

6.00 Серил «Лучшие»

6.50, 13.30 Мультяшки

7.30, 19.00 Серил «Моя прекрасная няня»

8.00, 20.00 Серил «Не родись красивой»

9.00, 19.30, 23.30 Новости

9.30, 18.30 Серил «Люба, дети и завод»

10.00 Серил «Шпионка»

11.00 Х/ф «Дом летающих кинжалов»

16.00 Серил «Сабрина - маленькая ведьма»

16.30 Серил «Дорогая, я уменьшил детей»

17.30 Серил «Бедная Настя»

21.00, 0.00 Серил «Кто в доме хозяин?»

21.30 Серил «Спецназ по-русски-2»

0.30 Детали

1.30 33 квадратных метра

ТНТ

5.45, 19.30, 0.35 Инструкция по применению

6.10 Серил «Как пережить развод»

6.40 «Сейлормун снова с нами»

7.05 Глобальные новости

7.10, 12.15 Мультяшки

18.00, 0.00 Серил «Третья смена»

19.00 Х/ф «Трон»

21.00 Х/ф «Исчезновение»

23.00 Серил «Ее звали Никита»

1.00 Клубный патруль

1.10 Ночные шалости

MTV

6.00, 14.00 MTV пульс

8.00 Ru-zone

9.00 Стоп! Снято

9.30 По фитнесу

10.00 Точка кипения

11.00 Обыск и свидание

11.30 Тачку на прокачку

12.00 Хочу и баста

13.00 Game Awards

16.30 «Дарья»

17.00 Уроки соблазна

17.30 Точка кипения

18.00 «Жаркое лето»

18.30 Давай на спор!

19.00 Поцелуй навывлет

20.00 Michael Jackson

20.30 Доступный экстрим

21.00 Jennifer Lopez & Co

22.00 «Клава, давай!»

22.30 Лучшее Кино

23.00 Br.Spears «In the Zone and Out All Night»

0.00 Черный Юмор Н. Кэннона

0.30 Ali G шоу

1.00 КЗ MTV

1.30 MTV бессонница

СПОРТ

5.00, 7.10, 12.20, 17.10, 3.00 Теннис. Открытый чемпионат Австралии

7.00, 9.00, 12.00, 17.00, 20.25, 1.00 Вести-спорт

8.25 Хоккей конца 40-х

9.10 Профессиональный бокс

10.20 Сборная России

10.50 Сноуборд. Бордкросс

12.15 Спортивный календарь

20.40 Легкая атлетика

21.55 Олимпийские страницы

22.55 Футбол. «Вест Хэм» - «Фулхэм»

1.10 Рыбалка

1.45 Конькобежный спорт

ТЕЛЕПРОГРАММА ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «ТЕЛЕГРАФА»

ВТОРНИК, 24 января

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.40, 3.00 Новости
5.05 Первая программа
6.00 Доброе утро
9.10 Сериал «Девять неизвестных»
10.20 Сериал «Агент национальной безопасности»
11.30 Кривое зеркало
12.20 Сериал «Черный ворон»
13.30 М/ф
14.00 Большие гонки
15.10 Лолита
16.00 Сериал «Хозяйка судьбы»
17.00 Федеральный судья
18.10 Детективы
18.40 Сериал «Адъютанты любви»
19.50 Пусть говорят
21.00 Время
21.30 Сериал «Девять неизвестных»
22.30 Тайны века
0.00 Д/ф «Мне есть, что спеть»
1.00 Комедия «Если только»
3.05 Триллер «Смертельные узы»

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
8.45 Сериал «Украденное счастье»
9.45 Город слепых
10.50, 13.45, 16.25, 0.15 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30, 14.20, 16.40, 20.30 Вести-Саратов
11.50 Частная жизнь
12.45 Сериал «Опера»
14.40 Суд идет
15.45 Кулагин и партнеры
17.15 Сериал «Любовь моя»
17.50 Сериал «Обреченная стать звездой»
18.45 Сериал «Черная богиня»
19.45 Подробности

8.25 Сериал «МЭШ»

9.30, 12.30, 23.30 «24»

9.50 Час суда

12.00 Д/ф «Альфред Ловенстайн»

13.00, 22.20 Сериал «NEXT-2»

14.15 «Секретные материалы»

15.15, 20.00 Сериал «Альпийский патруль»

16.30, 21.10 Сериал «Студенты»

17.45 Сериал «Солдаты»

19.00 Медицинский вестник

19.15 Где ты, мама?

19.30 Ювента клуб

19.40, 0.00 НаСтоящие новости

0.15 Х/ф «Невероятные приключения Эрнеста в Африке»

ТВЦ-Саратов

6.00, 7.30 Настроение

*7.00 Общественное мнение

8.55, 21.35 Сериал «За кулисами»

10.00 Сериал «Самозванцы-2»

11.10 Алло, ТВ!

11.45, 14.45, 17.45, 20.55, 0.25 События

12.00 Момент истины

13.05 Деловая Москва

13.35 Сериал «Одно дело на двоих»

15.00 Д/ф «Моё Переделкино»

15.30 Регионы. прямая речь

*16.00, 19.00 События.

Время местное

16.10 Сафари

16.30 Дикая природа

*18.15 Из первых рук

18.40 Телемагазин

19.50 Лицом к городу

21.30 Олимпиада

22.55 Особая папка

23.50 Времечко

0.50 «Петровка, 38»

1.10 Только для мужчин

9.00 Д/ф «Тайны магии»

10.05 Комедия «Девочки сверху»

13.30 Телемагазин

14.00 Сериал «Девственница»

15.00 Сериал «Плохие девочки»

16.00, 21.00, 0.00 Дом-2

17.00 Школа ремонта

18.00 Необъяснимо, но факт

19.00 Такси

20.00 Необъяснимо, но факт

22.00 Комедия «Девочки снова сверху»

1.20 Комедия «Смерть в прямом эфире»

4.00 Сериал «Диагноз: убийство»

ТВ 3

6.30 Победоносный голос

верующего

7.00 Мультяшки

7.30 «Секреты Сабрины»

8.00 «Люди Икс»

9.00 Х/ф «Дуплет»

11.05 Х/ф «Цена сокровищ»

14.00 Х/ф «Алиса в стране чудес»

16.40 Х/ф «Приключения

Шерлока Холмса и доктора Ватсона»

18.00, 0.00 Сериал «Третья смена»

19.00 Х/ф «Бессмертные войны»

20.50 Х/ф «Погребенная ложь»

23.00, 3.00 Сериал «Ее звали Никита»

1.00 Х/ф «Исчезновение»

MTV

6.00, 14.00 MTV пульс

8.00 Ru-zone

9.00 Стоп! Снято

9.30 По фитнесу

10.00, 18.00 «Жаркое лето»

10.30, 22.00 «Клава, давай!»

11.00 Доступный экстрим

11.30 Лучшее Кино

12.00 Хочу и basta

СРЕДА, 25 января

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.40, 3.00 Новости
5.05 Первая программа
6.00 Доброе утро
9.10 Сериал «Девять неизвестных»
10.20 Сериал «Агент национальной безопасности»
11.30 Кривое зеркало
12.20 Сериал «Черный ворон»
13.30 Дисней-клуб
13.50 Большие гонки
15.10 Лолита
16.00 Сериал «Хозяйка судьбы»
17.00 Федеральный судья
18.10 Детективы
18.40 Сериал «Адъютанты любви»
19.50 Пусть говорят
21.00 Время
21.30 Сериал «Девять неизвестных»
22.30 Д/ф «Спекулянты эпохи социализма»
0.00 Искатели
0.50 Ударная сила. «На острие огня»
1.40 Сериал «24 часа»
2.30 Триллер «Дэрил»

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
8.45 Сериал «Украденное счастье»
9.45 Космические каскадеры
10.50, 13.45, 16.25 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30, 14.20, 16.40, 20.30 Вести-Саратов
11.50 Частная жизнь
12.45 Сериал «Опера»
14.40 Суд идет
15.45 Кулагин и партнеры
17.15 Сериал «Любовь моя»
17.50 Сериал «Обреченная стать звездой»
18.45 Сериал «Черная богиня»

REN TV - НСТ

6.55 Сериал «Патруль времени»
7.20 Настоящее утро
8.25 Сериал «МЭШ»
9.30, 12.30, 23.30 «24»
9.50 Час суда
12.00 Д/ф «Чарльз Кингфорд Смит»
13.00, 22.20 Сериал «NEXT-2»
14.15 «Секретные материалы»
15.15, 20.00 Сериал «Альпийский патруль»
16.30, 21.10 Сериал «Студенты»
17.45 Сериал «Солдаты»
19.00 Где ты, мама?
19.15 Тормошилки
19.30 Невероятные подробности о «Настоящем утре»
19.40, 0.00 НаСтоящие новости
0.15 Х/ф «Кен Парк»

ТВЦ-Саратов

6.00 Настроение
8.55, 21.35 Сериал «За кулисами»
10.00 Сериал «Самозванцы-2»
11.10 Алло, ТВ!
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 0.15 События
12.00 Право на надежду
12.35 Квадратные метры
12.50 Доходное место
13.05 Деловая Москва
13.35 Сериал «Одно дело на двоих»
15.00 Д/ф «Моё Переделкино»
15.30 Регионы. Прямая речь
*16.00, 19.00 События.
Время местное
16.10 Давеча
16.30 Подводная одиссея команды Кусто
*18.15 Рыболов
18.40 Телемагазин
*19.25 Прямая речь

по применению

6.10 Сериал «Как пережить развод»
6.40 «Сейлормун снова с нами»
7.05 Глобальные новости
7.10, 12.15 Мультяшки
8.25, 1.40 Наши песни
9.00 Д/ф «Царица, которая стала фараоном»
10.05 Комедия «Девочки снова сверху»
13.30 Телемагазин
14.00 Сериал «Девственница»
15.00 Сериал «Плохие девочки»
16.00, 21.00, 0.35 Дом-2
17.00 Школа ремонта
18.00 Запретная зона
19.00 Такси
20.00 Необъяснимо, но факт
22.00 «Коридоры времени: Пришельцы-2»
1.55 Х/ф «Поехать и убить»
4.10 «Диагноз: убийство»

ТВ 3

6.30 Победоносный голос верующего
7.00 Мультяшки
7.30 «Секреты Сабрины»
8.00 «Люди Икс»
9.00 Х/ф «Стакан воды»
10.20 «Алиса в стране чудес»
14.00 Х/ф «Шутки в сторону»
16.40 Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона»
18.00, 0.00 Сериал «Третья смена»
19.00 Х/ф «Защитник»
21.00 Х/ф «Поезд смерти»
23.00, 3.00 Сериал «Ее звали Никита»
1.00 Х/ф «Трон»

MTV

6.00, 14.00 MTV пульс
8.00 Ru-zone
9.00 Стоп! Снято
9.30 По фитнесу

10.50, 13.45, 16.25, 0.15 Де-
журная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00
Вести
11.30, 14.20, 16.40, 20.30
Вести-Саратов
11.50 Частная жизнь
12.45 Сериал «Опера»
14.40 Суд идет
15.45 Кулагин и партнеры
17.15 Сериал «Любовь моя»
17.50 Сериал «Обреченная
стать звездой»
18.45 Сериал «Черная боги-
ня»
19.45 Подробности
20.50 Спокойной ночи, ма-
лыши!
21.00 Сериал «Украденное
счастье»
22.00 Сериал «Опера»
23.00 Вести+
23.20 Падение всесильного
министра
0.30 X/ф «Хозяин тайги»
2.15 Дорожный патруль
2.30 Горячая десятка
3.25 Сериал «Закон и поря-
док»
4.15 Евроньюс на русском
языке

НТВ

6.00 Сегодня утром
8.55 Сериал «Вокзал»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
22.00 Сегодня
10.20, 15.35, 18.35 Чрезвы-
чайное происшествие
10.50 Принцип домино
11.55 Рублевка
13.30 Сериал «Зона»
14.30 Сериал «Ментовские
войны»
16.20 Сериал «Кодекс чести»
19.40 Сериал «Зона»
20.50 Сериал «Ментовские
войны»
22.40 Комедия «Конвоиры»
0.50 Детектив «Маскарад»
2.40 Комедия «Школа воров»
4.25 Сериал «Холм одного де-
рева»
5.10 Сериал «Детектив Раш»

REN TV - НСТ

6.55 Сериал «Патруль време-
ни»
7.20 Настоящее утро

15.00 Д/ф «Моё Переделки-
но»
15.30 Регионы. прямая речь
*16.00, 19.00 События.
Время местное
16.10 Сафари
16.30 Дикая природа
*18.15 Из первых рук
18.40 Телемагазин
19.50 Лицом к городу
21.30 Олимпикон
22.55 Особая папка
23.50 Времечко
0.50 «Петровка, 38»
1.10 Только для мужчин

СТС

6.00 Сериал «Лучшие»
6.50, 13.30 Мультяшки
7.30, 19.00 Сериал «Моя
прекрасная няня»
8.00, 20.00 Сериал «Не ро-
дись красивой»
9.00, 19.30, 23.30 Новости
9.30, 18.30 Сериал «Люба,
дети и завод»
10.00 Сериал «Шпионка»
11.00 Сериал «Спецназ по-
русски-2»
13.00 Сериал «Как сказал
Джим»
16.00 Сериал «Сабрина - ма-
ленькая ведьма»
16.30 Сериал «Дорогая, я
уменьшил детей»
17.30 Сериал «Бедная Настя»
21.00, 0.00 Сериал «Кто в
доме хозяин?»
21.30 X/ф «Роми и Мишель
на встрече выпускни-
ков»
0.30 Детали
1.30 33 квадратных метра
2.30 X/ф «Правила секса»
4.00 Сериал «Детективное
агентство «Лунный
свет»

ТНТ

6.00, 19.30, 0.30 Инструкция
по применению
6.20 Сериал «Как пережить
развод»
6.40 «Сейлормун снова с
нами»
7.10 Глобальные новости
7.10, 12.15 Мультяшки
8.30 Полезные советы
8.45, 1.00 Наши песни

20.50 X/ф «Погребенная
ложь»
23.00, 3.00 Сериал «Ее звали
Никита»
1.00 X/ф «Исчезновение»

MTV

6.00, 14.00 MTV пульс
8.00 Ru-zone
9.00 Стоп! Снято
9.30 По фитнесу
10.00, 18.00 «Жаркое лето»
10.30, 22.00 «Клава, давай!»
11.00 Доступный экстрим
11.30 Лучшее Кино
12.00 Хочу и баста
13.00 MTV без купюр
16.30 «Дарья»
17.00 Уроки соблазна
17.30 Точка кипения
18.30 Давай на спор!
19.00 Хочу и баста
20.00 «Переходный воз-
раст»
21.00 Шоу Бачинского и
Стиллавина
22.30 Лучшее Дневники
23.00 «Секс в другом горо-
де»
0.15 Элементарный секс
0.45 КЗ MTV
1.15 MTV бессонница

СПОРТ

5.00, 7.10, 12.15, 17.55,
21.55, 3.00 Теннис. От-
крытый чемпионат Ав-
стралии
7.00, 9.00, 12.00, 17.45,
20.45, 0.05 Вести-
спорт
8.45 Рыбалка
9.10 Спортивный календарь
9.15 Олимпийская команда
9.45 Автоспорт. Ралли Фран-
ции
10.50 Сноуборд. Бордкросс
12.10 Спортивный кален-
дарь
15.25 Хоккей. «Авангард» -
«Динамо»
18.55 Баскетбол. «Химки» -
«Азовмаш»
20.55 Фигурное катание на
Олимпиадах
0.15 Футбол. Обзор матчей
чемпионата Англии
1.20 Сноуборд
2.25 Летопись спорта

счастье»
9.45 Космические каскадеры
10.50, 13.45, 16.25 Дежур-
ная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00
Вести
11.30, 14.20, 16.40, 20.30
Вести-Саратов
11.50 Частная жизнь
12.45 Сериал «Опера»
14.40 Суд идет
15.45 Кулагин и партнеры
17.15 Сериал «Любовь моя»
17.50 Сериал «Обреченная
стать звездой»
18.45 Сериал «Черная боги-
ня»
19.45 Подробности
20.50 Спокойной ночи, ма-
лыши!
21.00 Сериал «Украденное
счастье»
22.00 Владимир Высоцкий.
Монолог
23.00 Вести+
23.20 Террор в стиле ретро
0.15 Про Свет
1.15 Боевик «Смертельная
площадка»
3.05 Дорожный патруль
3.20 Сериал «Закон и поря-
док»
4.15 Сериал «Миротворцы»

НТВ

6.00 Сегодня утром
8.55 Сериал «Вокзал»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
22.00 Сегодня
10.15 Особо опасен!
10.50 Принцип домино
11.55 Рублевка
13.30 Сериал «Зона»
14.30 Сериал «Ментовские
войны»
15.35, 18.35 Чрезвычайное
происшествие
16.20 Сериал «Кодекс чести»
19.40 Сериал «Зона»
20.50 Сериал «Ментовские
войны»
22.40 Своя колея
0.30 Комедия «Доктор Гол-
ливуд»
2.40 Комедия «Школа воров-
2»
4.25 Сериал «Холм одного де-
рева»
5.10 Сериал «Детектив Раш»

12.35 Квадратные метры
12.50 Доходное место
13.05 Деловая Москва
13.35 Сериал «Одно дело на
двоих»
15.00 Д/ф «Моё Переделки-
но»
15.30 Регионы. Прямая речь
*16.00, 19.00 События.
Время местное
16.10 Давеча
16.30 Подводная одиссея
команды Кусто
*18.15 Рыболов
18.40 Телемагазин
*19.25 Прямая речь
19.50 Под грифом «Секрет-
но»
21.30 Олимпикон
22.45 Русский век
23.35 Времечко
0.40 Петровка, 38
1.00 Очевидное-невероят-
ное
1.30 Синий троллейбус

СТС

6.00 Сериал «Лучшие»
6.50, 13.30 Мультяшки
7.30, 19.00 Сериал «Моя
прекрасная няня»
8.00, 20.00 Сериал «Не ро-
дись красивой»
9.00, 19.30, 23.30 Новости
9.30, 18.30 Сериал «Люба,
дети и завод»
10.00 Сериал «Шпионка»
11.00 X/ф «Роми и Мишель
на встрече выпускни-
ков»
13.00 Сериал «Как сказал
Джим»
16.00 Сериал «Сабрина - ма-
ленькая ведьма»
16.30 Сериал «Дорогая, я
уменьшил детей»
17.30 Сериал «Бедная Настя»
21.00, 0.00 Сериал «Кто в
доме хозяин?»
21.30 X/ф «Беспредел в
средней школе»
0.30 Детали
1.30 33 квадратных метра
2.30 X/ф «Вечный парик»
4.00 Сериал «Детективное
агентство «Лунный
свет»

ТНТ

5.45, 19.30, 1.10 Инструкция

16.40 X/ф «Приключения
Шерлока Холмса и док-
тора Ватсона»
18.00, 0.00 Сериал «Третья
смена»
19.00 X/ф «Защитник»
21.00 X/ф «Поезд смерти»
23.00, 3.00 Сериал «Ее звали
Никита»
1.00 X/ф «Трон»

MTV

6.00, 14.00 MTV пульс
8.00 Ru-zone
9.00 Стоп! Снято
9.30 По фитнесу
10.00, 18.00 «Жаркое лето»
10.30, 22.00 «Клава, давай!»
11.00 Обыск и свидание
11.30 Лучшее Дневники
12.00 Хочу и баста
13.00, 20.00 «Переходный
возраст»
16.30 «Дарья»
17.00 Уроки соблазна
17.30 Точка кипения
18.30 Давай на спор!
19.00 Хочу и баста
21.00 Шоу Бачинского и
Стиллавина
22.30 Лучшее Видео
23.00 «Секс в другом горо-
де»
0.15 Элементарный секс с
Арчи
0.45 MTV Live
1.15 MTV бессонница

СПОРТ

5.00, 7.10, 12.15, 17.10 Тен-
нис. Открытый чемпио-
нат Австралии
7.00, 9.00, 12.00, 17.00,
21.35, 0.00 Вести-
спорт
9.10, 12.10 Спортивный ка-
лендарь
9.15 Олимпийская команда
9.45 Футбол. Обзор матчей
чемпионата Англии
10.50 Сноуборд. Хафпайп
16.25 Путь Дракона
18.55 Легкая атлетика
21.50 Волейбол. «Динамо-
ТТГ» - «Динамо»
0.10 Го-о-ол!!!
1.25 Сноуборд
2.30 Сборная России
3.00 Баскетбол. «Химки» -
«Азовмаш»

ТЕЛЕПРОГРАММА ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «ТЕЛЕГРАФА»

ЧЕТВЕРГ, 26 января

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.40, 3.00 Новости
5.05 Первая программа
6.00 Доброе утро
9.10 Сериал «Девять неизвестных»
10.20 Сериал «Агент национальной безопасности»
11.30 Кривое зеркало
12.20 Сериал «Черный ворон»
13.30 Дисней-клуб
14.00 Большие гонки
15.10 Лолита
16.00 Сериал «Хозяйка судьбы»
17.00 Федеральный судья
18.10 Детективы
18.40 Сериал «Адъютанты любви»
19.50 Человек и закон
21.00 Время
21.30 Сериал «Девять неизвестных»
22.30 Д/ф «Ю. Никулин. Последние 24 часа»
0.00 Судите сами
1.00 Боевик «Инферно»
2.40 Комедия «Стерва»

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
8.45 Сериал «Украденное счастье»
9.45 В ледовом плену. Красин возвращается
10.50, 13.45, 16.25, 0.15, 4.40 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30, 14.20, 16.40, 20.30 Вести-Саратов
11.50 Частная жизнь
12.45 Комната смеха
14.40 Суд идет
15.45 Кулагин и партнеры
17.15 Сериал «Любовь моя»
17.50 Сериал «Обреченная стать звездой»

REN TV - НСТ

6.55 Сериал «Патруль времени»
7.20 Настоящее утро
8.25 Сериал «МЭШ»
9.30, 12.30, 23.30 «24»
9.50 Час суда
12.00 Д/ф «Джон Стоунхаус»
13.00, 22.20 Сериал «NEXT-2»
14.15 «Секретные материалы»
15.15, 20.00 Сериал «Альпийский патруль»
16.30, 21.10 Сериал «Студенты»
17.45 Сериал «Солдаты»
19.00 Сертификат качества
19.15 Медицинский вестник
19.35 Экономические новости
19.40 Мудрые советы Старика Хоттабыча
19.40, 0.00 НаСТоящие новости
0.15 Х/ф «В этот день»

ТВЦ-Саратов

6.00 Настроение
8.55, 21.35 Сериал «За кулисами»
10.00 Сериал «Самозванцы-2»
11.10 Алло, ТВ!
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 0.15 События
12.00 Особая папка
12.50 Точный расчет
13.05 Деловая Москва
13.35 Сериал «Одно дело на двоих»
15.00 Д/ф «Моё Переделкино»
15.30 Регионы: прямая речь
*16.00, 19.00 События. Время местное
*16.10 Рыболов
16.30 Мир природы
*18.15 Дистанционный

ТНТ

5.45, 19.30, 0.35 Инструкция по применению
6.10 Сериал «Как пережить развод»
6.40 «Сейлормун снова с нами»
7.05 Глобальные новости
7.10, 12.15 Мультяшки
8.25 Виртуальные миры
8.40, 1.05 Наши песни
9.00 Д/ф «Королевские тайны»
9.30 Комедия «Пришельцы-2»
13.30 Телемагазин
14.00 Сериал «Девственница»
15.00 Сериал «Плохие девочки»
16.00, 21.00, 0.05 Дом-2
17.00 Школа ремонта
18.00 Необъяснимо, но факт
19.00 Такси
20.00 Необъяснимо, но факт
22.00 Комедия «Держись до конца»
1.25 Комедия «Лай»
3.40 Сериал «Диагноз: убийство»

ТВ 3

6.30 Победоносный голос верующего
7.00 Мультяшки
7.30 «Секреты Сабрины»
9.00 Х/ф «Стакан воды»
10.20 Х/ф «Шутки в сторону»
14.00 Х/ф «Взгляд с качелей»
15.50 Х/ф «Лифт»
18.00, 0.00 Сериал «Третья смена»
19.00 Х/ф «Застывшая от страха»
21.00 Х/ф «Игра слов»
23.00, 3.00 Сериал «Ее звали Никита»
1.00 Х/ф «Поезд смерти»

MTV

Профилактика

ПЯТНИЦА, 27 января

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
5.05 Первая программа
6.00 Доброе утро
9.10 Сериал «Девять неизвестных»
10.20 Сериал «Агент национальной безопасности»
11.30 Кривое зеркало
12.20 Сериал «Черный ворон»
13.30 Дисней-клуб
14.00 Большие гонки
15.10 Лолита
16.00 Сериал «Хозяйка судьбы»
17.00 Федеральный судья
18.10 Кривое зеркало
18.40 Поле чудес
19.50, 21.25 Вечер В. Добрынина
21.00 Время
23.20 Комедия «Два нуля»
1.10 Триллер «Вердикт народа»
3.00 Х/ф «Месье Н»
5.20 Д/ф «Лицо российской национальности»

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
8.45 Сериал «Украденное счастье»
9.45 Мой серебряный шар
10.50, 13.45, 16.25 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30, 14.20, 16.40, 20.30 Вести-Саратов
11.50 Мусульмане
12.00 Вся Россия
12.15 Городок
12.45 Сериал «Опера»
14.40 Суд идет
15.45 Кулагин и партнеры
17.15 Сериал «Любовь моя»
17.50 Сериал «Обреченная стать звездой»
18.45 Сериал «Черная богиня»
19.45 Подробности
20.50 Спокойной ночи, ма-

9.50 Час суда

12.00 Д/ф «Альманах невероятных фактов»
13.00 Сериал «NEXT-2»
14.15 «Секретные материалы»
15.15 Сериал «Альпийский патруль»
16.30 Сериал «Студенты»
17.45 Очевидец
18.45 Мистер Бин
19.00 Найди Свою Территорию
19.20 Точка зрения Жириновского
19.30 Геометрия красоты
19.35 Мудрые советы Старика Хоттабыча
19.40 НаСТоящие новости
20.00 Сериал «Виртуозы»
22.35 Проект «Отражение»
23.45 Х/ф «Змеинный царь»
1.30 Сериал «Мятежный дух»

ТВЦ-Саратов

6.00 Настроение
8.55 Сериал «За кулисами»
10.00 Сериал «Самозванцы-2»
11.10 Алло, ТВ!
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 0.45 События
12.00 Под грифом «Секретно»
12.50 Денежный вопрос
13.05 Деловая Москва
13.35 Сериал «Одно дело на двоих»
15.00 Д/ф «Моё Переделкино»
15.30 Регионы. прямая речь
*16.00, 19.00 События. Время местное
*16.10 Дистанционный зритель
16.30 Дикая природа
*18.15 Персональный счет
18.40 Телемагазин
*19.25 Прямая речь
19.50 Народ хочет знать
21.30 Олимпикон
22.00 Х/ф «Удар Лотоса-3»
1.10 Петровка, 38
1.25 Х/ф «Самаритянка»

ТВ 3

6.30 Победоносный голос верующего
7.00 Мультяшки
7.30 «Секреты Сабрины»
9.00 Х/ф «Цена сокровищ»
10.50 Х/ф «Погребенная ложь»
13.00 Осторожно, Модерн!
14.00 Х/ф «Шанс на победу»
16.10 Х/ф «Потомство Чаки»
18.00, 0.00 Сериал «Третья смена»
19.00 Х/ф «Непревзойденный боец»
21.00 Х/ф «Тьма»
23.00, 3.00 Сериал «Ее звали Никита»
1.00 «Застывшая от страха»

MTV

6.00, 14.00 MTV пульс
8.00 Ru-zone
9.00 Лучшее Видео
9.30 По фитнесу
10.00, 18.00 «Жаркое лето»
10.30 «Клава, давай!»
11.00 Обыск и свидание
11.30 Лучшее Альбомы
12.00 Хочу и basta
13.00 «Переходный возраст»
16.30 «Дарья»
17.00 Уроки соблазна
17.30 Точка кипения

10.50, 13.45, 16.25, 0.15, 4.40 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30, 14.20, 16.40, 20.30 Вести-Саратов
11.50 Частная жизнь
12.45 Комната смеха
14.40 Суд идет
15.45 Кулагин и партнеры
17.15 Сериал «Любовь моя»
17.50 Сериал «Обреченная стать звездой»
18.45 Сериал «Черная богиня»
19.45 Подробности
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Сериал «Украденное счастье»
22.00 Сериал «Опера»
23.00 Вести+
23.20 Бомба для певца. В. Мигуля
0.30 Триллер «Изгоняющий дьявола»
3.00 Дорожный патруль
3.15 Сериал «Закон и порядок»
4.05 Сериал «Миротворцы»

НТВ
6.00 Сегодня утром
8.55 Сериал «Вокзал»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня
10.15 Криминальная Россия
10.50 Принцип домино
11.55 Рублевка
13.30 Сериал «Зона»
14.30 Сериал «Ментовские войны»
15.35, 18.35 Чрезвычайное происшествие
16.20 Сериал «Кодекс чести»
19.40 Сериал «Зона»
20.50 Сериал «Ментовские войны»
22.40 К барьеру!
0.00 X/ф «Особь»
2.10 Боевик «Полицейский»
4.25 Сериал «Холм одного дерева»
5.10 Сериал «Детектив Раш»

1.00 Особая папка
12.50 Точный расчет
13.05 Деловая Москва
13.35 Сериал «Одно дело на двоих»
15.00 Д/ф «Моё Переделкино»
15.30 Регионы. прямая речь
*16.00, 19.00 События. Время местное
*16.10 Рыболов
16.30 Мир природы
*18.15 Дистанционный зритель
19.25 Давеча
19.50 Материк
21.30 Олимпион
22.45 Д/ф «Опаленная жизнь»
23.40 Времечко
0.40 Петровка, 38
1.00 Мода pop-stop
1.35 Синий троллейбус

СТС
6.00 Сериал «Лучшие»
6.50, 13.30 Мультяшки
7.30, 19.00 Сериал «Моя прекрасная няня»
8.00, 20.00 Сериал «Не родись красивой»
9.00, 19.30, 23.30 Новости
9.30, 18.30 Сериал «Люба, дети и завод»
10.00 Сериал «Шпионка»
11.00 X/ф «Беспредел в средней школе»
13.00 Сериал «Как сказал Джим»
16.00 Сериал «Сабрина - маленькая ведьма»
16.30 Сериал «Дорогая, я уменьшил детей»
17.30 Сериал «Бедная Настя»
21.00, 0.00 Сериал «Кто в доме хозяин?»
21.30 X/ф «Страх.com»
0.30 Детали
1.30 33 квадратных метра
2.30 X/ф «Охота на носорога»
4.00 Сериал «Детективное агентство «Лунный свет»

14.00 X/ф «Взгляд с качелей»
15.50 X/ф «Лифт»
18.00, 0.00 Сериал «Третья смена»
19.00 X/ф «Застывшая от страха»
21.00 X/ф «Игра слов»
23.00, 3.00 Сериал «Ее звали Никита»
1.00 X/ф «Поезд смерти»

MTV
Профилактика
17.00 Уроки соблазна
17.30 Точка кипения
18.00 «Жаркое лето»
18.30 Давай на спор!
19.00 Хочу и баста
20.00 «Переходный возраст»
21.00 Шоу Бачинского и Стиллавина
22.00 «Клава, давай!»
22.30 Лучшее Альбомы
23.00 «Секс в другом городе»
0.15 Элементарный секс с Мариной
0.45 MTV Live
1.15 MTV бессонница

СПОРТ
5.00 Хоккей конца 40-х
5.30, 7.10, 12.10, 17.10 Теннис. Открытый чемпионат Австралии
7.00, 9.00, 12.00, 17.00, 21.25, 0.30 Вести-спорт
9.10 Спортивный календарь
9.15 Путь Дракона
9.50 Го-о-ол!!!
10.55, 1.15 Сноуборд
16.10 Рыбалка
16.25 Скоростной участок
20.50 13 олимпийских зим. Солт-Лейк-Сити-2002
21.35 Мототриал. Гран-при Великобритании
22.40 Баскетбол. «Реал» - ЦСКА
0.45 Точка отрыва
2.20 Волейбол. «Динамо-ТТГ» - «Динамо»
4.25 Сборная России

11.30, 14.20, 16.40, 20.30 Вести-Саратов
11.50 Мусульмане
12.00 Вся Россия
12.15 Городок
12.45 Сериал «Опера»
14.40 Суд идет
15.45 Кулагин и партнеры
17.15 Сериал «Любовь моя»
17.50 Сериал «Обреченная стать звездой»
18.45 Сериал «Черная богиня»
19.45 Подробности
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Бенефис Ю. Гальцева
23.40 Концерт В. Меладзе «Океан»
1.45 X/ф «Настоящее преступление»
4.20 Дорожный патруль
4.30 Сериал «Закон и порядок»
5.20 Сериал «Миротворцы»

НТВ
6.00 Сегодня утром
8.55 Сериал «Вокзал»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня
10.20 Криминальная Россия
10.50 Принцип домино
11.55 Рублевка
13.30 Сериал «Зона»
14.30 Сериал «Ментовские войны»
15.35, 18.35 Чрезвычайное происшествие
16.20 Сериал «Кодекс чести»
19.40 Сериал «Зона»
20.50 Следствие вели
21.50 Боевик «В осаде-2»
23.55 X/ф «Нет выхода»
2.15 X/ф «Маленькие пальчики»
3.50 Кома
4.20 Сериал «Холм одного дерева»
5.05 Сериал «Детектив Раш»

REN TV - НСТ
6.55 Сериал «Патруль времени»
7.20 Настоящее утро
8.25 Сериал «МЭШ»
9.30, 12.30 «24»

15.00 Д/ф «Моё Переделкино»
15.30 Регионы. прямая речь
*16.00, 19.00 События. Время местное
*16.10 Дистанционный зритель
16.30 Дикая природа
*18.15 Персональный счет
18.40 Телемагазин
*19.25 Прямая речь
19.50 Народ хочет знать
21.30 Олимпион
22.00 X/ф «Удар Лотоса-3»
1.10 Петровка, 38
1.25 X/ф «Самаритянка»

СТС
6.00 Сериал «Лучшие»
6.50, 13.30 Мультяшки
7.30, 19.00 Сериал «Моя прекрасная няня»
8.00, 20.00 Сериал «Не родись красивой»
9.00, 19.30, 22.55 Новости
9.30, 18.30 Сериал «Люба, дети и завод»
10.00 Сериал «Шпионка»
11.00 X/ф «Змеинный яд»
13.00 Сериал «Как сказал Джим»
16.00 Сериал «Сабрина - маленькая ведьма»
16.30 Сериал «Дорогая, я уменьшил детей»
17.30 Сериал «Бедная Настя»
21.00 X/ф «Случайный шпион»
23.25 Сериал «Осторожно, Задов!»
1.25 X/ф «Беги!»
3.00 X/ф «Красная планета»
4.40 Д/ф «Аляска»

ТНТ
5.45, 19.30, 0.35 Инструкция по применению
6.10 Сериал «Как пережить развод»
6.40 «Сейлормун снова с нами»
7.05 Глобальные новости
7.10, 12.15 Мультяшки
8.30 Русская усадьба
9.00 Д/ф «Во времена динозавров»
10.05 Комедия «Держись до конца»

MTV
6.00, 14.00 MTV пульс
8.00 Ru-zone
9.00 Лучшее Видео
9.30 По фитнесу
10.00, 18.00 «Жаркое лето»
10.30 «Клава, давай!»
11.00 Обыск и свидание
11.30 Лучшее Альбомы
12.00 Хочу и баста
13.00 «Переходный возраст»
16.30 «Дарья»
17.00 Уроки соблазна
17.30 Точка кипения
18.30 Правда жизни
19.00 Michael Jackson
19.30 World Music Awards 2005
21.30 Все о Джулия Кова
22.00 Велик на прокачку
22.30 Лучшее Песни
23.00 Aki G шоу
23.30 Да здравствует Бэм!
0.00 Центр ритма
1.00 MTV бессонница

СПОРТ
5.00 Баскетбол. «Реал» - ЦСКА
7.00, 9.00, 12.00, 17.00, 21.15, 0.30 Вести-спорт
7.10, 12.15, 14.35, 17.10 Теннис. Открытый чемпионат Австралии
9.10, 12.10 Спортивный календарь
9.15 Точка отрыва
9.50 Олимпийские страницы. Горные лыжи на Олимпиадах
10.50 13 олимпийских зим
11.25 Скоростной участок
14.00, 22.40 Футбол. Жеребьевка Отборочного турнира Чемпионата Европы 2008 года
18.50 Хоккей. «Динамо» (Москва) - «Ак Барс»
21.30 Профессиональный бокс
23.20 Преферанс по пятницам
0.45 Сноуборд
1.50 Легкая атлетика
3.25 Хоккей. «Динамо» - «Ак Барс»

ТЕЛЕПРОГРАММА ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «ТЕЛЕГРАФА»

СУББОТА, 28 января

1 КАНАЛ

6.00, 10.00, 12.00, 18.00 Новости
6.20 Х/ф «Валентин и Валентина»
8.10 Играй, гармонь любимая!
8.50 Слово пастыря
9.10 Дисней-клуб
10.10 Д/ф «Прогулки с Бродским. 10 лет спустя»
11.20 Охотники за рецептами
12.10 Здоровье
13.00 Д/ф «Львы атакуют»
14.00 Комедия «Назад в будущее»
16.10 Юмористическая дискотека
18.10 Субботний «Ералаш»
18.40 Кто хочет стать миллионером?
19.40 Сердце Африки
21.00 Время
21.20 Боевик «День Независимости»
23.50 Х/ф «Вся правда о Чарли»
1.50 Триллер «Одинокая белая женщина»
3.50 Х/ф «Роковой полет»

РОССИЯ

6.00 Доброе утро, Россия!
7.40 Золотой ключ
8.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
8.10, 11.10, 17.20 Вести-Саратов
8.20 Русское лото
8.55 Военная программа
9.20 Вокруг света
9.50 Субботник
10.30 Танцы со звездами
11.20 Сто к одному
12.15 В поисках приключе-

22.00 Реальная политика

22.40 Х/ф «Идеальный шторм»

1.05 Мировой бокс. Ночь нокаутов

1.45 Х/ф «Особый случай»

REN TV - НСТ

7.15 Дикая планета

8.15 Мультки

10.40 Очевидец

11.40 Мозголомы: насилие над наукой

12.50 Криминальное чтиво

13.30 «24»

13.50 Д/ф «Как обмануть Лас-Вегас»

15.00 Невероятные истории

16.05 Х/ф «Ва-банк»

18.30 Найди Свою Территорию

18.50 Мудрые советы Старика Хоттабыча

18.55 Ювента клуб

19.00 Неделя

20.15 Сериал «Виртуозы»

22.50 Сериал «Матрешки»

23.55 Плейбой

1.50 «Секретные материалы»

ТВЦ-Саратов

6.00 Х/ф «Удар Лотоса-3»

8.05 Песенка года

8.35 Православная энциклопедия

*9.00, 18.00 Персональный счет

9.25 Мультки

09.45 Маленькая страна

10.15 Без репетиций

10.40, 14.45, 19.00, 0.30 События

11.00 Городское собрание

11.40 Солнечный круг

12.20 Х/ф «Сказка о царе

ТНТ

7.00, 12.05 Мультяшки

9.10, 15.30 Каламбур

9.35, 15.00, 19.00 Фигли-Мигли

10.00 Комедия «Красотки»

13.00 Возможности пластической хирургии

14.00, 19.30 Верю - не верю

14.30 Сериал «Энди Рихтер, властелин Вселенной»

16.00, 21.00, 23.00 Дом-2.

17.00 «Саша+Маша»

18.00 Запредельные истории

20.00 Необъяснимо, но факт

22.00 Комеди клуб

23.30 Секс

0.00 Роман с Бузовой

1.00 Сериал «Новые секс-инструкции для девушек»

1.30 Наши песни

1.50 Комедия «Божья работа»

3.50 Сериал «Диагноз: убийство»

ТВ 3

6.30 Мультки

9.00 Х/ф «Арабские ночи»

11.00 Х/ф «Арабские ночи»

13.15 «Мойдодыр»

14.00 Х/ф «Непревзойденный боец»

16.00 Х/ф «Защитник»

19.00 Х/ф «Однажды в Китае-3»

21.10 Х/ф «Хранитель душ»

23.00, 3.00 Сериал «Бессмертный»

0.00 Сериал «Мутанты Икс»

1.00 Х/ф «Тьма»

MTV

6.00 MTV пульс

8.00 Ru-zone

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 29 января

1 КАНАЛ

6.00, 10.00, 12.00 Новости

6.10 Шутка за шуткой

6.30 Детектив «Потерпевшие претензий не имеют»

8.20 Служу Отчизне!

8.50 Дисней-клуб

9.20 Умницы и умники

10.10 Непутевые заметки

10.30 Пока все дома

11.20 Веселые картинки

12.10 Живой мир

13.10 Зимняя шутка с группой Экс-ББ

13.40 Комедия «Стряпуха»

15.00 Д/ф «Гадание. 12 способов узнать судьбу»

16.10 Комедия «Один дома-3»

18.00 Времена

19.00 Комедия «Здравствуйте, мы - ваша крыша»

21.00 Время

21.40 Х/ф «Терминатор-3»

23.40 Бокс. А. Гатти - Т. Дамгаард

0.40 Суперчеловек

1.40 Детектив «При первых проблесках зари»

3.20 Сериал «Дефективный детектив»

4.00 Д/ф «Лицо российской национальности»

РОССИЯ

6.00 Доброе утро, Россия!

7.20 Сельский час

7.45 Бинго миллион

8.00, 11.00, 14.00, 17.00 Вести

8.10, 11.10 Вести-Саратов

8.20 Диалоги о животных

8.55 Комедия «У матросов нет вопросов»

19.00 Сегодня. Итоговая программа

19.55 Чистосердечное признание

20.25 Чрезвычайное происшествие

20.50 Сериал «Улицы разбитых фонарей-6»

22.00 Воскресный вечер

23.20 Х/ф «Восток - Запад»

1.40 Боевик «Побег из тюрьмы «Алькатрас»

3.35 Х/ф «После работы»

5.10 Сериал «Детектив Раш»

REN TV - НСТ

7.15 Дикая планета

8.15, 16.05 Мультки

11.40 Неделя

12.50 Военная тайна

13.30, 18.30 «24»

13.50 Д/ф «Как обмануть Лас-Вегас-2»

15.00 Невероятные истории

16.20 Х/ф «Ва-банк-2»

19.00 Проверено на себе

20.00 Сериал «Виртуозы»

22.40 Сериал «Матрешки»

23.45 Х/ф «Эрнест играет в баскетбол»

ТВЦ-Саратов

5.50 Х/ф «Женская логика»

7.40 Отчего, почему?

8.35 Наш сад

*9.20, 15.30 Приглашение в храм

9.45 Кулинарная семейка

10.10 Пятая передача

10.25 21 кабинет

11.00 Московская неделя

11.30 Крестьянская застава

12.05 Х/ф «Дежавю»

14.10 Приглашает Борис Ноткин

10.00 Комедия «Жандарм и инопланетяне»

13.30, 18.00 Школа ремонта

14.30 Сериал «Энди Рихтер, властелин Вселенной»

16.00, 21.00, 23.55 Дом-2. Новая любовь!

17.00 «Саша+Маша»

19.30 Инструкция по применению

20.00 Необъяснимо, но факт

22.00 Комеди клуб

0.25 Секс

0.55 Запредельные истории

1.55 Сериал «Правила секса»

2.25 Наши песни

2.50 Комедия «Приезжие»

ТВ 3

6.30 Жизнь полная радости

7.30 Мультки

9.00 Х/ф «Спаси Рождество»

10.45 Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона»

14.00 Х/ф «Бессмертные войны»

15.50 Х/ф «Однажды в Китае-3»

19.00 Х/ф «Благословите женщину»

21.15 Х/ф «Риск без контракта»

23.00, 3.00 Сериал «Бессмертный»

0.00 Сериал «Мутанты Икс»

1.00 Х/ф «Хранитель душ»

MTV

6.00 MTV пульс

8.00 Ru-zone

9.00 Центр рифмы

7.40 Золотой ключ
8.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
8.10, 11.10, 17.20 Вести-Саратов
8.20 Русское лото
8.55 Военная программа
9.20 Вокруг света
9.50 Субботник
10.30 Танцы со звездами
11.20 Сто к одному
12.15 В поисках приключений
13.15 Страсти по диете
14.20 X/ф «Золото партии»
16.00 Формула власти
16.30 Анатолий Приставкин
18.00 Комната смеха
18.50 Танцы со звездами
19.50 В Городке
20.15 Зеркало
20.30 Честный детектив
21.00 Субботний вечер
22.50 Комедия «Мэверик»
1.20 X/ф «Обратная тяга»
4.05 Комедия «Надзиратель»

НТВ

5.55 Боевик «В осаде-2»
7.35 Сериал «Альф»
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня
8.15 Дикий мир
8.45 Без рецепта
9.25 Смотр
10.15 Главная дорога
10.55 Кулинарный поединок
11.55 Квартирный вопрос
13.20 Особо опасен!
14.05 Комедия «Легкая жизнь»
16.20 Женский взгляд
16.55 Своя игра
17.55 Сериал «Сыщики-4»
19.30 Профессия-репортер
19.55 Программа максимум
20.50 Сериал «Улицы разбитых фонарей-6»

8.35 Православная энциклопедия
*9.00, 18.00 Персональный счет
9.25 Мультки
09.45 Маленькая страна
10.15 Без репетиций
10.40, 14.45, 19.00, 0.30 События
11.00 Городское собрание
11.40 Солнечный круг
12.20 X/ф «Сказка о царе Салтане»
13.45 Д/ф «Кашалоты. Возвращение из небытия»
15.00 «Браво, Маэстро!» К юбилею Вячеслава Добрынина
15.55 X/ф «Женская логика»
*18.35 Общественное мнение
19.10 Сериал «Чисто английское убийство»
21.00 Постскриптум
22.05 Олимпикон
22.10 X/ф «Ножницы»
0.45 Открытый проект

СТС

6.00 X/ф «Кактус Кид»
7.30 Мультяшки
9.00 Улица Сезам
9.30 «Стюарт Литтл»
10.00 X/ф «Миротворец»
12.00 Самый умный
14.00 Кино в деталях
15.00 Ты - супермодель-3
16.00 Новости
16.30 Сериал «Улицы разбитых фонарей»
18.35 X/ф «Случайный шпион»
20.25 Сериал «Моя прекрасная няня»
21.00 X/ф «Девушка из Джерси»
23.10 Хорошие шутки
1.10 X/ф «Зеленая карта»
3.05 X/ф «Нечто»
4.50 Д/ф «Первооткрыватели»

14.00 X/ф «Непревзойденный боец»
16.00 X/ф «Защитник»
19.00 X/ф «Однажды в Китае-3»
21.10 X/ф «Хранитель душ»
23.00, 3.00 Сериал «Бес-смертный»
0.00 Сериал «Мутанты Икс»
1.00 X/ф «Тьма»

MTV

6.00 MTV пульс
8.00 Ru-zone
9.00 10-ка лучших
10.00 «Жаркое лето»
10.30 Сериал «Клава, давай!»
11.00 Велик на прокачку!
11.30 Тачку на прокачку
18.00 Видеография Мадонны
22.00 Лучшее Истории
23.00 Черный Юмор Н. Кэннона
23.30 Центр рифмы
0.30 Web zone

СПОРТ

5.30, 7.10, 13.30, 17.10 Теннис. Открытый чемпионат Австралии
7.00, 9.00, 12.00, 17.00, 21.00, 0.45 Вести-спорт
9.10, 12.15 Спортивный календарь
9.15 Скоростной участок
9.50 Олимпийские страницы
10.50 Точка отрыва
11.20 Летопись спорта
12.20 Профессиональный бокс
19.35 Бобслей. Двойки
21.15, 1.00 Санний спорт
22.20 Олимпийская команда
22.50 Баскетбол. «Динамо» - «Химки»
2.10 Легкая атлетика. Международные соревнования «Русская зима»

детектив»
4.00 Д/ф «Лицо российской национальности»

РОССИЯ

6.00 Доброе утро, Россия!
7.20 Сельский час
7.45 Бинго миллион
8.00, 11.00, 14.00, 17.00 Вести
8.10, 11.10 Вести-Саратов
8.20 Диалоги о животных
8.55 Комедия «У матросов нет вопросов»
10.30 Утренняя почта
11.20 Городок
11.55 Сам себе режиссер
12.45 Смехопанорама
13.15 Парламентский час
14.20 Фитиль №71
15.05 Детектив «Меченые»
17.10 Детектив «Меченые»
18.00 Смеяться разрешается
20.00 Вести недели
21.00 Сериал «В круге первом»
22.40 Церемония премии «Золотой орел»
1.15 X/ф «Послание в бутылке»
3.50 Сериал «Семь дней»

НТВ

5.30 X/ф «Идеальный шторм»
7.30 Сказки Баженова
8.00, 10.00, 13.00, 16.00 Сегодня
8.15 Сериал «Полицейский Кэттс и его собака»
8.40 Их нравы
9.25 Едим дома
10.20 Чрезвычайное происшествие
10.50 Тор Gear
11.30 Цена удачи
12.20 Растительная жизнь
13.25 Стихия
14.00 X/ф «Единственная»
16.20 Один день
16.55 Своя игра
17.55 Сериал «Сыщики-4»

5.50 X/ф «Женская логика»
7.40 Отчего, почему?
8.35 Наш сад
*9.20, 15.30 Приглашение в храм

9.45 Кулинарная семейка
10.10 Пятая передача
10.25 21 кабинет
11.00 Московская неделя
11.30 Крестьянская застава
12.05 X/ф «Дежавю»
14.10 Приглашает Борис Ноткин
14.45 События
14.55 Прорыв
16.10 Давеча
16.55 Звуки времени
17.55 Сериал «Проклятые короли»
20.00 Момент истины
21.00 X/ф «Упасть вверх»
23.05 Завтра, послезавтра... и все дни недели

СТС

6.00 X/ф «Рожденная свободной»
7.35 Мультяшки
9.00 Улица Сезам
9.30 «Итси-Битси паучок»
9.55 X/ф «Девушка из Джерси»
12.00 Жизнь прекрасна
14.00 Снимите это немедленно
15.00 Д/ф «Тайны тела»
16.00 Новости
16.30 Сериал «Не родись красивой»
21.00 X/ф «Это все она»
23.05 X/ф «Жанна Д'Арк»
2.30 X/ф «Хэллоуин. Воскрешение»
3.55 X/ф «Крылатые чудовища»

ТНТ

7.00, 12.05 Мультяшки
9.10, 15.30 Каламбур
9.35, 15.00, 19.00 Фигли-Мигли

19.00 X/ф «Благословите женщину»
21.15 X/ф «Риск без контракта»
23.00, 3.00 Сериал «Бес-смертный»
0.00 Сериал «Мутанты Икс»
1.00 X/ф «Хранитель душ»

MTV

6.00 MTV пульс
8.00 Ru-zone
9.00 Центр рифмы
10.00 Лучшее Истории
11.00, 17.30 Тачку на прокачку!
17.00 Велик на прокачку!
18.00 «Клава, давай!»
22.00 Поцелуй навывлет
23.00 Я хочу лицо знаменитости
23.30 World Music Awards 2005
1.30 MTV бессонница

СПОРТ

5.05 Баскетбол. «Динамо» - «Химки»
7.00, 8.00, 11.10, 17.40, 21.05, 0.10 Вести-спорт
7.10 Спортивный календарь
7.20 Футбол. Жеребьевка Отборочного турнира Чемпионата Европы 2008 года
8.10, 11.30 Теннис. Открытый чемпионат Австралии
15.35 Сборная России
16.10 СпортНавигатор
16.25, 3.45 Санний спорт
17.55 Волейбол. «Динамо» - «Искра»
19.50, 21.20 Фигурное катание. Показательные выступления
22.35 Бобслей. Четверки
0.20 Легкая атлетика
2.45 Мототриал. Чемпионат мира в залах

дия «Жандарм и
анетяне»
Школа ремон-
«Энди Рихтер,
ин Вселенной»
23.55 Дом-2.
обовь!
Маша»
кция по при-
яснимо, но
слаб
ые истории
авила сек-
иезжие»

радос-
рожде-
нения
идок-
тные
Ки-
ите
он-
ег-

Лис»
ш

Светлана
Терентьева



Андрей Бердников
показывает, как
он душил жертву



Юлиана
Аракелян

В ВОЛЬСКЕ НАЧАЛСЯ СУД НАД МАНЬЯКАМИ

Процесс над душегубами через три дня приостановили: одному из них потребовалась дополнительная психиатрическая экспертиза.

10 января в Вольске стартовал самый громкий процесс последнего времени. Дело местных маньяков Андрея Бердникова и Евгения Гаврилина, на счету которых кроме многочисленных краж три изнасилованных и убитых девушки, рассматривает выездная коллегия областного суда.

Приговор у серийных убийц еще впереди. Пока лишь можно сказать, что по совокупности преступлений им, согласно Уголовному кодексу, грозит пожизненное заключение.

Кровавый след

Прошлой осенью «ТелеграфЪ» подробно рассказывал о кровавых похождениях 22-летних друзей-душегубов. Первой жертвой безработного Гаврилина и сотрудника железной дороги Бердникова 31 марта стала 15-летняя учащаяся Мария Костина. 26 сентября кровавая парочка по схожему

сценарию расправилась со студентками - 18-летней Светланой Терентьевой и 17-летней Юлианой Аракелян из Балакова, которая училась в вольском музучилище. Насильники сняли с жертв мобильные телефоны, попытка их продать стала для оперативников отправной точкой для поиска и ареста маньяков.

После задержания Бердников и Гаврилин быстро пошли в расклад, сознавшись в убийствах Костиной, Терентьевой и Аракелян. Находясь в следственном изоляторе, они продолжали «сдаваться» и каждую неделю строчили явки с повинной о кражах, из которых следовало, что они не только душегубы, но и обыкновенные воришки.

Когда задержанные сознались в мартовском убийстве Костиной, в правоохранительных органах Вольска произошел большой переполох. Ведь тогда ход делу не дали и вынесли отказной материал. Когда в городской речке Малыковка нашли тело Марии, то решили, что это самоубийство. Маньяки эту версию опровергли и рассказали, что у девушки они отобрали мобильник, а затем её изнасиловали и утопили.

За это «пропущенное» преступление одного прокурорского работника уволили, другого перевели на нижестоящую должность. На следствие в местный ГРОВД было возвращено больше трехсот отказных дел.

Валят вину друг на друга

За три заседания суду удалось зачитать обвинительное заключение. Гаврилина и Бердникова инкриминируется несколько тяжких статей Уголовного кодекса - убийства, изнасилования, иные действия сексуального характера и грабежи. Те многочисленные кражи, по которым после задержания маньяки написали в Вольский ГРОВД явки с повинной, представитель областной прокуратуры в обвинительное заключение не включил, посчитав, что с этим в суд должны выходить милицейские работники (те пока с материалами по дополнительным эпизодам не спешат).

На второй день были заслушаны показания потерпевших и свидетелей. Мать погибшей девушки из Балакова на суде присутство-

вать не смогла. Трагедия серьезно подорвала её здоровье. Начало процесса она встретила в больнице, поэтому интересы погибшей Аракелян представлял отец.

13 января был допрошен первый обвиняемый - Андрей Бердников. Как и на предварительном следствии, всю ответственность за содеянное на суде он старался переложить на своего товарища. Дескать, сам он никого не грабил, не насиловал, не убивал, а кровавые преступления - дело рук вурдалака Гаврилина. Ну, что тут скажешь?! Легче всего казаться «белым и пушистым», особенно, когда подельник ведет себя не совсем адекватно.

Кстати, по нашим данным, криминальный мир маньякам уже вынес свой приговор. Во всяком случае, первые сутки в СИЗО после задержания они провели стоя по стойке смирно возле параш.

Маньяк сходит с ума?

Второго душегуба Евгений Гаврилина допросить пока не удалось. С первых заседаний суда он действительно ведет себя неадекватно: сидит, тупо уставившись в пол,

и качается взад-вперед, словно маятник. Все, кто его знают, отмечают, что он очень изменился физически: осунулся, сильно похудел и постарел.

В связи со странным поведением маньяка его адвокаты потребовали проведения дополнительной комплексной психиатрической экспертизы, тем более что первую сам суд признал незаконной, так как её провели не в государственном медучреждении, а в МУП «Балаковский психдиспансер». Кстати, первая экспертиза поставила Гаврилину диагноз: «Олигофрения в легкой степени дебильности». Возможно, на психическом состоянии душегуба сказались пребывание в СИЗО, а также тяжесть содеянного и неотвратимость наказания.

Суд согласился с мнением защиты. Теперь Гаврилина ждет еще одна психиатрическая проверка, которая, скорее всего, пройдет в саратовском СИЗО №1. До её окончания процесс над вольскими маньяками приостановлен.

Стас БОКОВ,
фото Виктора ЯШИНА
и из архива «Телеграфа»

ПРИШЛИ КРЕЩЕНСКИЕ

зять, что по совокупности преступлений им, согласно Уголовному кодексу, грозит пожизненное заключение.

Прошлой осенью «Телеграфъ» подробно рассказывал о кровавых похождениях 22-летних друзей-душегубов. Первой жертвой безработного Гаврилина и сотрудника железной дороги Бердникова 31 марта стала 15-летняя учащаяся Мария Костина. 26 сентября кровавая парочка по схожему

неделю строчили явки с повинной о кражах, из которых следовало, что они не только душегубы, но и обыкновенные воришки.

Когда задержанные сознались в мартовском убийстве Костиной, в правоохранительных органах Вольска произошел большой переполох. Ведь тогда ход делу не дали и вынесли отказной материал. Когда в городской речке Малыковка нашли тело Марии, то решили, что это самоубийство. Маньяки эту версию опровергли и рассказали, что у девушки они отобрали мобильник, а затем её изнасиловали и утопили.

действия сексуального характера и грабежи. Те многочисленные кражи, по которым после задержания маньяки написали в Вольский ГРОВД явки с повинной, представитель областной прокуратуры в обвинительное заключение не включил, посчитав, что с этим в суд должны выходить милицейские работники (те пока с материалами по дополнительным эпизодам не спешат).

На второй день были заслушаны показания потерпевших и свидетелей. Мать погибшей девушки из Балакова на суде присутство-

«белым и пушистым», особенно, когда подельник ведет себя не совсем адекватно.

Кстати, по нашим данным, криминальный мир маньякам уже вынес свой приговор. Во всяком случае, первые сутки в СИЗО после задержания они провели стоя по стойке смирно возле параши.

Маньяк сходит с ума?

Второго душегуба Евгения Гаврилина допросить пока не удалось. С первых заседаний суда он действительно ведет себя неадекватно: сидит, тупо уставившись в пол,

«Олигофрения в легкой степени дебилности». Возможно, на психическом состоянии душегуба сказались пребывание в СИЗО, а также тяжесть содеянного и неотвратимость наказания.

Суд согласился с мнением защиты. Теперь Гаврилина ждет еще одна психиатрическая проверка, которая, скорее всего, пройдет в саратовском СИЗО №1. До её окончания процесс над вольскими маньяками приостановлен.

Стас БОКОВ,
фото Виктора ЯШИНА
и из архива «Телеграфа»

ПРИШЛИ КРЕЩЕНСКИЕ МОРОЗЫ

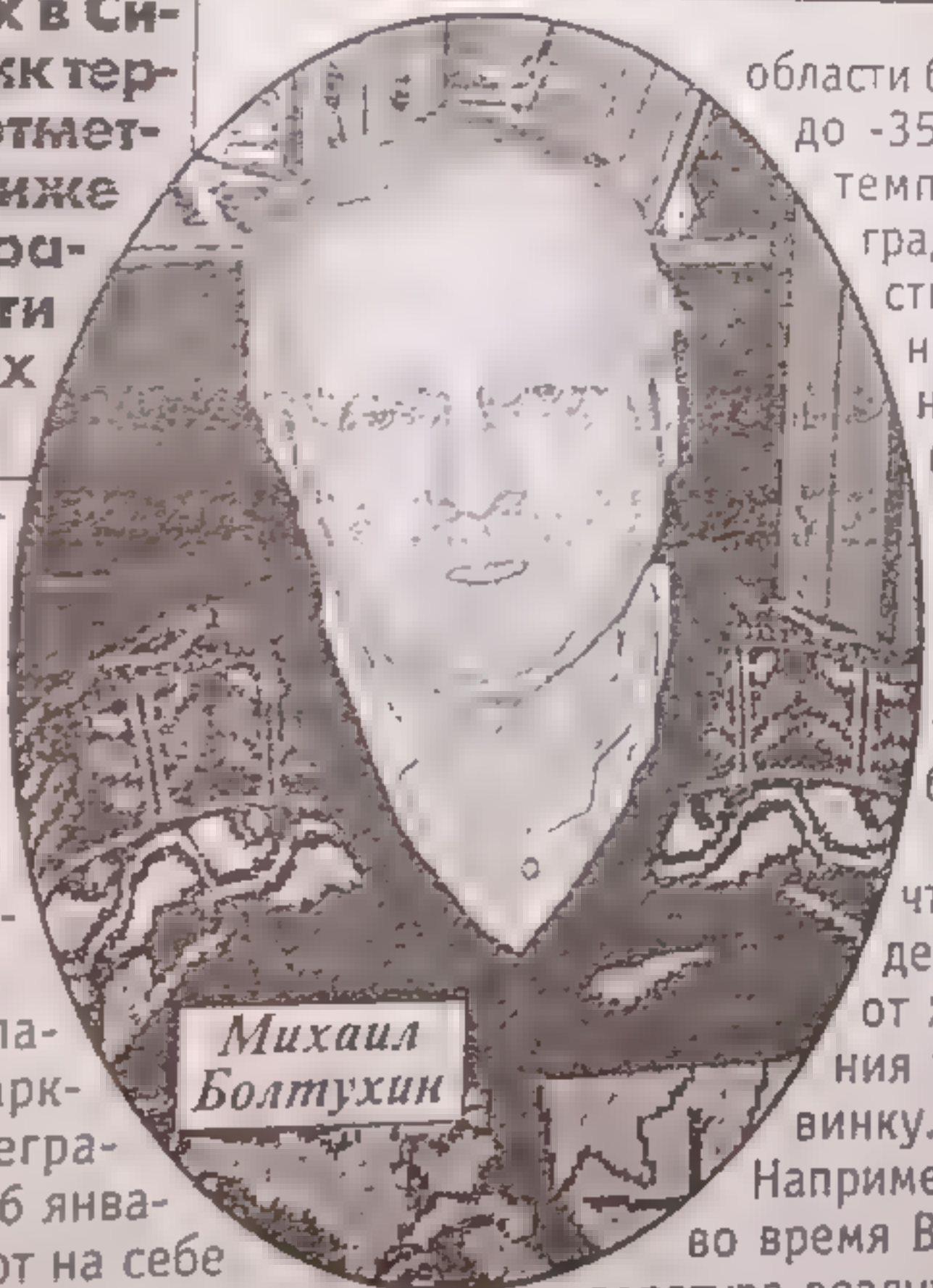
В Саратовской области началось резкое похолодание:

Федеральные СМИ уже не первую неделю передают сообщения о сильнейших морозах в Сибири и на Урале. Там столбик термометра переваливал за отметку 50 и даже 60 градусов ниже нуля. О понижении температуры в Саратовской области тоже поговаривают с первых дней нового года.

На оборонные предприятия города сообщения о возможном похолодании до -35 градусов были направлены еще 30 декабря. «Телеграфъ» обратился за комментарием к начальнику областного гидрометцентра Михаилу Болтухину, и он официально подтвердил все самые страшные опасения.

- На территорию Саратовской области произошло резкое вторжение арктического воздуха, - пояснил «Телеграфу» Михаил Федорович. - С вечера 16 января жители нашей области почувствуют на себе влияние Арктики. По правобережным районам 16-17 января температура понизится от 10 до 17 градусов ниже нуля, а по заволжским районам до 17-22 градусов с последующим понижением температуры. К концу недели столбик термометра по отдельным районам

ожидается до минус 35 градусов

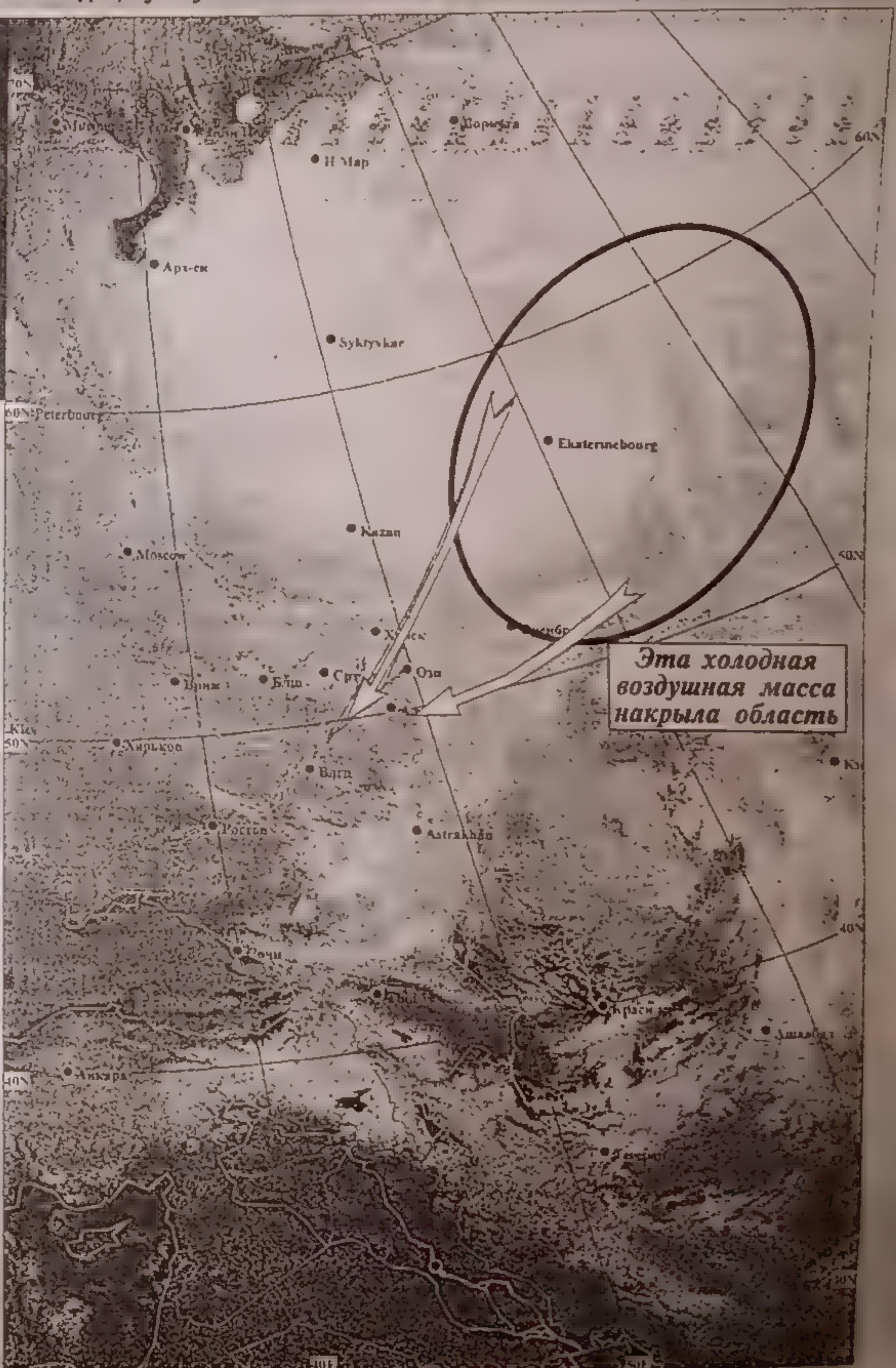


Михаил Болтухин

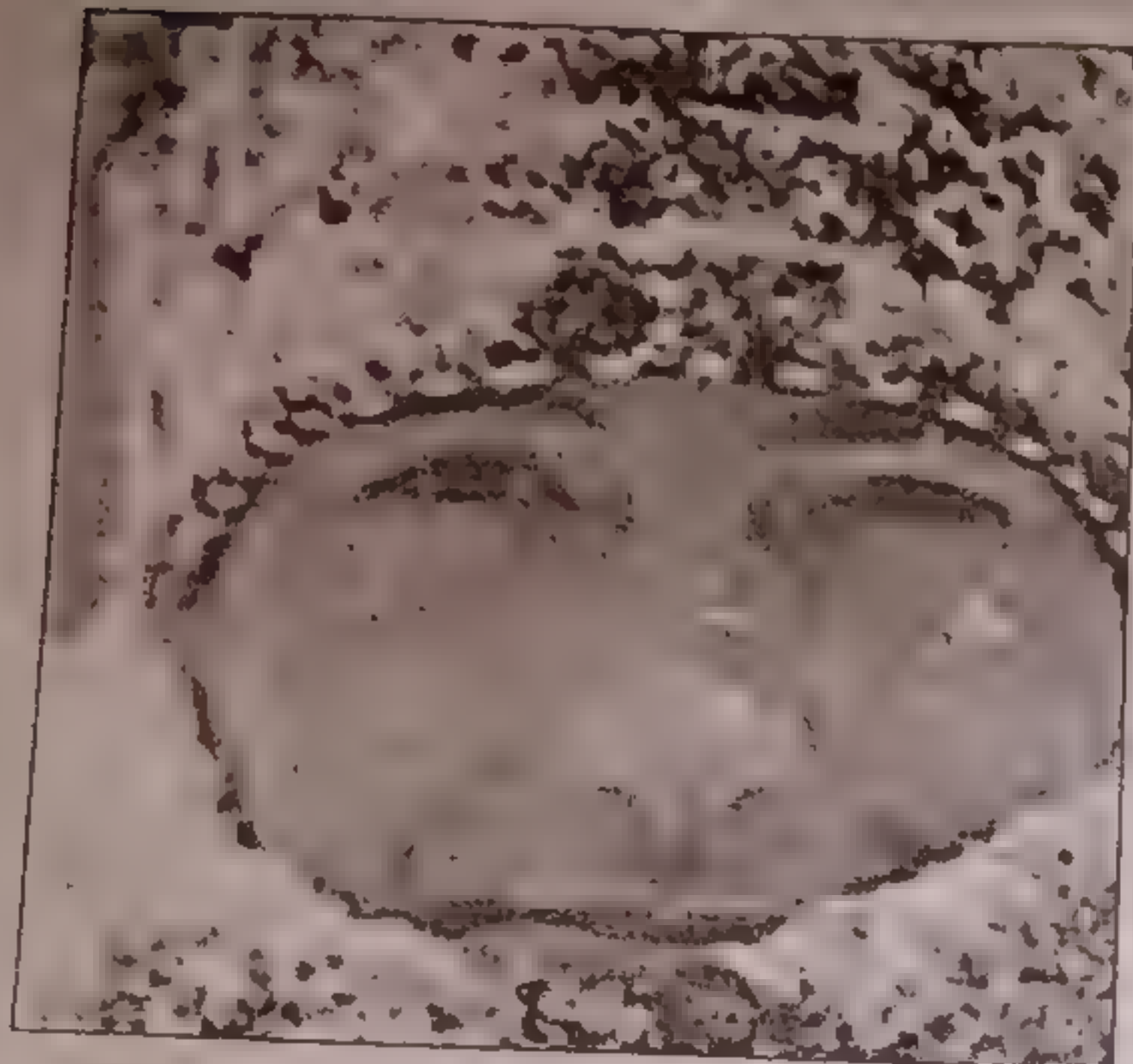
области будет понижаться от -25 до 30 и даже до -35 градусов ночью. В дневные часы температура воздуха будет около -25 градусов, а в восточных районах области около -30 градусов. Самые сильные морозы будут на Крещение - ниже 30 градусов. Понижение температуры будет сопровождаться сильными ветрами, скорость которых достигнет 15-18 метров в секунду. Холода будут отступать только к началу будущей недели, и жители области почувствуют на себе более теплое дыхание Атлантики.

Саратовские метеорологи считают, что несмотря на то что за последние десятилетия жители области отвыкли от холодных зим, подобные понижения температуры для области не в новинку. Бывали и более суровые холода. Например, в 40-х годах прошлого столетия во время Великой Отечественной войны температура воздуха в январе в 1940-42 годов понижалась до -40...-44 градусов. Такие же морозы, как в этом году, наблюдались в 1960 и 1969 годах.

Илья РОМАЩЕНКО,
фото автора



Эта холодная воздушная масса накрыла область



Январь — месяц для укрепления здоровья

Январь — прекрасная возможность по морозцу укрепить здоровье.

Поэтому:

- ♦ Старайтесь как можно больше времени проводить на открытом воздухе, любяся природой и тем, что вас окружает.
- ♦ В январе особенно легко впитывается информация, поэтому целесообразно больше читать, посещать интересующие вас интеллектуальные занятия.
- ♦ Обратите внимание на свой дневной рацион, а при необходимости внесите в него необходимые коррективы — январь способствует успешному решению энергетических задач.

Что касается цвета, в январе лучше добавить в одежду немного голубого. Этот цвет снимет зимнюю раздражительность и успокоит нервную систему.

Регулярная чистка зубов — залог стройной фигуры

Люди, которые регулярно чистят зубы три раза в день, реже страдают от избыточного веса.

К такому выводу пришли японские ученые. Как сообщается, они изучили образ жизни около 14 тысяч человек. Исследователи выяснили, что стройные люди имеют привычку чистить зубы после каждого приема пищи, тогда как среди наиболее упитанных людей такая привычка встречается реже.

Несколько советов, как закалить горло

Полезно так называемое контрастное закаливание горла. С этой целью в один стакан нужно налить прохладную воду, а в другой — горячую, но не обжигающую. Чередую полоскания водой различной температуры, процедуру следует закончить, прополоскав горло теплой водой. Укрепляют слизистую оболочку горла и полоскания водой комнатной температуры с добавлением поваренной или морской соли (1 чайная ложка на 1 стакан воды).

В преддверии сезона простудных заболеваний, острых респираторных вирусных заболеваний (ОРВИ) и гриппа в воду для полосканий можно добавить 3 капли йода или несколько кристалликов марганцовокислого калия (до получения слабозеленого цвета раствора), или 1 чайную ложку спиртового раствора календулы — все это на 1 стакан воды комнатной температуры. Полезны также полоскания горла настоями ромашки, календулы, шалфея и отварами ромашки, зверобоя, багульника, цветков бузины (из расчета 1 столовая ложка смеси трав на 1 стакан воды).

Предлагаем комплекс упражнений для укрепления нервно-мышечного аппарата горла, что делает его более устойчивым к холоду, инфекциям и другим заболеваниям.

♦ Поворачивая голову вправо, погладьте правой рукой левую

сторону шеи от ее основания к уху и до затылка, слегка разминая пальцами мышцы. Слегка погладьте горло и верхнюю часть груди попеременно правой и левой рукой вверх и вниз. Вверх — чуть сильнее, вниз — слабее.

♦ Прохлопайте ладонью шею и верхнюю часть груди сверху вниз и обратно. Похлопывания должны быть легкими и приятными.

♦ Тихо произнесите гласные звуки. Их, как известно, пять пар: а — я, о — е, у — ю, ы — и, э — е.

♦ Теперь повторите эти буквы без голоса, стараясь шире раскрыть не рот, а горло.

♦ Наклоните голову вниз, затем поднимите и отклоните назад. Несколько секунд держите прямо, потом наклоните вправо и влево, как бы кладя ее на плечо.

♦ Прополощите рот и горло.

Сначала делайте полоскательные движения воздухом, без воды, затем — настоящее полоскание с дезинфицирующими растворами (календулы, ромашки).

♦ В заключение, негромко спойте любой мотив на «А».

Все упражнения повторите по 8-10 раз.

Систематическое закаливание, специальные упражнения для укрепления верхних дыхательных путей помогут вам даже в сильные холода избежать простуды. И конечно, не укутывайте горло излишне теплым шарфом, побольше употребляйте в пищу чеснока, лука, лимона, клюквы, черной смородины, квашеной капусты, богатых витамином С, не забывайте и о поливитаминах, повышающих устойчивость организма человека к простудным и другим заболеваниям.

СКОЛЬКО НАДО ПИТЬ ВОДЫ?

Вода составляет почти 70% массы человека. Поэтому правильный питьевой режим имеет большое значение. Недостаток воды отражается на состоянии всех органов. Они начинают недополучать питательные вещества. Постепенно ухудшается работа почек. Они не справляются с нагрузкой. Из-за этого в организме накапливаются вредные вещества. Появляется повышенная утомляемость и головная боль. Хотя многие списывают эти жалобы на недосыпание и стресс.

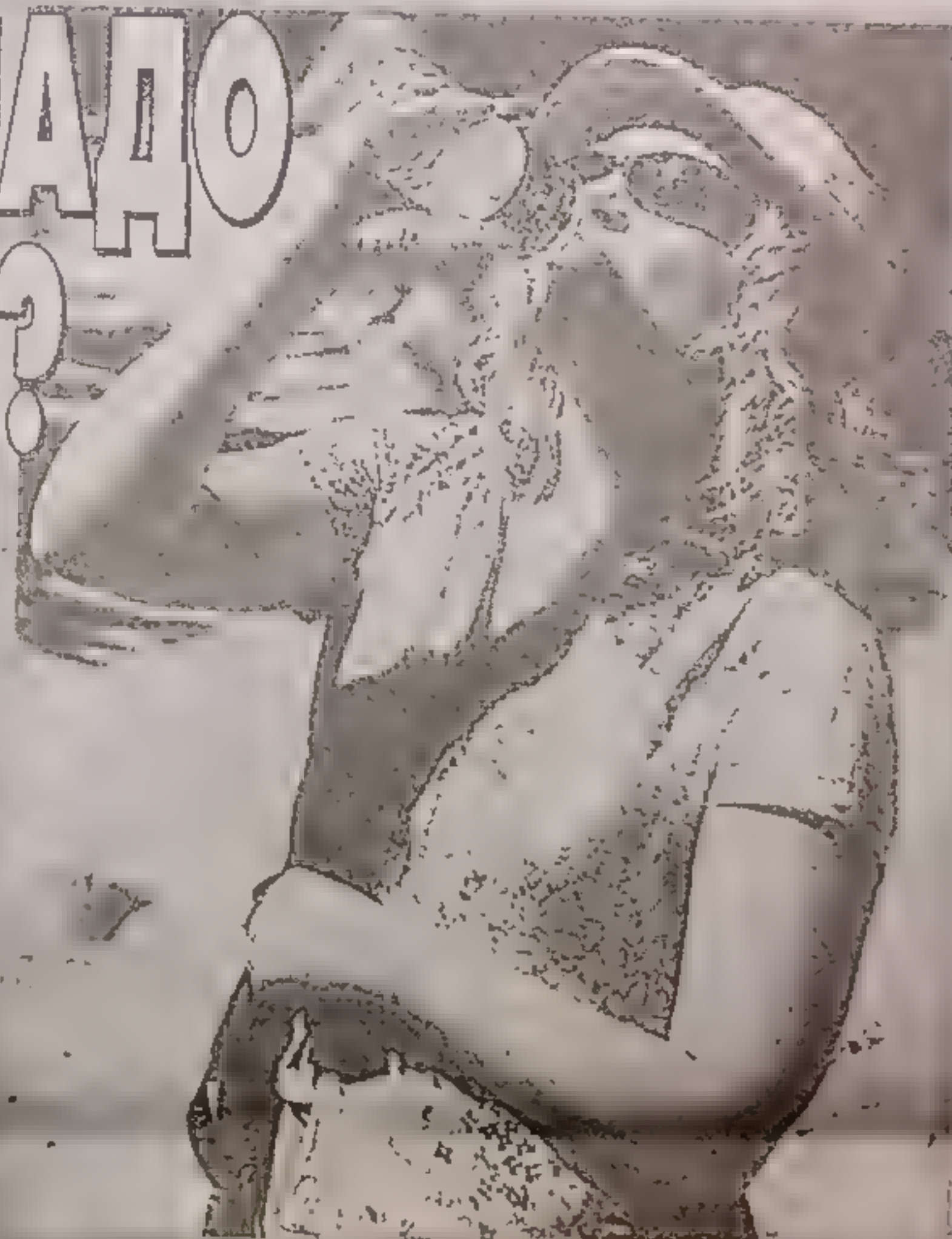
Из-за постоянного дефицита воды могут возникать запоры. По этой же причине в почках и в желчном пузыре накапливаются камни.

деция питьевого режима.

Однако часто люди заблуждаются в пользу избыточного питья. Дескать, чем больше пьешь, тем

ров в день. После чего они уже не могли обходиться меньшим количеством жидкости.

Такое отношение к сво-



О пользе апельсинов

В сочной мякоти плодов апельсина содержатся аскорбиновая кислота (до 65 мг в 100 г), витамины В1, В2, А и Р. Плоды апельсина и его сок содержат большое количество минеральных веществ (кальций, фосфор, калий), а также лимонную кислоту, пектиновые вещества и фитонциды (природные «антибиотики» растительного происхождения). Высокое содержание в апельсинах (равно как и в других цитрусовых) лимонной кислоты делает невозможным накопление в мякоти плодов нитратов и нитритов — что немаловажно в свете большого количества случаев тяжелых отравлений этими соединениями, входящими в состав сельскохозяйственных удобрений.

Апельсины традиционно используются для профилактики и лечения гиповитаминозов. Сок этого фрукта возбуждает аппетит и улучшает пищеварение, поэтому его рекомендуют при пониженной кислотности желудочного сока, снижении желчевыделения и склонности к хроническим запорам. Кроме того, апельсины содержат большое количество пектиновых веществ, которые способствуют опорожнению кишечника, предупреж-

— залог стройной фигуры

Люди, которые регулярно чистят зубы три раза в день, реже страдают от избыточного веса.

К такому выводу пришли японские ученые. Как сообщается, они изучили образ жизни около 14 тысяч человек. Исследователи выяснили, что стройные люди имеют обыкновение чистить зубы после каждого приема пищи, тогда как среди наиболее упитанных обнаружилось много таких, кто иногда вообще забывает это делать ежедневно. Впрочем, ученые предупреждают, что саму по себе чистку зубов не следует рассматривать, как способ сжигания жира. Просто те, кто часто чистит зубы, более внимательно следит за собой в целом. Такая вот здесь логика.

Они начинают недополучать питательные вещества. Постепенно ухудшается работа почек. Они не справляются с нагрузкой. Из-за этого в организме накапливаются вредные вещества. Появляется повышенная утомляемость и головная боль. Хотя многие списывают эти жалобы на недосыпание и стресс.

Из-за постоянного дефицита воды могут возникать запоры. По этой же причине в почках и в желчном пузыре нередко появляются камни.

Помимо этого, обезвоживание отражается на внешности. Сложившиеся ногти, слабые волосы, шелушащаяся и сухая кожа — все это признаки несоблю-

дения питьевого режима.

Однако часто люди заблуждаются в пользу избыточного питья. Дескать, чем больше пьешь, тем лучше выводятся из организма вредные вещества и шлаки.

Известны случаи, когда некоторые женщины специально приучали себя выпивать по 5–6 и более лит-

ров в день. После чего они уже не могли обходиться меньшим количеством жидкости.

Такое отношение к своему здоровью может привести к немалым неприятностям. Например, усиленному выведению из организма, кроме шлаков, еще и питательных веществ и микроэлементов.



тов — что немаловажно в свете большого количества случаев тяжелых отравлений этими соединениями, входящими в состав сельскохозяйственных удобрений.

Апельсины традиционно используются для профилактики и лечения гиповитаминозов. Сок этого фрукта возбуждает аппетит и улучшает пищеварение, поэтому его рекомендуют при пониженной кислотности желудочного сока, снижении желчевыделения и склонности к хроническим запорам. Кроме того, апельсины содержат большое количество пектиновых веществ, которые способствуют опорожнению кишечника, предупреждая развитие в нем гнилостных процессов и уменьшая количество всасываемых веществ, вредных для организма. А еще, как выяснили израильские ученые, регулярное употребление сока свежих апельсинов способствует снижению уровня холестерина в крови. Впрочем, таким же действием обладают и грейпфруты, и мандарины — благодаря высокому содержанию специфических гликозидов. Употребление апельсинов следует ограничить лишь при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также аллергических реакциях на их компоненты.

Подсолнухи помогут изобрести ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СПИДА

Немецкие учёные из университета Бонна говорят, что подсолнечник может произвести вещество, которое предотвращает репродуктивность болезнетворных микроорганизмов СПИДа, по меньшей мере — в культурах клеток. По словам экспертов, появилась надежда на появление абсолютно нового класса препаратов против ВИЧ.



Всё началось с изучения грибка, который при неблагоприятных погодных условиях может уничтожить весь урожай подсолнечника.

Однако учёные заметили, что некоторые растения остаются после «нападения» грибка невредимыми. Как выяснилось, выживать им позволяет производство определённых антител.

Агротехники захотели узнать, какие химикалии имеет в своём распоряжении стойкий к грибку подсолнечник. В результате заражения растений их заклятым врагом, специалистам удалось изолировать антитоксины, среди которых было вещество, которое упоминается в научной литературе совсем в другом контексте — это кислота DCQA.

Первые клинические испытания, как кажется, подтверждают высокий потенциал DCQA. Однако есть большая проблема: растения производят данную кислоту в чрезвычайно малых количествах, поэтому рыночная цена данного вещества — 1 миллион евро за грамм.

Учёные попытаются вырастить клетки подсолнечника или других растений в питательном растворе вместе с грибком и, таким образом, получить вещество по существенно уменьшенной цене. Для этого придётся немало потрудиться.

Недавнее шведское исследование показало, что экономическая ситуация соседей по району проживания оказывает существенное влияние на уровень инфарктного риска для всех его обитателей.

Доктор Мария Стъярне и ее коллеги из Стокгольмского университета и Каролинского института обнаружили, что хотя средняя частота инфарктов в пригородах Стокгольма, как это и следовало ожидать, была тем ниже, чем зажиточнее был тот или иной пригород.

Однако эта частота не всегда коррелировалась с доходом, образованием и профессией конкретных его жителей. Иными словами, уровень благосостояния соседей тоже является важным фактором, влияющим на здоровье каждого из нас.

Согласно шведским медико-статистическим данным, вероятность инфарктов для женщин в районах с низким средним доходом, где люди чаще страдают от ожирения, реже ходят в спортивные залы и больше курят, на 88% выше, чем в районах с высоким доходом. Для мужчин эта разница составляет 52%.

ЛЮБИТЕЛИ СЫРА ХОРОШО СПЯТ И ВИДЯТ ПРИЧУДЛИВЫЕ СНЫ

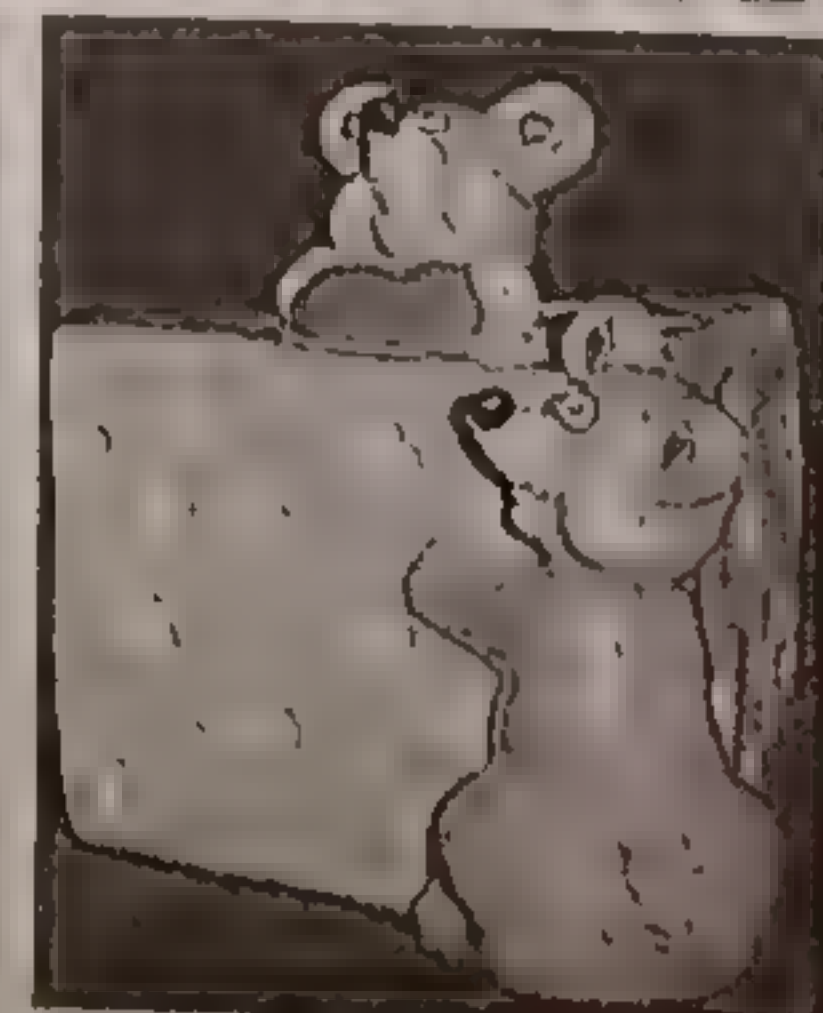
Ежедневно, в течение недели, 200 добровольцев, участвовавших в исследовании, съедали по 20 граммов сыра за 30 минут до сна. 72% отметили, что спят лучше, две трети сумели вспомнить свои сны, и никому не снились кошмары, гово-

рится в исследовании, проведенном британские учёными.

По словам ученых, все дело в аминокислоте, содержащейся в этом молочном продукте, которая уменьшает стресс и способствует нормальному сну. Кроме того, выясни-

лось, что различные сорта сыра могут повлиять на сюжеты сновидения. Оказалось, что сыр «Силтон» провоцирует наиболее причудливые и непонятные сны. Например, одному из тестируемых приснился крокодил-вегетарианец, расстроенный из-за того,

что он не мог есть детей, а другой увидел во сне солдат, кидающихся друг в друга котятми. Забавно, что большинству опрошенных, которые ели на сон грядущий «Чеддер», чаще чем обычно снились знаменитости, среди которых Майкл Джордан и Джонни Депп.



Богатые соседи ПОЛЕЗНЫ для здоровья

ВНИМАНИЕ НА ПОЗВОНОЧНИК

Остеохондроз - довольно распространенное заболевание, которое развивается у людей любого возраста. Причем в последнее время в связи с малоподвижным образом жизни и многочасовым сидением за компьютером он заметно помолодел. Как показали исследования, проведенные в Институте натуропатии, в профилактике остеохондроза наибольший эффект оказывают массаж, лечебная гимнастика, самовытяжение шеи и позвоночника, диета и фитотерапия.



Массаж может осуществляться как непосредственно тем человеком, у которого обнаружен остеохондроз (самомассаж), так и помощником либо профессиональным массажистом. Любой массаж следует начинать и заканчивать поглаживаниями.

При шейном остеохондрозе самомассаж после поглаживания затылка и шеи продолжают в виде разминания их указательным и большим пальцами сверху вниз, затем делают растирания торцом ладони влево-вправо вначале одной, затем другой рукой. После этого проводят кругообразные растирания затылка и шеи, положив кончики пальцев одной ладони на кончики пальцев

пальцами шеи сверху вниз и завершают массаж поглаживаниями.

После такого самомассажа переходят к гимнастике. Сначала рекомендуется выполнить статическую (изометрическую) гимнастику. Упритесь ладонями в затылок и постарайтесь максимально отвести голову назад и вниз, преодолевая сопротивление ладоней. После этого положите сомкнутые ладони на лоб и максимально наклоняйте голову вперед и вниз, также преодолевая сопротивление ладоней. Затем, поочередно прижимая ладони сначала к правому, затем к левому виску, максимально отклоняйте голову в соответствующую сторону. Эти упражнения отлич-

От статической гимнастики переходим к обычной, динамической гимнастике. Наклоняем медленно голову сначала вперед, затем назад, потом влево и вправо. Затем вращаем голову по кругу. Желательно повторить каждое движение не менее 20 раз.

За гимнастикой следует самовытяжение шеи. Обхватите голову ладонями так, чтобы большие пальцы легли на сосцевидные отростки, остальные пальцы положите на лоб. Вытягивайте шею вверх до появления усталости (по времени это может продолжаться около 1 минуты). Упражнение повторите 3-4 раза.

Переходим к самомассажу пояснично-крестцового отдела позвоночника. Его тоже начинаем с поглаживаний ладонями, затем проводим растирания торцами ладоней, совершая движения в виде пиления. После этого, положив кончики пальцев левой ладони на кончики пальцев правой ладони, выполняем кругообразными движениями растирания вдоль всего позвоночника сверху вниз с последующим разминанием мышц ладонями и большим пальцем сначала одной, затем другой руки. Наконец, положив кулак на кулак, вновь проводим растирание спины. Заканчиваем массаж позвоночника легким поглаживанием спины ладонями.

После этого можно выполнить по 15-20 боковых наклонов корпуса и наклонов вперед-назад, стараясь достать пола пальцами рук, потом круговые движения корпуса с максимальной амплитудой.

Ходить к самовытяжению позвоночника с использованием двух стульев, поставленных спинками друг к другу. Упритесь ладонями в спинки стульев и, оторвав ноги от пола, постарайтесь повисеть в таком положении несколько секунд. При лечении остеохондроза грудного отдела позвоночника желательнее выполнять вис на перекладине, которую легко соорудить у себя в квартире.

Самомассаж позвоночника можно провести роликовым массажером или, катаясь спиной на мягком волейбольном или любом резиновом мяче. При этом мяч должен находиться между лопатками (стопами следует упираться в пол).

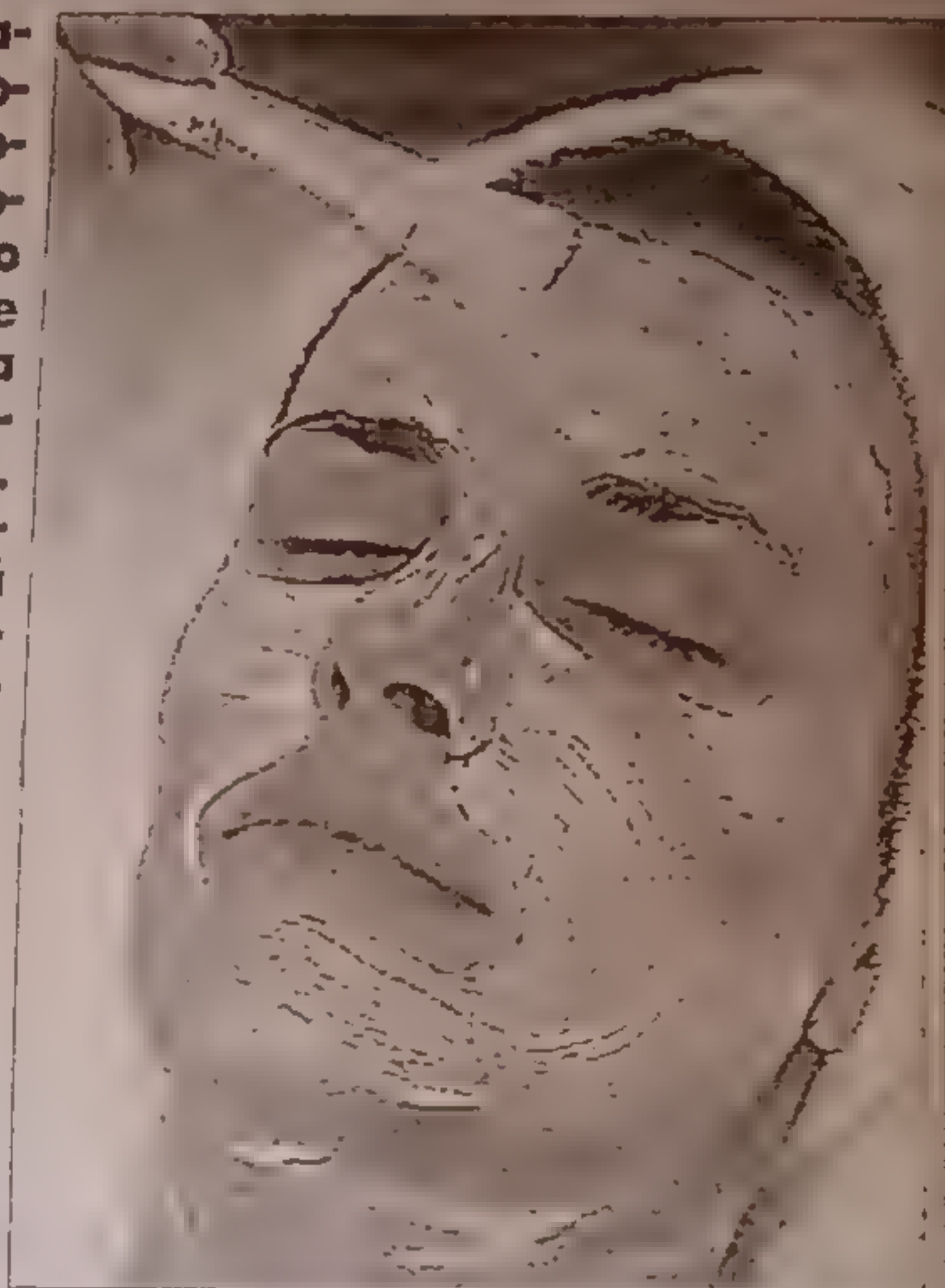
Массаж рекомендуется проводить ежедневно в течение 20 дней, уделяя каждому участку не менее 5 минут. Через 2-3 месяца курс лечения необходимо повторить.

При лечении остеохондроза обратите внимание на питание. Прежде всего необходимо уменьшить потребление соли, ограничить себя в потреблении мяса, бобовых и жиров, заменив их растительной пищей. Желательно включать в рацион как можно больше сырой моркови, свеклы, капусты, петрушки, сельдерея, арбузов.

Регулярно готовьте и пейте отвар из птичьего горца (гусытник, спорыш), корней пырея ползучего и репейника. Для приготовления отвара возьмите по 5 г каждой травы, залейте эту смесь стаканом кипятка и кипятите в течение 15 минут. Затем слегка остудите и принимайте по 0,5 стакана 2 раза в день после

Наверное, нет такой женщины, которая не хотела бы хорошо выглядеть. Особенно актуально это сейчас, в трескучие морозы, когда кожа подвержена многочисленным стрессам. Настоящей палочкой-выручалочкой станут маски из натуральных продуктов.

Хорошим эффектом обладает маска, приготовленная из 1 ч. ложки меда, 1-го взбитого белка и 2 ст. ложек муки. Полученное «тесто» накладывают на очищенную кожу лица на 10-15 минут, после чего смывают теплой водой.



Работа над ОБРАЗОМ

Маска из творога и меда также оказывает на кожу благоприятное действие. Надо смешать 3 ч. ложки протертого через сито или пропущенного через мясорубку творога с таким же количеством меда и нанести полученную смесь на лицо на 20-25 минут, после чего смыть теплой водой. Эта маска хорошо питает, увлажняет и отбеливает кожу лица. Годится для любого типа кожи.

Банановая маска. Натереть очищенный от кожуры банан на мелкой терке, 2 ст. ложки полученного бананового пюре смешать с 2 ст. ложками протертого творога или сметаны, нанести смесь на лицо на 20 минут, затем смыть прохладной водой. Если у вас жирная кожа, в маску можно добавить несколько капель лимонного сока.

Морковная маска. Смешать 2 ст. ложки свежевыжатого мор-

творога и 1 ч. ложкой меда, нанести смесь на лицо на 15 минут, затем смыть холодной водой. После такой маски кожа становится мягкой, нежной и эластичной.

Хорошо питает кожу яично-медовая маска. Для ее приготовления вам понадобится 1 желток, 1 ч. ложка меда, несколько капель любого кислого сока (лучше всего лимонного) и 1 ст. ложка молока. Маска наносится на 15 минут, после чего смывается теплой водой.

Сейчас, когда кожа страдает от недостатка солнечных лучей, она тонизирует, придает коже тела и лица цвет легкого загара. Для ее приготовления заварите кипятком 4 десертные ложки обычного черного чая в стакане, настаивайте 10 минут, процедите и вылейте в ванну с водой нужной для вас температу-

При шейном остеохондрозе самомассаж после поглаживания затылка и шеи продолжают в виде поглаживания затылка и шеи большим и указательным пальцами сверху вниз, затем делают растирания торцом ладони влево-вправо вначале одной, затем другой рукой. После этого проводят кругообразные растирания затылка и шеи, положив кончики пальцев одной ладони на кончики пальцев другой. Потом разминают указательным и средним

пальцами затылок и постарайтесь максимально отвести голову назад и вниз, преодолевая сопротивление ладоней. После этого положите сомкнутые ладони на лоб и максимально наклоняйте голову вперед и вниз, также преодолевая сопротивление ладоней. Затем, попеременно прижимая ладони сначала к правому, затем к левому виску, максимально отклоняйте голову в соответствующую сторону. Эти упражнения отлично развивают внутренние мышцы шеи.

и большим пальцем сначала одной, затем другой кулак на кулак, вновь проводим растирание спины. Заканчиваем массаж поглаживанием спины ладонями.

После этого можно выполнить по 15-20 боковых наклонов корпуса и наклонов вперед-назад, стараясь достать пола пальцами рук, потом круговые движения корпуса с максимальной возможной амплитудой. После этого пора пере-

сцей. Желательно включить в рацион как можно больше сырой моркови, свеклы, капусты, петрушки, сельдерея, арбузов.

Регулярно готовьте и пейте отвар из птичьего горца (гусятник, спорыш), корней пырея ползучего и репейника. Для приготовления отвара возьмите по 5 г каждой травы, залейте эту смесь стаканом кипятка и кипятите в течение 15 минут. Затем слегка остудите и принимайте по 0,5 стакана 2 раза в день после еды.

шо питает, увлажняет и отбеливает кожу лица. Годится для любого типа кожи.

Банановая маска. Натереть очищенный от кожуры банан на мелкой терке, 2 ст. ложки полученного бананового пюре смешать с 2 ст. ложками протертого творога или сметаны, нанести смесь на лицо на 20 минут, затем смыть прохладной водой. Если у вас жирная кожа, в маску можно добавить несколько капель лимонного сока.

Морковная маска. Смешать 2 ст. ложки свежесжатого морковного сока с 2 ст. ложками

го сока (лучше всего лимонного) и 1 ст. ложка молока. Маска наносится на 15 минут, после чего смывается теплой водой.

Сейчас, когда кожа страдает от недостатка солнечных лучей, полезно принять ванну с чаем. Она тонизирует, придает коже тела и лица цвет легкого загара. Для ее приготовления заварите кипятком 4 десертные ложки обычного черного чая в стакане, настаивайте 10 минут, процедите и вылейте в ванну с водой нужной для вас температуры.

Маргарита АНИСОНЯН

Многие периодически страдают от несварения желудка, сопровождающегося болевыми ощущениями. Причина этого заключается не только в том, что люди едят не то, что надо, но и не так, как надо, и больше, чем надо. Особенно часто такая проблема возникает после праздничных застолий. Чтобы не доводить желудок до такого состояния, помните несколько проверенных временем правил.

Правила для желудка

◆ Никогда не пейте во время еды.

◆ Ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу.

◆ Никогда не ешьте до пресыщения - у вас всегда должно оставаться чувство, что вы могли бы съесть больше.

◆ Никогда не ешьте в промежутках между установленными часами приема пищи.

◆ Не садитесь за стол в плохом настроении.

◆ Ешьте только тогда, когда хочется. Если нет аппетита, лучше пропустить еду или вообще устроить разгрузочный день, довольствуясь соками.

◆ Питайтесь только естественной, природной пищей - не ешьте консервы и рафинированную пищу.

◆ Не ешьте жареную и жирную пищу.

◆ Не ешьте хлеб с кислыми фруктами.

◆ Не ешьте одновременно белковую и крахмальную пищу.

При желудочно-кишечных недомоганиях полезно воспользоваться народными средствами:

0,5 ч. ложки растертых семян петрушки залить стаканом воды, выдержать 8 часов, процедить и выпить в течение дня мелкими глотками в несколько приемов;

4 ч. ложки измельченных корней петрушки залить стаканом кипятка, через 15 минут процедить и выпить эту дозу в течение 2 дней; при желудочных коликах надо 1 ст. ложку сухих цветков ромашки залить стаканом кипятка, настоять 30 минут и принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

НЕ СЛИШКОМ ЛИ ЖИРНО?

Выбирая наиболее подходящие для вас варианты ответов на каждый из вопросов этого теста, вы сможете в достаточной степени объективно определить - а не «перебарщиваете» ли вы в своем пищевом рационе с жирами?

1. Вы - сторонник вегетарианской пищи?

Да - 0. Иногда - 1 балл. Нет - 2 балла.

2. Вы используете для жарки сливочное масло?

Да - 2. Иногда - 1. Нет - 0.

3. Вы любите овощи с маслом?

Да - 2. Не всегда - 1. Нет - 0.

4. Вы часто едите рыбу?

Да - 0. Иногда - 1. Нет - 2.

5. Вы съедаете не меньше 300 г риса в день?



Да - 0. Не всегда - 1. Нет - 2.

12. Вы пьете биокефиры?

Да - 0. Иногда - 1. Нет - 2.

13. Вы любитель «солененького»?

Да - 2. Не всегда - 1. Нет - 0.

14. Вы предпочитаете есть клубнику без сливок и сметаны?

Да - 0. Не всегда - 1. Нет - 2.

15. Вы любите восточную кухню?

Да - 2. Не очень - 1. Нет - 0.

16. Вам больше нравятся жирные сыры?

Да - 2. Иногда - 1. Нет - 0.

ТЕСТ

Да - 0. Иногда - 1. Нет - 2.

6. Вы можете пить кофе без сливок?

Да - 0. Не всегда - 1. Нет - 2.

7. Вы едите жареную птицу с кожей?

Да - 2. Иногда - 1. Нет - 0.

8. Обычно вы едите мясо с зеленью и овощами?

Да - 0. Не всегда - 1. Нет - 2.

9. Вы любите гамбургеры и чизбургеры?

Да - 2. Иногда - 1. Нет - 0.

10. Вы едите по утрам овсянку?

Да - 0. Не всегда - 1. Нет - 2.

11. Вы можете есть борщ без сметаны?

Да - 0. Не всегда - 1. Нет - 2.

12. Вы пьете биокефиры?

Да - 0. Иногда - 1. Нет - 2.

13. Вы любитель «солененького»?

Да - 2. Не всегда - 1. Нет - 0.

14. Вы предпочитаете есть клубнику без сливок и сметаны?

Да - 0. Не всегда - 1. Нет - 2.

15. Вы любите восточную кухню?

Да - 2. Не очень - 1. Нет - 0.

16. Вам больше нравятся жирные сыры?

Да - 2. Иногда - 1. Нет - 0.

17. Вы часто едите мясные супы?

Да - 2. Иногда - 1. Нет - 0.

18. Вы можете жить без чипсов?

Да - 0. Не всегда - 1. Нет - 2.

19. Вы - сладкоежка?

Да - 2. Не очень - 1. Нет - 0.

20. Вы предпочитаете мясу сало или бекон?

Да - 2. Иногда - 1. Нет - 0.

Теперь сложите набранные вами баллы и оцените полученный результат.

Оценка

От 0 до 12 баллов. Содержание жиров в вашем пищевом рационе явно является небольшим. При этом вы предпочитаете «полезные», в первую очередь растительные жиры и пока, по-видимому, не нуждаетесь в специальных диетах.

От 13 до 26 баллов. Содержание жиров в потребляемой вами пище уже выше нормы, и потому вам следовало бы увеличить долю рыбопродуктов и зелени в вашем ежедневном меню, а также сократить количество соленых продуктов.

От 27 до 40 баллов. К сожалению, вы употребляете слишком большое (быть может, уже угрожающее) количество жиров, особенно «вредных». Вам следует резко уменьшить долю сладкого, ввести в рацион больше свежих фруктов и овощей, морепродуктов и специальных («лечебных») сортов хлеба. Неплохо бы вам и проконсультироваться с терапевтом или (что еще лучше) с диетологом.



ГРУППА «ВИА ГРА» ВОСКРЕСЛА

Девичье трио «ВИА Гра», продюсеры которого объявили о закрытии проекта, продолжает выступать на частных мероприятиях.

Группа должна была прекратить существование 31 декабря, но уже 1 января девушки выступили на вечеринке питерского бизнесмена.

По словам очевидцев, солистки воскресшей «ВИА Гры» на этом концерте пустились во все тяжкие: садились на колени к мужчинам и разрешали с собой заигрывать. Раньше девушки не позволяли себе таких вольностей.

Во время выступления гости спрашивали Надю, Веру и Альбину об их дальнейшей судьбе и интересовались, станет ли

этот концерт последним в истории «ВИА Гры».

В ответ певицы принялись уверять публику, что они пока просто уходят в отпуск и еще обязательно вернутся.

— Некоторые дамы за столиками даже всплакнули, — рассказал один из гостей. — Уж очень им жалко было, что больше не будет одной из любимых групп. Все были уверены, что «ВИА Гра» действительно закончила свое существование.

После концерта девушки спустились в зал и с удовольствием общались со зрителями. Было ли это выступление действительно последним в карьере суперпопулярной группы, или девушки еще заявят о себе, пока судить трудно.

ГУРЧЕНКО ОБОШЛА ПОЛИЩУК

По данным всероссийского опроса населения, проведенного компанией ROMIR Monitoring, самой любимой актрисой россиян стала Людмила Гурченко.

Людмилу Гурченко больше любят в сельской местности, причем как мужчины, так и женщины. В общей сложности свой голос неувядающей Людмиле Марковне отдали 19% рос-

городов-миллионников. Заворотнюк в равной степени нравится как мужчинам, так и женщинам. Кстати, еще год назад актриса вообще отсутствовала в рейтинге народной любви актрисам. Популярности

ГОРОСКОП с 17 по 23 января

ОВНЫ. Вам предстоит заниматься решением домашних проблем. Если хотите свести этот процесс к минимуму, проводите дома как можно меньше времени. Может оказаться полезным общение с женщинами.

ТЕЛЬЦЫ. Период не подходит для деловых поездок, личных и профессиональных встреч. Работа принесет не слишком много радости, личная жизнь — тоже. Простите близкому человеку некоторые промахи и недостатки.

БЛИЗНЕЦЫ. Не вкладывайте деньги в банки и новые проекты, не давайте в долг, в общем, не пытайтесь приумножить богатство, так как усилия не принесут ожидаемого результата. Хорошо делать покупки и приобретения в дом.

РАКИ. Не вступайте в споры, вам все равно не удастся доказать свою правоту. Держите новые идеи при себе, не проявляйте инициативы на работе. Начинать что-то новое можно, только если идея очень хорошо проработана.

ЛЬВЫ. На этой неделе вы сможете узнать не самые приятные факты из жизни своих деловых партнеров, которые могли вас обманывать; но эту информацию желательно перепроверить. Хорошо принимать гостей в своем доме.

ДЕВЫ. Не стоит заниматься рекламой и участвовать в выставках. Уделите внимание здоровью, укрепляйте иммунную систему. Хорошо работать с информацией, которая содержит скрытый эмоциональный подтекст.

ВЕСЫ. На этой неделе у вас не получится продуктивного разговора с шефом. Ничего не выйдет и из встречи с государственными чиновниками. Лучше сокра-

ПУГАЧЕВУ СПАСЛА ТЕТЯ ВАЛЯ

Валентина Леонтьева, «тетя Валя», как ее обычно называли маленькие телезрители, готовит к публикации вторую книгу воспоминаний. На страницах мемуаров знаменитая телеведущая рассказывает немало любопытных историй.

Поведала Леонтьева и о том, как ей довелось спасти молодую Аллу Пугачеву от сильнейшего страха перед телекамерами.

Вот что об этом написала Валентина Михайловна:

— Как-то рядом с проходной в «Останкино» я столкнулась с Аллой Пугачевой, которая тогда уже набирала популярность. Алла подошла ко мне и едва и не расплакалась: «Валентина Михайловна, мне нужна ваша помощь!» Оказалось, что она дико, до дрожи в коленках, боится телекамер. «Все время теряюсь и никак не могу справиться с волнением!» — вздохнула певица. Я согласилась позаниматься с ней.

— Первым делом посоветовала Пугачевой не думать о том, как она выглядит на экране, — рассказывает Леонтьева. — Об этом, убеждала я



Аллу, позаботятся гримеры и парикмахер, и рассказала певице об одном из моих постулатов: в камеру нужно говорить только то, о чем на самом деле думаешь. И самое главное — искренне. Тогда глаза не станут бегать, не будет напряженного лица.

— Многочисленные тренировки под моим присмотром дали результат, — отмечает телеведущая. — Правда, перед съемками одной большой музыкальной программы Пугачева все равно попросила меня быть рядом. Почти всю передачу я держала ее за руку. Это помогло Алле справиться с волнением.

ОРБАКАЙТЕ ПЛАНИРУЕТ СВАДЬБУ

В этом году Кристина Орбакайте зимние каникулы про-

ГУРЧЕНКО ОБОШЛА ПОЛИЩУК

По данным всероссийского опроса населения, проведенного компанией ROMIR Monitoring, самой любимой актрисой россиян стала Людмила Гурченко.



На втором месте оказалась Любовь Полищук, а сразу за ними идет недавно появившаяся на телеэкранах Анастасия Заворотнюк.

Людмилу Гурченко больше любят в сельской местности, причем как мужчины, так и женщины. В общей сложности свои голоса неувядающей Людмиле Марковне отдали 19% россиян. Любовь Полищук тоже больше любят селяне, только среди представителей сильного пола популярность Любови Григорьевны чуть ниже, чем у женщин. Всего актриса набрала 17% голосов.

«Прекрасную няню» Анастасию Заворотнюк любят 15% жителей нашей страны. Наибольшая популярность у актрисы среди жителей сельской местности и

городов-миллионников. Заворотнюк в равной степени нравится как мужчинам, так и женщинам. Кстати, еще год назад актриса вообще отсутствовала в рейтинге народной любви к актрисам. Популярности Анастасии поспособствовал сериал «Моя прекрасная няня» канала СТС.

Среди других звезд театра и кино, кому россияне выразили свою любовь и признание, фигурируют Мария Шукшина (11%), Нонна Мордюкова (9%), Екатерина Гусева (9%), Ольга Дроздова (9%), Алиса Фрейндлих (8%), Рената Литвинова (7%) и Елена Яковлева (7%).

АГУТИН И ВАРУМ ЖДУТ ПОПОЛНЕНИЯ

Леонид Агутин и Анжелика Варум собираются обзавестись еще одним ребенком.

У звездной четы есть дочь Лиза, и теперь они мечтают о сыне. О своем желании супруги рассказали во время концерта в одном из питерских ресторанов. Агутин сказал жене, что к следующему Новому году ждет от нее оригинального подарка — наследника.

По словам очевидцев, после нескольких бокалов вина музыкант расчувствовался и при-

нялся целовать любимую жену прямо на сцене. Вслед за поцелуями последовала благодарственная речь, в которой Леонид высказывал Анжелике признание за поддержку в трудные минуты.

Музыкант закончил свою речь словами:

— Очень хочу, чтобы у нас родился сын!

Анжелике идея понравилась, по крайней мере, возражать она не стала и обещала «стараться».



желательно перепроверить. Хорошо принимать гостей в своем доме.

ДЕВЫ. Не стоит заниматься рекламой и участвовать в выставках. Уделите внимание здоровью, укрепляйте иммунную систему. Хорошо работать с информацией, которая содержит скрытый эмоциональный подтекст.

ВЕСЫ. На этой неделе у вас не получится продуктивного разговора с шефом. Ничего не выйдет и из встречи с государственными чиновниками. Лучше сократить свое общение с представителями власти до минимума.

СКОРПИОНЫ. Воздержитесь от деловых контактов с иностранцами. Не планируйте продолжительного отдыха или обучения за пределами родного города, не стоит проводить финансовых операций с валютой.

СТРЕЛЬЦЫ. Позаботьтесь об усилении личной безопасности, не превышайте скорости на оживленных автострадах, избегайте долгое время находиться в одиночестве. Не следует проводить сложных финансовых операций.

КОЗЕРОГИ. Неделя может принести новые проблемы в личной жизни. Старайтесь с пониманием относиться к своей второй половине. В бизнесе коллективному творчеству стоит предпочесть индивидуальную работу.

ВОДОЛЕИ. Не доверяйте поступающей информации и не увлекайтесь новой техникой. Не делитесь с окружающими удачными находками и планами. Позаботьтесь о состоянии здоровья, будьте разборчивее в еде.

РЫБЫ. Время сулит проблемы с детьми или с родителями, избегайте ссор с близкими родственниками. Решение профессиональных вопросов лучше всего пройдет в неформальной или домашней обстановке.

Благоприятные дни: вторник, воскресенье.

Неблагоприятные дни: четверг, понедельник.

вала Пугачевой не держала ее за руку. Это потому, как она выглядит на экране, — рассказывает Леонтьева. — Об этом, убеждала я волнением.

ОРБАКАЙТЕ ПЛАНИРУЕТ СВАДЬБУ

В этом году Кристина Орбакайте зимние каникулы проведет в Америке. До 26 января певица пробудет в Майами вместе со своим возлюбленным Михаилом Земцовым.

По слухам, парочка не просто отдыхает, а всю планирует свою свадьбу. А вот мама Кристины, примадонна российской эстрады Алла Пугачева, отправилась отдыхать на горнолыжный курорт в Австрию с Максимом Галкиным и его братом. С Пугачевой поехали ее внук Никита Пресняков и Владимир Пресняков-младший. На горнолыжный курорт, только во Францию, отправилась и Валерия с мужем Иосифом Пригожиным.

НИКОЛАЕВ ОТКАЗАЛСЯ ОТ КОРОЛЕВОЙ

Игорь Николаев отказался выступать вместе с Наташей Королевой. Узнав, что их выступления назначены на один день, певец и композитор попросил перенести его концерт и таким образом избежать нежеланного свидания с бывшей женой.



Бывшие супруги должны были выступить на рождественские праздники в одном из столичных казино.

Певец в довольно жесткой форме попросил отменить его выступление, сказав, что Королева и без него справится с ролью «гвоздя программы». На сцену он соглашался выйти только на следующий день.

Наташа не стала возражать, и в итоге артисты выступили по отдельности при поддержке малоизвестных исполнителей. Правда, позже певица призналась, что ее несколько обидело «детское поведение» бывшего мужа.

Кстати, сама Наташа Королева была бы совсем не против возобновления деловых отношений с Николаевым. Некоторое время назад она заявила, что хочет снова включить в свой репертуар старые песни композитора.

Стать стройнее - идея фикс большинства женщин. По результатам исследования, проведенного сайтом о здоровом образе жизни и похудении tescodiets.com, 19 из 20 женщин предпочитают быть более стройными, чем иметь более высокий уровень интеллекта.

Лучше быть стройной, чем умной?

51% участниц опроса, выбирая между вариантами «стать богатой», «встречаться со знаменитостью», «иметь гениальный ум» и «обрести стройную фигуру», отдали предпочтение последнему пункту, признав его самым важным в своей жизни.

По оценкам экспертов, такой выбор вполне предсказуем для общества, в котором каждая третья женщина страдает от избыточного веса, а каждой пятой можно поставить диагноз «ожирение». Барбара Уилсон, глава отдела питания tescodiets.com, комментирует результаты исследования следующим образом:

- Рольевые модели для женщин - это модели и актрисы, так что на физическом совершенстве делается больший акцент, чем когда бы то ни было. Эта статистика вскрывает, какое большое давление оказывается в сегодняшнем обществе на женщин, принуждая их быть стройными.

В результате подобного давления избыточный вес, даже незначительный, может послужить причиной для появления фобий и даже более серьезных психологических заболеваний. Современные женщины признают, что переживают по поводу своей фигуры гораздо сильнее, чем по поводу семьи и финансов. Боязнь потолстеть у женщин стала сильнее, чем страх перед визитом к стоматологу (одна из самых распространенных фобий). Избыточный вес становится поводом для обманов и постоянного чувства вины.

Общество, уставшее за последние десятилетия от нездорового пристрастия к диетам и психоза по поводу «лишнего веса», по мнению специалистов, вскоре само откажется от погони за тонкими талиями. Смена идеалов женской красоты происходит уже сейчас - достаточно взглянуть на ма-

ВНИМАНИЕ - СОПЕРНИЦЫ!

Как не лишиться любимого на вечеринке

Как же долго ты ждала своей второй половинки! И вот теперь у тебя есть тот самый принц на белом коне, о котором ты мечтала. Сколько же трудов тебе стоило заарканить этого красавчика... Теперь же у тебя только одно желание - спрятать свое сокровище подальше от посторонних глаз и наслаждаться спокойным безмятежным счастьем.

Враг № 1 - виновница торжества

С самого зарождения вашей дружбы (а это примерно детсадовский возраст) она главный специалист по отбиванию твоей «собственности». И здесь есть риск, что она на правах хозяйки попытается воспользоваться «правом первой ночи».

Плюс для тебя в ее положении хозяйки один, но весьма большой - ей не удастся вцепиться в твоего парня мертвой хваткой, придется все время отвлекаться на остальных гостей. Так что пространства для маневра у нее не особо много.

Враг № 2 - женщина-вамп

Вообще, настоящие особы такого типа встречаются в природе крайне редко. Это очень даже хорошо! Поскольку особи мужского пола теряют голову, как только вамп поведет бровью. Конкурировать с ней практически бесполезно. И если твой избранник все же

попал в поле ее зрения, тебе остается только одно - ждать, пока эта фурия наиграется им. Потом он сам вернется... Если тебе он, конечно, еще будет нужен.

Враг № 3 - «сиротка»

Эти беспомощные, зачастую бестелесные создания вызывают в представителях противоположного пола инстинкт защитника. Этакий заморыш вовсе не хочет претендовать на твое «все». Но она еле держится на ногах, и если твой мужчина предоставит ей свои объятия в качестве «транспортного средства» - не откажется.

Враг № 4 - «Кармен»

Для такой особы не существует преград на пути к объекту своей страсти. Действует по принципу «жена не шкаф - отодвину». Она пленница своих страстей. Пойдет на любые уловки лишь бы заполучить на-

ночь приглянувшегося субъекта.

Любые даже самые робкие попытки «Кармен» пресекать на корню. Да, любимый может обвинить тебя в необоснованной ревности, но поверь, это только польстит его самолюбию.

Враг № 5 - женщина-тень

Данная особа никогда на «отбив» не идет. Она предельно корректна и сдержанна с незнакомыми людьми. Но с твоим милым в компании этой дамы происходят некоторые метаморфозы - спустя пять минут общения он весело смеется и мило щебечет. Здесь устраивать сцены бес-

спорно - кастеринг тебе не нужен. Вот основные типы противниц, которые могут угрожать твоему тихому счастью. Противника нужно знать в лицо. Поэтому, вооружившись этими знаниями, смело выходи в свет!

Общество, уставшее за последние десятилетия от нездорового пристрастия к диетам и психоза по поводу «лишнего веса», по мнению специалистов, вскоре само откажется от погони за тонкими талиями. Смена идеалов женской красоты происходит уже сейчас - достаточно взглянуть на манекены в магазинах женской одежды. Хочется верить, что в скором времени женщины смогут полюбить свое тело в его естественной красоте.

Но решено - идете вместе. Теперь тебе необходимо только одно - собрать все свои нервы и эмоции в кулак и приготовиться к решающей битве.

Вообще, настоящие особы такого типа встречаются в природе крайне редко. Это очень даже хорошо! Поскольку особы мужского пола теряют голову, как только вамп поведет бровью. Конкурировать с ней практически бесполезно. И если твой избранник все же

Для такой особы не существует преград на пути к объекту своей страсти. Действует по принципу «жена не шкаф — отодвину». Она пленница своих страстей. Пойдет на любые уловки лишь бы заполучить на

Вот основные типы против-
нищ, которые могут угрожать
твоему тихому счастью. Про-
тивника нужно знать в лицо!
Поэтому, вооруженная этими
знаниями, смело выводи «его»
в свет!

Людмила ЗЕЛОВА

Группа итальянских эндокринологов, проведя исследования, пришла к выводу, что истинная любовь, которая, по мнению оптимистов, может быть и должна быть вечной, на самом деле, увы, длится не более года. Это, с научной точки зрения, глубокое и всепожирающее чувство, называемое любовью, оказывается, возникает под действием протеина под названием «нерв гроз фэктор» (НГФ), который отвечает за возникновение определенных типов эмоций.

Экспериментально изучалась группа добровольцев в возрасте от 18 до 30 лет. Она была разбита на три категории: только что влюбившиеся, связанные длительными взаимоотношениями пары и одиночки. НГФ у первой категории оказался почти вдвое выше, чем в двух следующих (227 условных единиц против 123-х). Исследования через год показали, что уровень любовного протеина у первой категории испытуемых упал до нормального уровня. Таким образом, ученые продемонстри-

ровали, что уровни циркуляции НГФ у влюбленных повышены. Это дает основание предполагать, что молекулы протеина играют важную роль в социальном аспекте взаимоотношений людей. НГФ отвечает за процессы, которые ведут к возникновению любви, но при этом бессильны помочь сохранить это чувство. Ученые планируют провести дальнейшие химические, нервные и эндокринологические исследования этого уникального эмоционального состояния.

♦ Желая познакомиться с женщиной для семейной жизни в возрасте от 45 до 50 лет. О себе: 48 лет, вдова, детей не имею. Есть жилплощадь.

Писать по адресу: 413223, Саратовская обл., Советский р-н, с. Мечетное, Тумановой Г.И.

♦ «Одиноким корабль» 31 года ищет «зеленую бухту» с чистой светлой водой, в которую он готов бросить якорь.

◆ Познакомлюсь с де-
вушкой 18-25 лет. В дан-

ный момент служу в армии. О себе: 20/179. Пишу стихи, играю на гитаре.

Адрес: 412163, Саратовская обл., Татищевский р-н, п. Светлый в/ч 93412 Жиркову Рисуату.

♦ Я «Скорпион». 1969 г. рождения, блондин, рост 178 см. Хотел бы познакомиться с женщиной своего возраста или старше, можно с ребенком (для создания семьи). Если можно, пришлите фото (верну).

Адрес: 413224, Саратовская обл., Пугачев
УШ-382/4 отр. 4, бриг. 10
Винокурову Сергею.

ПОСТОЯННАЯ РУБРИКА ЗНАКОМСТВ

Объявления о желании познакомиться, найти общие интересы или скоротать время присылайте по адресу: 410038, Саратов, 1-й Соколовгородский проезд, 13-А с пометкой «ПОЗНАКОМИМСЯ ПОБЛИЖЕ».

Купон выходит каждую
неделю на этом месте

Лежат два белых медведя у домика полярников, вдруг дверь открывается, и с диким криком выбегает на мороз голый полярник, его заваливает снегом с козырька, и он убегает обратно.

Один медведь говорит
другому:

- Надо было его со-
жрать!

- Подожди, завтра толстый первым пойдет!

Молодые выглядели счастливо. Гости выпили по первой и дружно закричали:

- Горько! Горько!!!
«Да уж, крысиный яд -
как не сахар!» - зло-

радно подумал маленький Вовочка, откручивая голову кукле Барби.

◆ ◆ ◆ ◆ ◆
Стабилизационный фонд России достиг критической отметки и больше не умещается в банках Швейцарии.

В переполненном авто-
бусе:

- Мужчина, вы пьяны!
Вы ужасно пьяны! Вы
просто отвратительно
пьяны!

- Ж-женщ-щина, а у вас кривые ноги. У вас ужасно кривые ноги. У вас отвратительно кривые ноги! У вас безобразно кривые ноги!!! А я завтра трезвый буду...

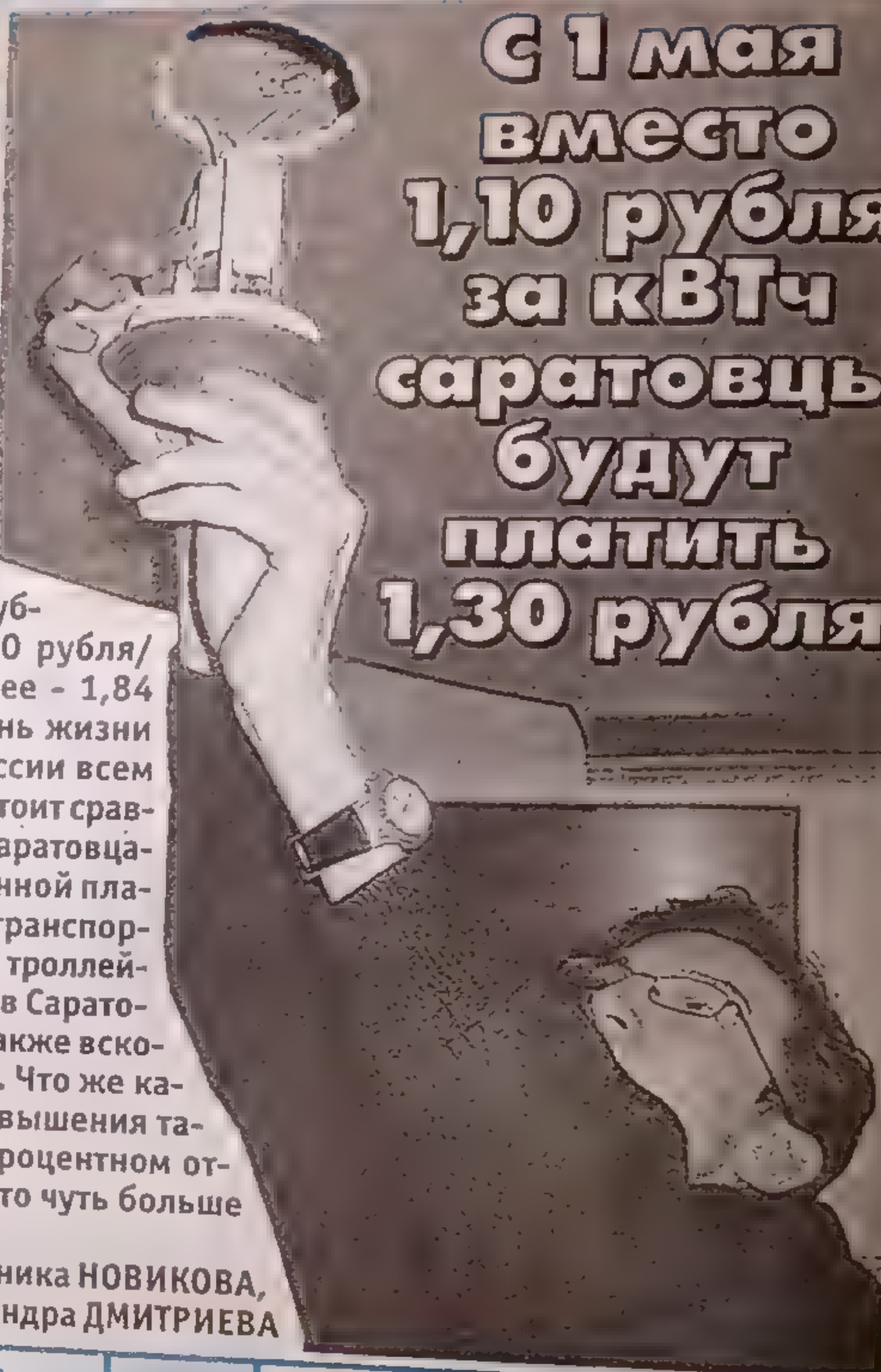
Электроснабжение подорожает

На сегодняшний день тариф за электроэнергию для жителей области один из самых низких среди регионов, входящих в Приволжский федеральный округ.

Лишь в Республике Башкортостан и Оренбургской области кВтч стоит дешевле. К слову, с 1 января стоимость потребления населением электроэнергии повысилась в ряде российских регионов. К примеру, в Самаре до 1,31 рубля/кВтч, Волгограде до 1,30 рубля/кВтч, а в Москве и того более - 1,84 рубля/кВтч. Впрочем, уровень жизни и сумма дохода в столице России всем хорошо известна, поэтому не стоит сравнивать расходы москвичей с саратовцами. Тем более что в Белокаменной плата за проезд в общественном транспорте значительна: одна поездка в троллейбусе стоит 15 рублей. Кстати, в Саратове стоимость одной поездки также вскоре увеличится до 5 целковых. Что же касается ожидаемого с 1 мая повышения тарифа на электроэнергию, в процентном отношении оно составит 12,3, что чуть больше инфляции за минувший год.

Вероника НОВИКОВА,
фото Александра ДМИТРИЕВА

С 1 мая
вместо
1,10 рубля
за кВтч
саратовцы
будут
платить
1,30 рубля



Капитан "Наутилуса"	Жилище Венеры Милосской	Подливка к кушанью	Спортивный судья	Поминальная каша
Отдел сердца	Пасть	Больной удушья	Плодородная почва	



ГОРИЗОНТАЛЬ: 1. Напиток, рекомендуемый как не дающий засохнуть. 2. Обезьянка, которая в басне не знает, что ей делать с очками. 10. Его удерживает канатоходец, балансируя шестом. 11. Явил миру Лейли и Меджнуна. 12. Эрике, очаровавший Курникову. 13. Александр, сыгравший Васю в «Добрых и голубых». 14. Часть

ВЕРТИКАЛЬ: 2. Дополнение к посланию. 3. Начальница разбойников из мультфильма «Бременские музыканты». 4. Кино с захватывающим сюжетом. 5. Осадки, не виданные летом. 6. Школяр с «неудами» в дневнике. 7. Правда, искомая в вине. 8. Шестисотая иномарка. 9. Краска, боящаяся воды. 12. Селедка из Японского моря.



ГОРИЗОНТАЛЬ: 1. Напиток, рекомендуемый как не дающий засохнуть. 8. Обезьянка, которая в басне не знала, что ей делать с очками. 10. Его удерживает канатоходец, балансируя шестом. 11. Явил миру Лейли и Меджнуна. 12. Энрике, очаровавший Курникову. 13. Александр, сыгравший Васю в фильме «Любовь и голуби». 14. Часть войск впереди главных сил. 15. Терпеливый, имеющий шансы стать атаманом. 18. Грузик для рыночных весов. 21. Устройство, увеличивающее мощность звука. 25. Восхваляющее стихотворение. 26. Печеная сладость из печи. 27. Панк или рокер по отношению к закону. 28. «Подсказка» домушнику. 30. Полосатая обладательница стройной талии. 31. Расширение в виде воронки. 32. Болезненная возбужденность говорящего. 33. Домашний алкоголь на ягодах. 34. Стерженек в колесе велосипеда. 37. «Хмуриться не надо, ...!». 40. Марис, танцевавший в балете. 43. Процесс добычи молока. 48. Размер типографского шрифта. 49. Физик - муж Склодовской. 50. Бравый солдат, придуманный Гашеком. 51. Прибавление в мычащем семействе. 52. Косметическое средство, не нужное рыжим. 53. Восток на компасе юнги. 54. Немецкий каталог товаров для женщин или полярник Шмидт. 55. Фараон с крупнейшей пирамидой. 58. Месяц - второй в зиме, первый в году. 61. Детище поэта. 63. «Неокольцованная» англичанка. 67. Грубая ткань, не пропускающая воду. 68. Строгое расписание дня. 69. Его из избы не принято выносить. 70. Экстрим на двух колесах. 71. Тадж-Махал как строение. 72. Вся окружающая обстановка. 73. Хитринка, прячущаяся в глазах. 75. Стольный град Казахстана. 78. Преступное вымогательство. 82. Обычная беседа. 84. Марксист Георгий, руководитель «Земли и воли». 85. Дама, пробирающаяся чеки. 87. Отец русалочки Ариэль. 88. Емкость, болтающаяся на козырьке. 89. Отросток от куста клубники. 90. Выходящая по лесу стежка. 91. Дем, побывавшая солдатом Джейн. 92. Космос устами оккультиста.

ВЕРТИКАЛЬ: 2. Дополнение к посланию. 3. Начальница разбойников из мультфильма «Бременские музыканты». 4. Кино с захватывающим сюжетом. 5. Осадки, не виданные летом. 6. Школяр с «неудами» в дневнике. 7. Правда, искомая в вине. 8. Шестисотая иномарка. 9. Краска, боящаяся воды. 12. Селедка из Японского моря. 15. «Медная» соль серной кислоты. 16. Непролазный кустарник. 17. Десятая часть легиона. 18. Спорт, где мяч в ворота посылают руками. 19. Быстрорастворимый сахар. 20. Звание Ушакова. 21. Оно предваряет вопрос в задаче. 22. Обратная сторона кофты. 23. Калека, что не может работать. 24. Солдат, правивший лошадьми. 29. Так звали «мamu» Эркюля Пуаро. 35. Одежда, которую так и не сшили голому королю. 36. Одноглазый гигант, ослепленный Одиссеем. 38. Как обращалась жена к голубому ворышке из «12 стульев»? 39. «Сердце» Турции. 41. Роман Достоевского о Мышкине. 42. Паста из дичи, печени или рыбы. 44. Доведение скота до тучности. 45. Мексиканская колючка из царства Флоры. 46. Ребро бумажного самолетика. 47. Засылающий сватов к невесте. 55. Заменяет слону руку. 56. Памятник - граненый столб. 57. Владимир, снявшийся в сериалах «Тайный знак» и «Закон». 58. Участник регаты. 59. Канат или бечевка. 60. Фамилия Наташи из «Войны и мира». 61. Место, где возводится новый дом. 62. Джонс в исполнении Х. Форда. 64. Центр Тироля, где дважды проводились зимние Олимпийские игры. 65. Звук трения металла о металл. 66. Так сегодня величают мотороллер. 73. Сплетение ходов - обиталище Минотавра. 74. Анна Платонова из «Бедной Насти» вне роли. 76. Дюже жадный субъект. 77. Байкальский тюлень. 79. Листья этого дерева - пища коалы. 80. Актриса, чьим именем назван московский театр. 81. Фантик по сути. 83. Воины, скрывшиеся для неожиданного нападения. 86. Бикфордова «нить».

Отдел сердца	Паста	Большой удильщик	Плодородная почва
Восьмой из двенадцати	Самостоятельность	Марка советских самолетов	Буква кириллицы
Участок водной поверхности	Куча сена	Беловежская...	
Тайная полиция у фашистов	Игральная карта		
Толпа, собрание	Окраина Тибетского нагорья в Китае		

♦ ♦ ♦ ♦ ♦
Личный повар Ющенко был уволен за вопрос: «Вам воду с газом или без?»
♦ ♦ ♦ ♦ ♦
Водка чрезвычайно полезна мужчинам. Особенно, когда её пьет женщина!
♦ ♦ ♦ ♦ ♦
Куплю жену недорого, не старше 85 года выпуска, со всеми наворотами.
Битые, крашенные и с прицепом не предлагать.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ по данным НМН. Ru

	Ср. 18 января	Чт. 19 января	Пт. 20 января	Сб. 21 января	Вс. 22 января
Температура ночью	-31	-32	-31	-31	-32
Температура днём	-28	-26	-26	-26	-27
Облачность	Облачно	Переменная	Переменная	Облачно	Облачно
Осадки	Без осадков	Без осадков	Без осадков	Без осадков	Без осадков
Давление (мм.рт.ст.)	753	758	760	756	759
Ветер	С-СЗ 3 м/с	СЗ 3 м/с	С-СЗ 2 м/с	С 3 м/с	З-СЗ 4 м/с

ТелеграфЪ
Областная еженедельная газета

учредитель, издатель ООО «Полиграф»
Директор и гл. редактор
В.В. СТЕПАНОВ

Областная газета «Провинциальный ТелеграфЪ» зарегистрирована ПМТУ Министерства РФ по делам печати. Свидетельство ПИ №7-1918 от 01.04.03 г.
Печать: ГУП «РИК «Полиграфия Поволжья», Саратов, ул. Вишневая, 10, т. 693-033. Тираж 18 500 экз., заказ № 217. Подписано в печать 16.01 2006 г. в 20 30 ч.
Наш адрес: 410038, г. Саратов, 1-й Соколовский проезд, 13-а. Тел./факс 75-23-99, 75-21-73. E-mail: telegraf@overta.ru. Подписной индекс 31621.

ДО 1 АПРЕЛЯ - ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА НА «ТЕЛЕГРАФЪ»
ПО НИЗКОЙ ЦЕНЕ - 115 РУБ. СРЕДИ ПОДПИСЧИКОВ
НА II ПОЛУГОДИЕ ВЕРНУТ РАЗЫГРАНЫ 10 ЦЕННЫХ ПРИЗОВ

ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ

ОБЛАСТНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА E-mail: telegraf@overta.ru

ТелеграфЪ

ТВ
ПРОГРАММА

с 3 по 9

апреля

наши версии событий - каждый вторник

28 марта 06, №13(88)

ЦЕНА
3 рубля

ВОЛЬСКИЙ «ПОДВОХ» ДЛЯ МИНИСТРА КУЛЬТУРЫ

Только
в «Телеграфе»!

6
стр.

А018АА 164



Только
в «Телеграфе»!

6
стр.

После спектакля Брызгалов вместе с блондинкой отправился ужинать в кафе

КИСТОЧКОЙ ПО СВАСТИКЕ

«Телеграф» сообщает, что
вчера в 11 часов вечера Брызгалов



3
стр.



5
стр.

БОЛЬШАЯ УТЕЧКА

Под Моп... бензовозы,
перевозившие... с нефтепровода нефть

4 стр. — В 11 районах области избраны новые главы

Корреспондент «Телеграфа» был эвакуирован с седьмого этажа гостиницы «Словакия»

НА ЗЕМЛЮ С НЕБОСКРЕБА

Вперёд и ввысь,
а там...

Я честно сказал, не
знаю. И прыгнуть

из-за сильного д
который начался в самом
разгар мероприятия). Но
зато мне было дозволено
сигануть с высоты более
20 метров через спаса-

шевелиться н
упасть очень
Если будешь

структа

Я перекрестился
Возникло ощущение
ся внутри стар
носки. Наверно,

площадь, охваченная огнем, состави-
ла 36 квадратных метров.

На борьбу с огнем в гостинице
пришлось 20 единиц основной
и специальной пожарной
более 60 человек личного состава.

стали. Тем
более ре-
дактор, от-
правляя на
задание,
грозна на-

но вернулся с

Ротом в гостинице...
...находится в гостинице...
...на 7-м этаже...
...голос оперативно-
...дежурного из радио.

На место происшествия под вой сирен выехали оперативные бригады.

С балкона на носилках

Недавние события во Владивостоке показали: спасательным не лишним будет отработать ликвидацию пожара в высотном здании с массовым скоплением людей. Саратовские пожарные решили проверить навыки, продемонстрировав мастерство в помещении одного из самых известных небоскребов города.

По выдуманной легенде возгорание возникло в одном из номеров отеля в результате короткого замыкания без присмотра электрприбора. Огонь распространился по коридору, в результате произошло сильное задымление на шестом и восьмом этажах. Гипотетически

спасательная операция составила 15 минут. На борту с огнем в гостинице было брошено 20 единиц основной и специальной пожарной техники, более 60 человек личного состава.

стояли. Там более 10 человек, отправляя на задание, задание, задание.

зато мне было сигануть с высоты 20 метров чей-то руки. Исти не было грулым я прежде журналист еще его впереди.

А небо было такое голубое

Стоя в корзине подъемного крана, был еще спокоен. Но это было ровно до тех пор, пока не посмотрел вниз. Раньше был уверен, что не боюсь высоты. В корзине я почувствовал, что во виду стал не мир, а нечто другое. Небо было голубым, земля — зеленой. Я улыбался, чуть ли не плакал. В голове была одна мысль — спасен! Непередаваемое, надо сказать, чувство. Теперь я знаю, что делать, что мне ждать будет там, внизу.

Илья РОМАШЕНКО

фото автора и Юрия НАБАТОВА

«КАМАЗ» пошел на персон

В Саратовской области

увеличился число ДТП

К счастью, обошлось без жертв

Вчера в половине девятого утра на пересечении улиц Бирской и Мухомовой «КамАЗ», груженный лесом, столкнулся сразу в 8 автомобилей.

В результате аварии пострадал один человек, который ударил «БМВ», «ВАЗы» 2107, 2106 и «Волгу». Больше всех досталось «семерке» и «Жигули». Грузовик был буквально раздавлен.

Водитель «КамАЗа» не сдержал удивления, что никто из водителей и пассажиров не погиб. По одной из версий, причиной аварии послужило то, что шофер «КамАЗа» не справился с управлением из-за невнимательности. По второй, ему стало плохо с сердцем, и он не смог справиться с управлением.

Сотрудники ГИБДД не сдержали удивления, что никто из водителей и пассажиров не погиб. По одной из версий, причиной аварии послужило то, что шофер «КамАЗа» не справился с управлением из-за невнимательности. По второй, ему стало плохо с сердцем, и он не смог справиться с управлением.

Сын водителя «КамАЗа» говорит, что спал в кабине и ничего не видел. Машина

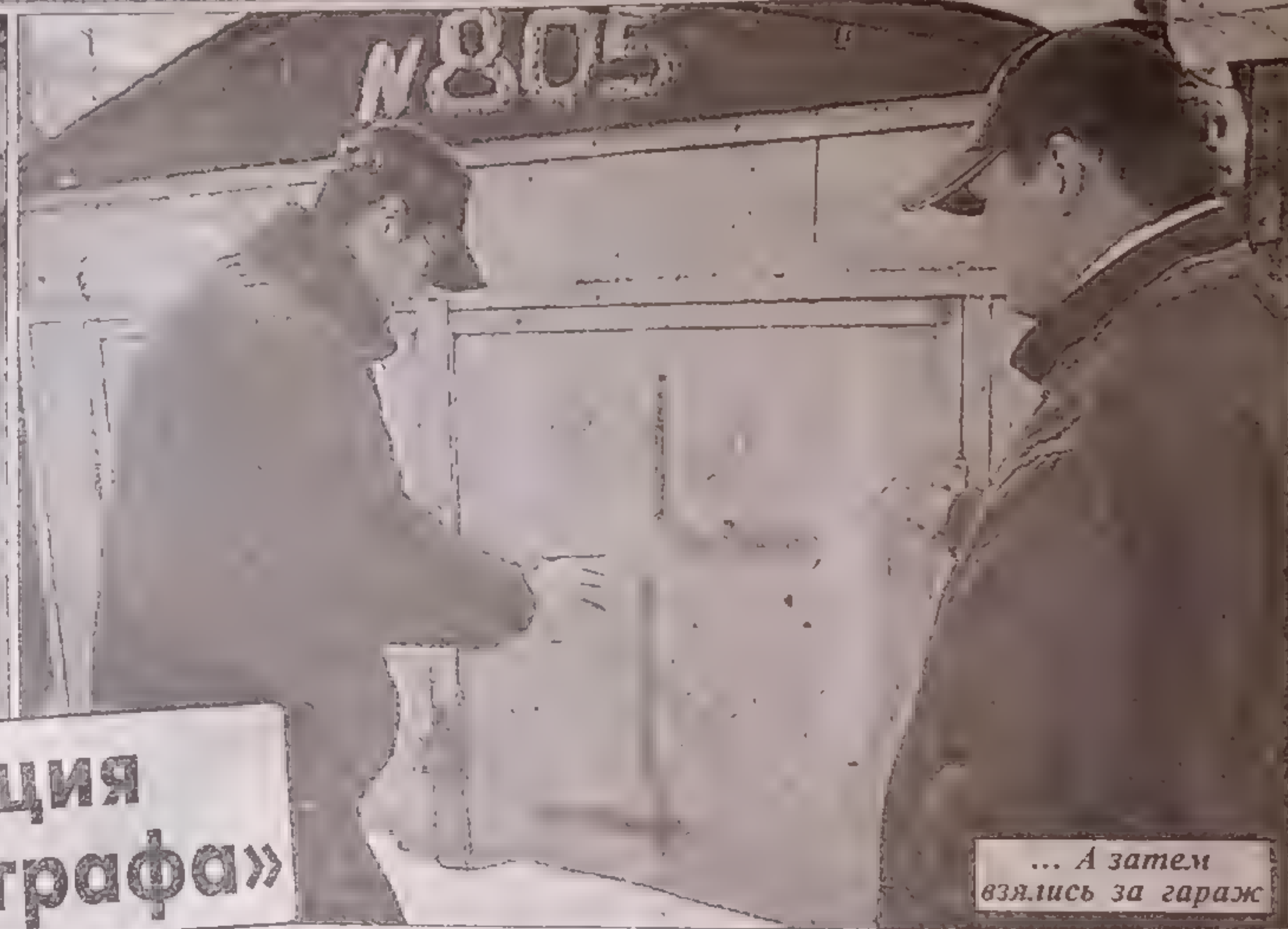
Винник аварии оказался в больнице

В результате аварии пострадал один человек, который ударил «БМВ», «ВАЗы» 2107, 2106 и «Волгу». Больше всех досталось «семерке» и «Жигули». Грузовик был буквально раздавлен.

Сначала мы закрасили стены жилого дома...



Акция «Телеграфа»



... А затем взялись за гараж

ОЧИСТИМ КРАЙ РОДНОЙ ОТ СВАСТИКИ НАЦИСТСКОЙ

Журналисты «Телеграфа» провели акцию — закрасили знаки фашизма на центральном рынке Саратова

Сколько хороших и правильных слов сказано руководителями различного ранга о противодействии национализму. А вот с делами почему-то возникли неувязочки. Во всяком случае, за последние годы во многих общественных местах как Саратова, так и всей области появились на стенах нарисованные черные кресты. Но никто, в обязанности коих входит пресечение подобного разгула, не вышел на улицу, чтобы собственноручно искоренить такой беспредел.

«ТелеграфЪ» не мог остаться в стороне. Без ведома властей в ближайший магазин покупать краску, кисточки, растворитель.

ной школы. Мало того, в двухстах метрах находится Волжский РОВД. Свастика, нарисованная на стене одного из жилых домов настолько бросалась в глаза, что мы не могли мимо нее пройти. Остановились, раскрыли банки с краской и закатав рукава принялись за работу.

— Смотрите, красят, — вдруг услышали за своими спинами, как проходивший мимо школьник удивленно сказал своим одноклассникам.

— Да, прикольно! — ответили ему.

Замазывали свастикой без опознавательных знаков, без каких-то там маек с логотипом «Телеграфа». Это не пиар-акция, таково было наше мнение, а один из действенных способов заняться благим делом и других к этому подтолкнуть.

— И это правильно, — согласилась с нами проходящая мимо женщина средних лет. — Давно пора! Молодцы, ребята.

Далее мы отправились на улицу Емлютина, где присмотрели на стене одного из гаражей нарисованную

но поддержка масс вдохновляла нас и говорила о правильности наших действий. В стране, победившей фашизм, не место нацизму. За победу над которыми наши деды.

Хочется надеяться, что наш почин будет поддержан и пусть не все жители Саратова, Балаково, Вольска, Пугачева, Ртищева и других райцентров начнут действовать, так хотя бы не останутся в стороне. Так давайте же вместе искоренять на наших

Журналисты «Телеграфа» провели акцию – закрасили знаки фашизма на центральных улицах Саратова

Сколько хороших и правильных слов сказано руководителями различного ранга о противодействии национализму. А вот с делами почему-то возникли неувязочки. Во всяком случае, за последние годы во многих общественных местах как Саратова, так и всей области появились на стенах нарисованные черные кресты. Но никто, в обязанности коих входит пресечение подобного разгула, не вышел на улицу, чтобы собственноручно искоренить такой беспредел.

«Телеграф» не мог остаться в стороне от происходящего. Раз власть и коммунальные службы не хотят работать, мы сами сделаем то, с чем нельзя мириться. Так мы решили. Собрались все вместе: журналисты, верстальщик, водитель и отправи-

лись в ближайший магазин покупать краску, кисточки, растворитель.

Цель выбрать долго не пришлось. Первый адрес, на который выехали, – в самом центре Саратова, на улице Московской. В считанных шагах от библиотеки и от общеобразователь-

ной школы. Мало того, в двухэтажных метрах находится Волжский РОВД. Свастика, нарисованная на стене одного из жилых домов, настолько бросалась в глаза, что мы не могли мимо нее пройти. Остановились, раскрыли банки с краской и закатав рукава принялись за работу.

– Смотрите, красят, – вдруг услышали за своими спинами, как проходивший мимо школьник удивленно сказал своим одноклассникам.

– Да, прикольно! – ответили ему друзья и, не оборачиваясь, пошли дальше.

Многие, надо сказать, замечали нас. Да мы, впрочем, и не скрывались. И не показывали, кто такие есть.

Замазывали свастику без опознавательных знаков, без каких-то там маек с логотипом «Телеграфа». Это не пиар-акция, таково было наше мнение, а один из действенных способов заняться благим делом и других к этому подтолкнуть.

– И это правильно, – согласилась с нами проходящая мимо женщина средних лет. – Давно пора! Молодцы, ребята.

Далее мы отправились на улицу Емлютина, где присмотрели на стене одного из гаражей нацистскую свастику. И вновь в ход пошли кисточки.

Честно сказать, добрые отзывы горожан на наши действия были не просто бальзамом на душу. Имен-

но поддержка масс вдохновляла нас и говорила о правильности наших действий. В стране, победившей фашизм, не место нацизму, за победу над которыми сражались наши деды.

Хочется надеяться, что наш почин будет поддержан и пусть не все жители Саратова, Балаково, Вольска, Пугачева, Ртищева и других райцентров начнут действовать, так хотя бы не останутся в стороне. Так давайте же вместе искоренять на наших улицах фашистскую заразу, пока она не поглотила нас.

Редакция «Телеграфа»
Фото Алекса ДМИТРИЕВА
и Ярослава ГНЕВИНА

Уважительная бумажка – депутатская поблажка

«Телеграф» прошлой осенью уже рассказывал о ноу-хау, когда на заседаниях вольских депутатов не было кворума. Народных избранников, чтобы принять нужное решение, искали чуть ли не с собаками. Дело дошло до того, что экс-секретаря местной думы Михаила Соколова нашли по телефону в другом городе, и он проголосовал прямо по мобильному телефону.

12 марта в Вольске и районе избрали новый состав депутатов из 25 человек (это намного больше прежнего) и красиво его окрестили Собрание. Однако руководство законотворцев и обслуживающий аппарат, похоже, сразу решили подстраховаться, прикинув, что проблемы с кворумом будут возникать.

16 марта избранники собрались на первое заседание и увидели перед собой невзрачные листки бумаги, которые тянули на такой важный документ, как «Регламент Вольского муниципального Собрания». Судя по выходным данным, отвечал за данный проект начальник отдела аппарата Собрания Игорь Кривченко.

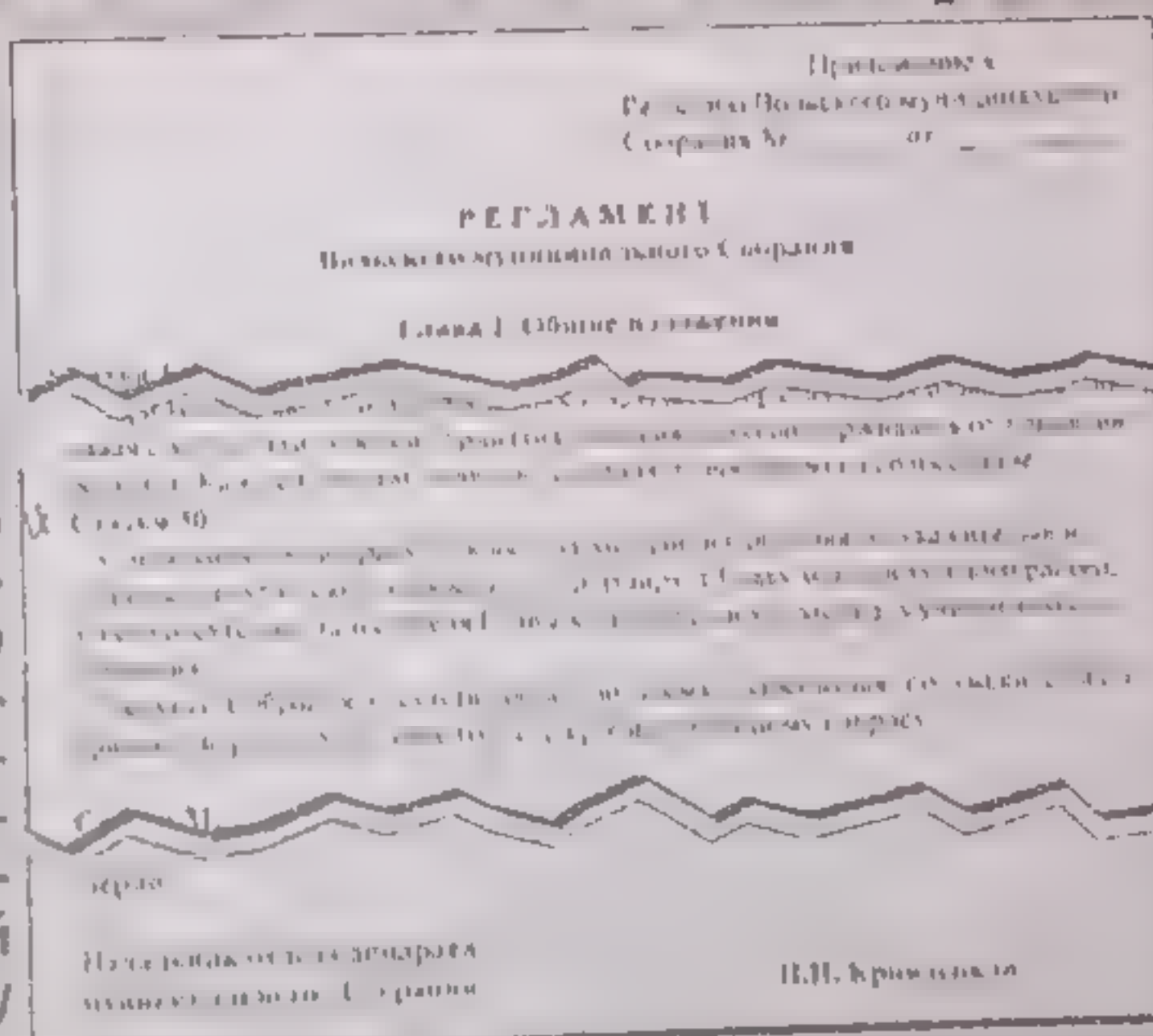
Большинство нардепов решили, что время на обсуждение Регламента особо тратить не сто-

ит и тут же были готовы за него вскинуть руки вверх. Хорошо, нашелся хоть один человек, который внимательно прочитал писанину от Кривченко и перво-наперво обратил коллег на статью № 30.

– Нам предлагают что-то невразумительное! – возмутился депутат Владимир Дерябин. – Цитирую: «Депутат Собрания, отсутствующий во время голосования по уважительной причине, вправе подать свой голос досрочно по данному вопросу!» Это что за нонсенс? Я не слышал, чтобы такая процедура голосования практиковалась в России. Вольск снова хочет отличиться в худшую сторону?!

Дерябин посоветовал коллегам, чтобы не позориться, этот пункт срочно исключить. Иначе, по его словам, Собрание по уважительным бумажкам напринимает такого, что потом долго придется объяснять избирателям и правоохранительным органам «прелести» виртуального голосования.

По вопросу, что такое уважительная причина, можно было вообще развернуть целую дис-



куссию. Ведь большинство вольских депутатов занимают руководящие посты, так что при желании любое отсутствие можно обосновать как уважительное. Прихворал или просто заболел с бо-дуна, служебная командировка или приятное времяпрепровождение в сауне по ее окончании? Уважительность всегда можно найти, только посылай за себя на голосование бумажку. А зачем же тогда народ избирал депутатов? Чтобы не ходить на заседания, не обсуждать людские проблемы? При бумажном голосовании за тебя «поднимут руку» как надо, только заблаговремен-

но сделай письменное уведомление.

Несмотря на всю логику Владимира Дерябина, Регламент за основу все же приняли. Правда, начальник правового отдела Наталья Дудникова пообещала, что в конечной редакции, которую примут в апреле, злополучной статьи № 30 не будет. А где гарантия, что вместо нее не появится нечто побочное? Ведь к будущему заседанию Регламент продолжают наполнять новыми пунктами, коих десятки.

Кстати, на этой неделе в Вольске начинаются сразу два процесса, в которых кандидаты оспаривают итоги выборов. Один из проигравших, Михаил Козлов, нашел доказательства вброса на одном из участков 384 (!) бюллетеней, а 17 избирательных документов – в подсчете и вовсе по-другому. Вольские выборы – два члена избиркома недавно были приговорены по подзаконно каждой, так что дурная традиция с фальсификацией итогов голосования в Вольске, похоже, продолжается.

Версия Владислава СТЕПАНОВА,
фото Виктора ЯШИНА

Странный финт в поне-дельник сделал Вольский политсовет «Единой России». Его потянуло на политический «каннибализм», жертвами стали два действующих депутата от единороссов – С. Литвиненко и В. Дерябин, которых выгнали из партии.

ИДЁТ ОХОТА на «медведей»

Примечательно, что эти господа на выборы шли по партийным спискам, достойно победили, причем Дерябин взял третий результат, набрав 86%. Другие единороссы – В. Соскутов и С. Латапов – получили от верхушки местной ЕР по шапке, т. е. предупреждения за то, что на выборах 12 марта боролись против однопартийцев.

Еще один выговор влепили Оксане Сущенко – также депутату от «Единой России», второму лицу в Вольской гордуме, где она занимает должность секретаря.

Чем вызвана в Вольске охота на «медведей» (читай – «медведей») пока сказать трудно, возможно, личными амбициями некоторых членов политсовета или из Саратова.

РОЖДЁННЫЙ ДЛЯ СКОРОЙ СМЕРТИ

В Вольске мать отказалась от сына, больного водянкой. Родительницу ему заменили врачи, сестры и санитарки

Юрочке всего семь месяцев. Как об этом ни горько говорить, возможно, большую часть своей жизни он уже прожил.

Появился на свет малыш в Вольском роддоме. Его мамаша - весьма мажорная молодая особа. Или, как характеризуют ее врачи, «женщина, ведущая неправильный образ жизни».

Юрочка в надёжных
руках медперсонала

Диагноз - гидроцефалия

Сначала мамаша вместо тепла и заботы «подала» сыну воспаление легких (вследствие инфицированных родов), затем последовал более страшный диагноз - гидроцефалия. По-простому - водянка головы. При этой болезни происходят нарушения в головном мозге и изменения в центральной нервной системе. По словам главного врача Вольской детской больницы Михаила Кудина, заболевание малыша несовместимо с жизнью.

Сейчас мальчик находится в Вольской детской больнице

Мамаша-«кукушка» отказалась от сына. Первые дни своей жизни он провел в реанимационном отделении Балакова. Сейчас мальчик находится в Вольской детской больнице. Юру можно было отправить в специальный детский дом в Марксе, но там, считают местные врачи, он умрет еще быстрее. Таких малышей там много, поэтому вряд ли уход за ним будет лучше, чем в Вольске.

Три месяца кормили через зонд

Сестры и санитарки детской больницы заменили малышу горе-мамашу. Три месяца они кормили его через зонд. Потом появились сосательный и глотательный рефлекс. Недавно научили кушать с ложечки. Сколько точно проживет мальчик с водянкой головы - неизвестно. Каждый день может оказаться последним. Кстати, в прошлом году на месте Юры находился малыш с таким же диагнозом - он прожил всего год и месяц.

Татьяна ПАТРУШЕВА,
фото Виктора СУРКОВА



А началось всё
с ледоруба...

В Ершове из-за сильных морозов бродяга сел на нары

СОГРЕЛСЯ, ОДНАКО

Артем Лавров собственно-го дома не имел. Уже не первый год он жил, где и как придется. На жизнь зарабатывал собирательством металла и мелким воровством.

В один из зимних дней, проходя по улице родного города, увидел лежащий на земле металлический ледоруб. Схватив орудие, быстрым шагом пошел на соседнюю улицу. Подумав, пришел к выводу: вещь более всего необходима рыбакам. Не теряя времени, направился к одному из них. Рыбак внимательно осмотрел лом и сказал, что для него, пожалуй, эта штука будет тяжеловата, и покупать он ее не станет. Обошел несколько человек, но никто не согласился приобрести его находку даже по самой низкой цене. Окончательно замерзнув, Артем, забыв о сделке, занялся поиском теплого уютного места, в котором можно было бы обогреться. И тут он вспомнил об одном старом знакомом, который иногда пускал его на недолгий постой.

Когда он подошел к его дому, то

увидел, что света в окнах нет. Дернул за ручку входной двери, та открылась. Тогда он вошел в сени, затем в комнату, присел на лавку и стал греться. Невольно его взгляд упал на газовую плиту, на которой стояла кастрюля. В ней находился еще теплый суп. Недолго думая, схватил половник и начал есть. В этот момент дверь открылась. В комнату вошел сын хозяина квартиры. Он не стал выяснять, что делает в его доме незваный гость, схватил Артема за шиворот и потащил в милицию.

- Обвинение этому человеку было предъявлено по части 1 статьи 139 «незаконное проникновение в жилище», - пояснил «Телеграфу» следователь прокуратуры Ершовского района Илья Плеханков. - В соответствии с ней предусматривается наказание в виде исправительных работ, но обвиняемый получил 1 год и 3 месяца лишения свободы, потому что был ранее освобожден условно-досрочно и находился на испытательном сроке.

Имена и фамилии изменены
Игорь ГОРНОСТАЕВ,
фото автора

через зонд

Сестры и санитарки детской больницы заменили малышу горе-мамашу. Три месяца они кормили его через зонд. Потом появились сосательный и глотательный рефлексы. Недавно научили кушать с ложечки. Сколько точно проживет мальчик с водянкой головы - неизвестно. Каждый день может оказаться последним. Кстати, в прошлом году на месте Юры находился малыш с таким же диагнозом - он прожил всего год и месяц.

Татьяна ПАТРУШЕВА,
фото Виктора СУРКОВА

Не теряя времени, направился к одному из них. Рыбак внимательно осмотрел лом и сказал, что для него, пожалуй, эта штука будет тяжело-вата, и покупать он ее не станет. Обошел несколько человек, но никто не согласился приобрести его находку даже по самой низкой цене. Окончательно замерзнув, Артем, забыв о сделке, занялся поиском теплого уютного места, в котором можно было бы обогреться. И тут он вспомнил об одном старом знакомом, который иногда пускал его на недолгий постой.

Когда он подошел к его дому, то

- Обвинение этому человеку было предъявлено по части 1 статьи 139 «незаконное проникновение в жилище», - пояснил «Телеграфу» следователь прокуратуры Ершовского района Илья Плеханков. - В соответствии с ней предусматривается наказание в виде исправительных работ, но обвиняемый получил 1 год и 3 месяца лишения свободы, потому что был ранее освобожден условно-досрочно и находился на испытательном сроке.

Имена и фамилии изменены
Игорь ГОРНОСТАЕВ,
фото автора

СП-1



АБОНЕМЕНТ на газету 31621

(индекс издания)

Провинциальный ТелеграфЪ

Количество комплектов

на 2006 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
						+	+	+	+	+	+

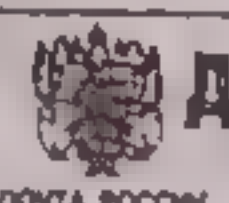
Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)



ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ

место

ли-тер

на

газету

31621

(индекс издания)

Провинциальный ТелеграфЪ

(наименование издания)

Стои-мость

подписки
пере-адресовки

руб. коп.
руб. коп.

Количе-ство ком-плектов

на 2006 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
						+	+	+	+	+	+

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

До 1 апреля - досрочная подписка на «Провинциальный ТелеграфЪ» по низкой цене - 115 рублей. Те, кто подпишется на всё второе полугодие 2006 года, смогут принять участие в конкурсе «Попади в десятку!». Среди подписчиков будут разыграны 10 ценных призов: цветной телевизор, мобильный телефон, утюг, электрочайник и т.д.

НОВАЯ МЕТЛА

В одиннадцати районах области сменились главы

События в Саратовской городской думе, где главой избран единокоросс Олег Грищенко, в какой-то степени заслонили кадровые переделы в районах области.

«ТелеграфЪ» уже сообщал, что в трех муниципальных образованиях (Озинки, Балаково, Перелюб) избиратели «прокатили» на выборах в депутаты своих бывших главных руководителей. Депутатский мандат не стал «кохранной грамотой» для некоторых бывших глав муниципальных образований. По информации первого заместителя председателя комитета по работе с органами местного самоуправления и территориями Саратовской области Владимира Ханжова, в эти дни уже сменилось 11 глав районов.

Смотрите, кто пришел

Главами районов были выдвинуты более инициативные, хорошо проявившие себя в работе с людьми руководители. Так, в Красноармейском районе Николая Лоскутова (говорят, пользовавшегося особым доверием Аяцкова) сменил генеральный директор ООО «Красноармейский керамический завод» Сергей Егоренков. Сейчас ему придется решать в районе трудные проблемы долгостроя (особенно это касается районной боль-

ницы) и социальные вопросы. Вакантным стало место генерального директора крупнейшего предприятия в Марксе, после того как главой района стал Вячеслав Покровский. Путь к этой должности для него не был усыпан розами. В Самойловском районе Александра Трошина сменил на его посту председатель СПК «Преображенский» Сергей Бобров. Особо учли его деловые качества и инициативу.

«Женский триумvirат»

В Озинском районе Владимир Агафонов уступил свое место женщине - директору государственного учреждения «Центр социального обеспечения населения» Антонине Голяшкиной. Теперь можно считать, что в области образовался «женский триумvirат», включающий руководителей Ивanteeвского и Саратовского районов. Генеральный директор ОАО «Черемшанское» Валерий Ермаков в ходе прошлогодних выборов возглавил власть в Хвалынске. Теперь ему доверили весь район. Директор ГУП «Балаковский пассажирский автокомбинат»

Владимир Рогов при активной поддержке других депутатов стал теперь главой в Балаковском районе. Люди, знающие его по прежней работе, уверены, что и эту нелегкую ношу он потянет.

Новая расстановка сил

В Новоузенском районе Леонид Крамаренко был вынужден уступить свою должность генеральному директору ЗАО «Племзавод Алгайский» Павлу Беликову. Особое доверие выразили депутаты, избрав главами ОМО в Федоровском районе руководителя аппарата администрации района Валерия Короткова, в Турковском - директора ООО «Дмитриевское» Николая Курочкина, в Краснокутском - руководителя районного узла связи «Волгателеком» Василия Ермилова.

На этом передел власти не закончился. В ближайшей перспективе грядут назначения на конкурсной основе глав администраций - Сити-менеджеров. Не исключено, что именно они будут обладать реальными рычагами управления. Возможно, что новая расстановка сил (когда законодательная и исполнительная власть распределяется между двумя руководителями) станет серьезным источником конфликтов.

Иван ТУЧЕВ

Под Марксом задержаны грузовики, перевозившие ворованное «черное золото» с магистрального трубопровода

В Марковском районе на прошлой неделе завершился первый этап спецоперации по задержанию людей, причастных к хищению нефтепродуктов из магистрального трубопровода.

На утро после задержания водителей бензовозов из Энгельса на их защиту прибыли адвокаты

В Лысых Горах руководителя крупного предприятия приговорили к пяти месяцам лишения свободы

Директора посадили за долги

Не часто в нашей стране за нарушения расплачиваются начальники. Но тем не менее такое иногда происходит. Пример тому - случай, происшедший в райцентре Лысые Горы.

Председатель Саратовского регионального отделения Всероссийской общественной организации инвалидов «Чернобылец» Виталий Тепляков был признан виновным в совершении преступления, предусмотренного частью 1 статьи 145.1 УК РФ - невыплата свыше двух месяцев заработной платы.

В ходе следствия было установлено, что председатель СРО ВООИ умышленно длительное время не выплачивал заработную плату работникам предприятия. На момент возбуждения уголовного дела задолженность по зарплате составила почти полмиллиона рублей.

Теплякова не испугал факт возбуждения против него уголовного дела. Деньги сотрудникам предприятия он возвращать не собирался. На председателя не подействовала даже голодовка 11 сотрудников, которую они объявили в знак протеста против произвола Теплякова.

Следует сказать, что ранее руководитель уже привлекался к административной ответственности, на него был наложен штраф за нарушение трудового законодательства, за аналогичное преступление - длительную невыплату заработной платы работникам СРО ВООИ «Чернобылец». В мае 2005 года приговором мирового судьи судебного участка № 1 Лысогорского района ему было назначено наказание в виде штрафа в сумме 15 000 рублей. Но данный вид и размер уголовного наказания не побудил Виталия Теплякова к изменению своей позиции в отношении своих подчиненных и не предостерег от совершения повторного преступления.

Судом при вынесении приговора было установлено, что действиями Теплякова был причинен материальный вред большому числу работников предприятия. Потерпевшими по уголовному делу были признаны 75 человек.

Виновному было назначено наказание в виде лишения свободы на срок 5 месяцев.

НЕФТЕТРАФИК

Когда «КамАЗ» и «Урал» ночью выехали на трассу у села Раскатово, их «тепленькими» повязали милиционеры, под-

ставшие бензовозы в засаде. Водители грузовиков оказали из Энгельса и перевозили 61 тонну ворованного топлива, которое им заливали в открытый поле. Там злоумышленники заранее сделали сапёрную взрывку в тру-

бопроводе, перекачивали в бензовозы для дальнейшей транспортировки. Нефтетрафик был поставлен на поток.

Оба перевозчика проживают в Энгельсе, туда же, скорее всего, и направлялись грузовики для переработки ворованного топлива. По словам заместителя Марковского прокурора Андрея Францифорова, водителям инкриминируется ст. 159 - 3 УК РФ - хищение

вершенная в крупном размере. Максимальное наказание за это преступление - 6 лет лишения свободы.

Впрочем, оперативники прекрасно понимают: задержанные - только перевозчики, звенья большой цепи организованной группы, участники которой давно «присосались» к нефтепроводу для хищения топлива ради дальнейшей переработки. Сей-

час продолжают проводить оперативно-следственные мероприятия для выяснения всех лиц, причастных к нефтетрафику.

Как удалось выяснить «Телеграфу», на утро после задержания водителей бензовозов из Энгельса на их защиту прибыли адвокаты - солидные люди, которые за работу берут приличные гонорары.

Когда «КамАЗ» и «Урал» ночью выехали на трассу у села Раскатово, их «тепленькими» повязали милиционеры, поджидавшие бензовозы в засаде.

Водители грузовиков оказались из Энгельса и перевозили 41 тонну ворованного топлива, которое им заливали в ближайшем поле. Там злоумышленники заранее сделали самовольную врезку в трубу, через которую «черное зо-

лото» перекачивали в бензовозы для дальнейшей транспортировки. Нефтеграфик был поставлен на поток.

Оба перевозчика проживают в Энгельсе, туда же, скорее всего, и направлялись грузовики для переработки ворованного топлива. По словам заместителя Марковского прокурора Андрея Францифорова, водителям инкриминируется ст. 158 ч. 3 УК РФ - кража, со-

вершенная в крупном размере. Максимальное наказание за это преступление - 6 лет лишения свободы.

Впрочем, оперативники прекрасно понимают: задержанные - только перевозчики, звенья большой цепи организованной группы, участники которой давно «присосались» к нефтепродукту для хищения топлива ради дальнейшей переработки. Сейчас правоохранительные органы

продолжают проводить оперативно-следственные мероприятия для выяснения всех лиц, причастных к нефтеграфику.

Как удалось выяснить «Телеграфу», на утро после задержания водителей бензовозов из Энгельса на их защиту прибыли адвокаты - солидные люди, которые за работу берут приличные гонорары.

Стас БОКОВ,
фото Виктора ЯШИНА

рабочной платы работникам СРО ВООИ «Чернобылец». В мае 2005 года приговором мирового судьи судебного участка № 1 Лысогорского района ему было назначено наказание в виде штрафа в сумме 15 000 рублей. Но данный вид и размер уголовного наказания не побудил Виталия Теплякова к изменению своей позиции в отношении своих подчиненных и не предостерег от совершения повторного преступления.

Судом при вынесении приговора было учтено, что действиями Теплякова был причинен материальный вред большому числу работников предприятия. Потерпевшими по уголовному делу были признаны 95 человек.

Винковому было назначено наказание в виде 5 месяцев лишения свободы с отбыванием наказания в колонии-поселении.

Ярослав ГНЕВИН

Арстан Нагимов приехал из Казахстана в село Еруслан Федоровского района еще в далеких 60-х годах. Вскоре после приезда познакомился с Еленой. Спустя некоторое время поженились. У них родилось двое сыновей, которых называли Багиджан и Мурзагали.

СЫН НА ОТЦА

В селе Еруслан Федоровского района смерть матери привела к семейной трагедии

Семья Нагимовых пользовалась в селе уважением и жила в достатке, имела два собственных дома. Арслан работал на руководящей должности в ГУП ОПХ «Ерусланское». В 2000 году в их дом пришла беда.

Мать унесла в могилу любовь

Неожиданно тяжело заболела жена Арстана Елена. Буквально за несколько месяцев из цветущей здоровой женщины она превратилась в исхудалую, немощную старуху. Справиться с недугом она не сумела и вскоре умерла. Для Арстана и его сыновей это было страшным ударом. Свое горе и боль отец и сыновья стали топить в алкоголе.

Вскоре Арстан потерял престижную работу. Сыновья стали распродавать все нажитое за долгие годы имущество. Некогда богатый дом за считанные месяцы превратился в нищую развалюху. Багиджан и Мурзагали постоянно дрались между собой и избивали своего престарелого отца. Арстан долгое время терпел побои, но во время очередной потасовки не стерпел, обороняясь, зарезал своего сына Багиджана.

Брат отправился за братом

Арстана судили. Но в ходе медицинской экспертизы у него было выявлено психическое расстройство. Кроме того, было доказано, преступление он совершил в состоянии сильного душевного волнения. Пройдя лечение, старший Нагимов вернулся домой. К тому времени в доме осталась только одна маленькая комнатка, пригод-

ная для жилья. Она отапливалась самодельной электрической плиткой, поскольку газ был отключен за долги, а отопительные трубы сданы в металлолом. Мурзагали же ежедневно пил.

6 февраля 2006 года Мурзагали вместе со своим приятелем Рахметом с самого утра распивал самогон. Во время пьянки между ними возникла ссора. Поводом послужила смерть брата Багиджана. Рахмет обвинил Мурзагали в том, что он позволил отцу убить брата. Мурзагали воспринял это обвинение близко к сердцу и заявил, что если Рахмет не прекратит, то он «наложит на себя руки» и обвинит в своем самоубийстве его. Рахмет испугался угрозы, оделся и ушел домой. Однако затем вернулся обратно. Увидев на кухне обидчика, схватил со стола нож и вонзил его ему в горло.

- В настоящее время проводится следствие, - пояснил «Телеграфу» следователь прокуратуры Федоровского района Евгений Иванов. - Назначена психиатрическая экспертиза Рахмета, на основании которой впоследствии будет сделан вывод о его вменяемости.

Максим КОРНОУХОВ

Десятиклассница шагнула под поезд

Транспортная прокуратура Саратова закончила дело по поводу самоубийства 16-летней школьницы

Это было обычное утро. Люди толпились на перроне саратовской станции «Площадь Ленина» в ожидании электрички. Никто из толпы не обратил внимание на девушку, задумчиво стоящую у самого края бордюра, опирающегося от железнодорожных путей.

Вдали показался поезд. Толпа оживилась. Кто-то рефлекторно взялся за чемоданы, кто-то пошел звать своих попутчиков. Одинокая девушка продолжала стоять у самого края бордюра. Поезд приближался. Девушка посмотрела в сторону стремительно движущегося локомотива. Когда поезд был уже совсем близко, шагнула на рельсы.

Простилась с жизнью

Товарняк стремительно пронесся мимо стоящих на перроне. Тело девушки силой движения поезда отшвырнуло на другой конец станции. Кто-то из очевидцев трагедии позвонил в милицию. Когда приехали милиционеры и судебно-медицинские эксперты, обнару-

жили изуродованное тело девушки в нескольких метрах от места происшествия. Практически все свидетели говорили одно и то же - девушка сама бросилась под несущийся локомотив.



Учебники погибшей школьницы

щую выразить свое мнение, но в то же время эмоционально замкнутую и не общительную. Росла она в благополучной семье, была единственным ребенком у родителей, которые не чаяли в ней души.

По словам людей, хорошо знавших Елену, у нее были трудности в общении с мальчиками. В основном она общалась с девочками-одноклассниками. В прошлом году у Елены сменился практически весь состав ее класса, по поводу чего она сильно переживала.

Причина смерти

Расследованием этого происшествия занялась транспортная прокуратура города Саратова. Следовательно, должны были определить, что же все-таки на самом деле произошло на перроне. Был ли поступок девушки осознанным, случайным или кто-то помог ей упасть под поезд.

Вскоре было установлено имя погибшей. Ее звали Елена Агузарова. Она была ученицей 10 класса. В школе о девушке отзывались с самой хорошей стороны. По словам учителей, она была отличницей. Одноклассники охарактеризовали Елену как очень правильную девушку, умею-

Комментарий специалиста

- Что послужило поводом для самоубийства Елены Агузаровой, до сих пор остается загадкой, - рассказал «Телеграфу» старший следователь транспортной прокуратуры Саратова Андрей Жуков. - Мы опросили множество свидетелей, но никто не смог приблизить нас к пониманию мотивации ее поступка. Однозначно можно сказать, что под поезд девушка бросилась самостоятельно, без чьей-либо помощи. Дело закрыто.

Михаил РАССВЕТОВ,
фото предоставлено
транспортной прокуратурой
Саратова

УТОЧНЕНИЕ

В публикации «Большие разборки из-за мобильника» № 11 корреспондентом нашей газеты была допущена неточность. Игорь Меркушин на месте криминальных разборок оказался случайно и стал жертвой трагического стечения обстоятельств, а не участником случившегося преступления.

Редакция

«ПОДВОХ»

ДЛЯ МИНИСТРА

С БЛОНДИНКОЙ



Татьяна Гаранина
и Михаил Брызгалов
вместе смотрели
спектакль

**Воскресный вечер глава областного минкульта
провел вместе с белокурой вольской чиновницей**

стике, после которого им откроют боковую дверь в кафе и проведут в отдельный банкетный зал.

Перекур в «красном уголке»

В 16.10 ожидание четы Чепрасовых закончилось. Министр Брызгалов, его молодой водитель и блондинка Гаранина, в сопровождении директора театра, прошли в зал, заняв места в 8-м ряду. В антракте «Подвоха» саратовские гости решили подняться. Начальница театра была так щедра, что позволила Брызгалову с водителем покурить в «красном уголке», словно для этого там и красили накануне потолок. Пуская кольца вверх, министр убедился в работе театральных мастеров. На втором действии водителя в зале не было, может, не понравился ему вольский «Подвох», а в «красном уголке» курить куда приятней.

Все второе действие Михаил и Татьяна просидели бок о бок, изредка хлопая в ладоши. После окончания

Уединились и запостились

Прощание областного чиновника больше походило на желание продолжить банкет. Министр открыл дверцу служебного авто, галантно усадив на заднее сиденье блондинку Гаранину, а сам присел рядом. По грязным вольским улицам в семь часов вечера чиновничья парочка на «Хёндае» направилась в «Арлекино». Тут же припарковалась местная «Волга» с театральной директрисой Бобровой, её супругом-эко-

логом Николаем, главным режиссером театра Владимиром Белоглазовым и и.о. начальницы культуры Анной Мальцевой (последние были без своих спутников).

«ТелеграфЪ» стал свидетелем: в боковую дверь кафе действительно как-то особо постучались, и вся культурно-театральная свита проследовала в уютный банкетный зал с уединенной обстановкой. Нам удалось узнать у Гараниной, что стол был постный, в основном рыба и овощи, а компания не выпила на всех даже одной бутылки водки. Все это, по её словам, следует считать не банкетом, а ужином. По нашим данным, обошелся он всей компании не так уж дорого - около 400 рублей.

Возможно, во время застолья собравшаяся в кафе компания действительно решала культурные дела. Однако злые языки толкуют, будто у Михаила Брызгалова и Татьяны Гараниной служебный роман, поэтому-то он и приехал в выходной день в Вольск и не давал нам снимать их вместе, оберегая даму от объектива нашего фотокамера. Оговоримся еще раз, это все лишь наши догадки, тем не менее, чего только в нашей про-

КАФЕ

Здесь ужинал
глава минкульта

Всю прошлую неделю в Вольском театре шла усиленная подготовка к визиту большого начальства. В «красном уголке» директриса Нина Боброва распорядилась покрасить потолок, паркет в фойе второго этажа полностью покрыли новым слоем лака.

Воскресный визит областного министра культуры Михаила Брызгалова приурочили к премьере «Подвоха» по пьесе Алена Рейно-Фуртона, которая, первый показ спектакля состоялся еще неделю назад.

Чтобы пригласить главу минкульта, Бобровой изготовили специальные афиши, программки и

новница-блондинка - заместитель главы Татьяна Гаранина, курирующая культуру. Водитель министра достал заготовленные букеты, и тройца гостей через парадный вход прошла в театр. Начались минуты ожидания второго не менее важного гостя - новоизбранного главы с женой! В черном декольте первая вольская



Всю прошлую неделю в Вольском театре шла усиленная подготовка к визиту большого начальства. В «красном уголке» директриса Нина Боброва распорядилась покрасить потолок, паркет в фойе второго этажа полностью открыли новым слоем лака.

Воскресный визит областного министра культуры Михаила Брызгалова приурочили к премьере «Подвоха» по пьесе Алена Рейно-Фуртона, правда, первый показ спектакля состоялся еще неделю назад.

Чтобы пригласить главу минкульта, по заказу Бобровой изготовили эксклюзивные афиши, программки и пригласительные. С этими рекламными атрибутами она съездила в Саратов на личный прием к чиновнику и, вручив образцы Брызгалову, пригласила его в Вольск. Дабы придать визиту большой помпы, театральная начальница пригласила на «Подвох» и вольского главу Ивана Чепрасова с супругой.

Солянка для министра и секретный стук

Во втором часу дня 26 марта стало известно, что министр в 14.00 выдвинулся из Саратова. Служебная иномарка подъехала к театру в 15.45. Из «Хендая» вышел одинокий Брызга-

За полночь 11 марта ведущий сотрудник рыбнадзора Юрий Зубалов на собственной «Ниве» в хорошем расположении духа проезжал по ночному городу. Рядом с рестораном «Таинственный остров» на проспекте Ленина соседствовали игровые автоматы «777». Около азартного заведения водитель заметил автомобиль своего товарища Василия Рогулина.

Поиск приятеля вышел хозяину русского внедорожника боком. Не смотря на поздний час, оставил «ВАЗ» на авось - без сигнализации и других мер предосторожности.

Таинственные исчезновения

Зубатов думал, что обнаружит товарища быстро, поздоровается и вернется обратно, так что глушить «Ниву» и запирать не стал. Однако своего кореша в игровом клубе он не нашел.

В это время по ул. Ленина до-

Здесь ужинал глава минкульта

лов в рубашке, достал из салона пиджак, надел его и куртку, расправил галстук, взял телефон.

Перед высоким гостем выступила самая эффектная чиновница-блондинка - заместитель главы Татьяна Гаранина, курирующая культуру. Водитель министра достал заготовленные букеты, и троица гостей через парадный вход прошла в театр. Начались минуты ожидания второго не менее важного гостя - новоизбранного главы с женой! В черном декольте первая вольская леди на публике никогда раньше не появлялась, так случилось и на этот раз. Зрители не увидели ни Наталью, ни Ивана Чепрасова.

Проходя по коридору второго этажа, возле кабинета директора можно было услышать, как Гаранина настойчиво расспрашивала мадам Боброву, включила ли она в меню банкета солянку. Само место ужина с министром держалось в глубочайшей тайне, хотя «Телеграфу» удалось узнать: для застолья выбрали не самое крутое городское кафе - «Арлекино». Директриса ответила белокурой чиновнице, что позвонила некоей Марине и договорилась о секретном

лов, его молодой водителем. Блондинка Гаранина, в сопровождении директора театра, появилась в 8-м ра-

ке, словно для этого там и красили накануне потолок. Пуская кольца вверх, министр убедился в работе театральных мастеров. На втором действии водителя в зале не было, может, не понравился ему вольский «Подвох», а в «красном уголке» курить куда приятней.

Все второе действие Михаил и Татьяна просидели бок о бок, изредка хлопая в ладоши. После окончания спектакля Брызгалов и Гаранина поднялись на сцену, чтобы поздравить труппу с Международным днем театра и вручить грамоты да конвертики с деньгами (презентовали суммы от 50 до 150 рублей, блондинка нам призналась, что точно не знает, сколько получили в честь праздника работники труппы).

Когда зрители разошлись, в зале для беседы с культурным министром остался весь коллектив театра. Брызгалов заметил, что «Подвох» способен претендовать на призовое место, но вовремя осекся, словно вспомнил своего водителя, покинувшего зал после первого действия.

По грязным вольским улицам в семь часов вечера чиновничья парочка заехала в «Арлекино», где же припарковалась машина «Волга» с театральной директрисой Бобровой, ее супругом-эко-

логам и всеми даже одной бутылки водки. Все это, по ее словам, следует считать не банкетом, а ужином. По нашим данным, обошелся он всей компании не так уж дорого - около 400 рублей.

Возвращаясь во время застолья со сцены, в кафе «Арлекино» действующий министр культуры решил покурить. Одному из посетителей театра, будто у Михаила Брызгалова и Татьяны Гараниной служебный роман, поэтому-то он и приехал в выходной день в Вольск и не давал нам снимать их вместе, оберегая даму от объектива нашего фотокара. Оговорились еще раз, это все лишь наши догадки, тем не менее чего только в нашей провинциальной действительности не бывает. Особенно у чиновников, когда один из них - большой начальник, а другая - эффектная блондинка. Впрочем, сама мадам Гаранина эти слухи напрочь отвергает:

- Министр выбрал именно Вольск среди всех провинциальных театров, чтобы поздравить с праздником. Он пообещал помощь нашему театру машиной, автобусом и недостающей аппаратурой, - прокомментировала визит министра культуры заместитель главы Вольского муниципального образования.

Владислав СТЕПАНОВ.
фото Виктора ЯШИНА



ДРУЖЕСКИЙ УГОН

- Не оставляй машину, друг, а то и её на стоянку отвезу...

В Марксе произошло курьез с инспектором рыбнадзора, которому советская власть отпала его машину

мой возвращался 25-летний инспектор рыбнадзора Гасилин - тезка, одноклассник и коллега по работе Зубатова. Его машину у «777» он, как истинный рыбак, приметил издали, однако мужчину насторожило, что дверь со стороны води-

теля открыта, хозяина в салоне нет, двигатель работает, а ключи находятся в замке зажигания.

- Просто «Таинственный остров» какой-то, - похоже, так решил Юрий и начал поиски второго Юрия. В «777» Гасилин сослуживца не

нашел. Поспрашивал посетителей, несколько раз позвонил по мобильнику, но все усилия оказались тщетными.

От греха подальше, рыбинспектор решил подстраховаться. Он сел в «Ниву» и отогнал ее на стоянку «Сервис-М». Отдавая охраннику ключи и панель от магнитолы, Гасилин его предупредил: «ВАЗ-2121» принадлежит его сослуживцу, так что как только Зубатов объявится, надо в целости и сохранности передать автомобиль законному владельцу.

Машину рыбака увидел издали

Тем временем ведущий сотрудник рыбнадзора, оставивший машину без малейшего присмотра, наконец-то вышел из зала игровых автоматов и понял: на проспекте свежо и малоллюдно, а «Ниву» сдуло, как игорную фиш-

ку со стола. Юрий недолго чесал голову, отвечая на вопросы что делать и кто виноват, а быстренько сообщил об угоне в «02». Пока милиционеры по плану «Перехват» искали зубатовский внедорожник, Гасилин по-прежнему пытался дозвониться ему на трубу, но мобильник не отвечал.

На следующий день в обед инспектор ДПС нашел злополучный «ВАЗ-2121» на той самой стоянке, куда ее предусмотрительно поставил Гасилин. Как рассказал «Телеграфу» заместитель Марковского прокурора Андрей Францифоров, вынесено решение об отказе в возбуждении уголовного дела по статье «угон» за отсутствием в действиях инспектора рыбнадзора состава преступления. Другими словами, у Гасилина не было умысла завладения чужим автотранспортным средством, а действовал исключительно из благих целей: спасал оставленную без присмотра «Ниву» своего сослуживца от настоящих угонщиков.

Владислав СТЕПАНОВ.
коллаж Виктора ЯШИНА

ТЕЛЕПРОГРАММА ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «ТЕЛЕГРАФА»

Балаковочки выиграли матч, но проиграли чемпионат

Минувшая неделя в Саратове запомнилась...

Вылет волейбольной «БалАЗС» из дальнейшей борьбы за медали в российской суперлиге, проведение в облцентре турнира по хоккею с шайбой на «Кубок Третьяка», визит президента федерации ушу России Глеба Музрукова, представление эмблемы футбольного клуба «Сокол-Саратов» — все это, и не только, было в центре внимания.

Неубедительная игра на протяжении сезона вылилась в провал балаковских волейболистов, не сумевших войти в число восьми лучших дружин страны. Как ни старались девчата спасти положение и выбраться из стана аутсайдеров, большего, чем девятое место в турнирной таблице, им добиться не удалось. Не помогла даже победа над белгородским «Университетом» в минувшее воскресенье при заполненных трибунах балаковского «Спортэкса». Наши остались за бортом плей-офф.

Хоккейные турниры на призы заслуженного вратаря Владислава Третьяка становятся регулярными мероприятиями. Это и хорошо. Появляется стимул для пока еще юных мальчишек двигаться вперед. Благо такой стимул самодостаточно организационно и финансово курирует. Глядишь, лет эдак через 10-15 лет, родившиеся в Вольске, Балакове, Саратове, Зигельсе, придут на смену и займут место нынешних звезд отечественного хоккея: Малкина, Овечкина, Юшкевича, Твердского и уже с ними.

Без излишней помпы прошел визит президента федерации ушу России, государственного тренера по восточным единоборствам Глеба Музрукова. Высокопоставленный гость приезжал в Саратов на два дня, дабы посмотреть первенство России по ушу, познакомиться с местными руководителями этого вида спорта, побеседовать с министром Михаилом Вулахом. По словам автора и ведущего телепередачи «Путь дракона» на канале «Спорт»: «В этом году национальная сборная проведет в вашем городе учебно-тренировочный сбор. Одна из ваших землячек, Юлия Черникова, вероятнее всего, примет участие на Олимпийских играх-2008».

После возвращения с Крымска, где проходил сбор, руководство ФК «Сокол-Саратов» представило эмблему, которая будет красоваться на игровой форме футболистов. Помимо этого, были озвучены планы, финансовое содержание, спонсорская поддержка, цели и задачи на сезон.

Сергей СКВОЗНЯКОВ,
фото автора

ПОНЕДЕЛЬНИК, 3 апреля

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.40, 3.00 Новости

5.05 Первая программа

6.00 Доброе утро

9.10 Сериал «Убойная сила»

10.20 Детективы

10.50 Сериал «Виола Тарканова»

12.20 Большая любовь К. Шульженко

12.50 Х/ф «Не хлебом единым»

15.10 Лолита

16.00 Сериал «Талисман»

17.00 Федеральный судья

18.10 Большие девочки

18.40 Сериал «Любовь как любовь»

19.50 Жди меня

21.00 Время

21.30 Сериал «Заколдованный участок»

22.30 Д/ф «Роман со звездой»

0.00 Теория невероятности

0.50 Гении и злодеи

1.20 Х/ф «Американский президент»

3.15 Триллер «Зло»

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!

8.45 Х/ф «В квадрате 45»

10.05 Гений пародии

10.50, 13.45, 16.25, 0.15, 4.40 Дежурная часть

11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести

11.30, 14.20, 16.40, 20.30 Вести-Саратов

11.50 Комната смеха

12.45 Частная жизнь

14.40 Х/ф «Мой любимый клоун»

17.15 Смехопанорама

17.50 Сериал «Обреченная стать звездой»

18.45 Сериал «Волчица»

19.45 Подробности

20.50 Спокойной ночи, малыши!

21.00 Сериал «Опера-2»

9.30, 12.30, 23.30 "24"

9.50 Час суда

12.00 TV-CLUB

13.00 Невероятные истории

14.00, 18.45 Камера кафе

14.15 "Секретные материалы"

15.15 Мозголомы: насилие над наукой

16.30 Сериал "Вовочка"

19.00 Симпсоны

19.30 Ювента клуб

19.40, 0.00 Настоящие новости

20.00 Сериал "Спецотряд "Кобра"

21.10 Сериал "Солдаты-7"

22.20 Сериал "Студенты-2"

0.15 Проверено на себе

1.10 Лучшие клипы мира

1.40 Найди Свою Территорию

ТВЦ-Саратов

6.00 Настроение

8.40 Х/ф "За двумя зайцами"

10.25 Д/ф "Вместе"

10.50 Московская афиша

10.55 Д/ф "Маленькая Катерина"

11.30, 17.30, 0.30 Петровка, 38

11.45, 14.45, 19.50, 0.00 События

12.00 Постскриптум

13.05 Сериал "Одно дело на двоих"

14.10 Деловая Москва

*15.00, 19.00 События.

Время местное

*15.10 Сафари

15.30 Сериал "Ундина"

16.30 Подводная одиссея команды Кусто

17.45 Сериал "Петербургские тайны"

*19.25 Персональный счет

20.20 Х/ф "Меня это не касается"

22.25 Версты

23.15 Олимпикон

23.20 Времечко

0.25 5 минут спорта

10.00 Комедия "Летняя школа"

13.30, 19.00 Такси

14.00 Сериал "Девственница"

15.00, 1.20 Офис

16.00, 21.00, 0.05 Дом-2

17.00 Школа ремонта

18.00 Возможности пластической хирургии

20.00 Запретная зона

22.00 Комедия "Счастливчик Гилмор"

ТВ 3

6.30 Победоносный голос верующего

7.00 Мультяшки

7.30 "Сабрина - маленькая ведьма"

8.30 Дом живых историй

8.00 "Люди Икс"

9.00 Х/ф "Зов предков"

11.00 Х/ф "Крысы, или ночная мафия"

14.00 Х/ф "Властелины стихий"

16.30 Х/ф "Приключения принца Флоризеля"

18.00 Сериал "Третья смена"

19.00 Х/ф "Благочестивая куртизанка"

21.10 Х/ф "Дракула 3000"

23.00 Х/ф "Восход "Черной луны"

MTV

6.00, 8.00, 14.15 MTV пульс

7.00, 13.00 Ru-zone

9.00 10-ка лучших

10.00 "Манускрипт ниндзя"

10.30, 21.30 По домам

11.00 Здорово! Живешь?

11.30 Гид по стилю

12.00 News блок weekly

12.30 Фильм

14.00, 23.30 Северное сияние

15.00 Звездная жизнь знаменитых детей

16.00 SMS чарт

17.00 Стоп! Гнато

Итоги лотерей

...го вратаря Владислава Третьяка становятся регулярными мероприятиями. Это и хоккей. Появляется стимул для пока еще юных мальчишек двигаться вперед. Благо такой человек сам лично организацию и проведение курирует. Глядишь, лет эдак через пять пацаны, родившиеся в Вольске, Балакове, Саратове, Энгельсе, придут на смену и займут славу нынешних звезд отечественного хоккея: Малкина, Овечкина, Юшкевича, Твердовского и иже с ними.

тренировочный сбор. Одна из ваших землячек, Юля Черницова, вероятнее всего, примет участие на Олимпийских играх-2008». После возвращения с Крымска, где проходил сбор, руководство ФК «Сокол-Саратов» представило эмблему, которая будет красоваться на игровой форме футболистов. Помимо этого, были озвучены планы, финансовое содержание, спонсорская поддержка, цели и задачи на сезон.

Сергей СКВОЗНЯКОВ,
фото автора

Итоги лотерей

РУССКОЕ ЛОТО

Тираж 598 от 26 марта

1 Тур. 86, 37, 39, 43, 53, 1, 90, 77.
2 Тур. 63, 69, 15, 47, 34, 46, 56, 31, 71, 73, 21, 70, 44, 25, 67, 33, 61, 82, 29, 19, 76, 30, 4, 48, 75, 88, 74, 66, 64, 68, 55, 51, 28, 42.
3 Тур. 35, 12, 13, 87, 40, 10, 83, 79, 16, 84, 18, 52, 49, 6, 59, 65, 24, 17, 8.
4 Тур. 89, 41 - 200.000 / 0; 2 - 100.000 / 0; 80 - 50.000 / 30.000; 14 - 15.000 / 9.000; 7 - 10.000 / 0; 9 - 8.000 / 0; 57 - 4.567 / 2.740; 26 - 4.467 / 2.680; 78 - 2.900 / 1.740; 54 - 2.817 / 1.690; 81 - 2.733 / 1.640; 22 - 2.650 / 1.590; 50 - 2.567 / 1.540; 85 - 2.483 / 1.490; 38 - 2.400 / 1.440; 3 - 2.317 / 1.390; 32 - 2.233 / 1.340.

Невыпавшие числа: 5, 11, 20, 23, 27, 36, 45, 58, 60, 62, 72.

ЗОЛОТОЙ КЛЮЧ

Тираж 399 от 25 марта

1 Тур. 47, 10, 43, 3, 38, 68, 20.
2 Тур. 52, 75, 31, 7, 37, 55, 66, 84, 51, 71, 46, 61, 4, 59, 40, 53, 13, 73, 81, 29, 56, 54, 9, 36, 70, 12, 44, 42, 32, 48, 62, 77, 58, 72, 67, 69, 21, 64.
3 Тур. 33, 26, 82, 15, 2, 87, 41, 34, 65, 63, 24, 49, 50, 79, 86, 89, 90.

4 Тур. 85, 60, 16, 27 - 30.000 руб.; 25 - 10.000 руб.; 1 - 5.000 руб.; 57 - 2.000 руб.; 83 - 1.000 руб.; 78 - 770 руб.; 35 - 604 руб.; 88 - 484 руб.; 11 - 391 руб.; 45 - 324 руб.; 30 - 273 руб.; 6 - 234 руб.; 22 - 202 руб.; 80 - 181 руб.; 18 - 160 руб.; 23 - 145 руб.; 74 - 134 руб.; 76 - 133 руб.; 28 - 126 руб.; 14 - 104 руб.; 8 - 80 руб.

Невыпавшие шары: 5, 17, 19, 39.

БИНГО

Тираж 288 от 26 марта

ЛИНИЯ: 41 21 28 88 01 13 85 89 03 31 29 84 16 40 53.

ДЖЕК ПОТ: 19 42 82 86 09 20 15 56 37 90 39 27 46 34 83 18 25.

ПОЛЕ: 17 65 32 51 78 52 87 57 55 45 50 26 80 67 07.

ПРЕМИАЛЬНЫЕ: 35 70 06 58 81 08 14 59 47 73.

ДВА ПОЛЯ: 64 30 33 60 05 62 54 77.

ПРЕМИАЛЬНЫЕ: 79 12 68 04 63.

ТРИ ПОЛЯ: 11 72 49 23.

ПРЕМИАЛЬНЫЕ: 74 - 3 500 руб.; 71 - 2 500 руб.; 24 - 1 800 руб.; 36 - 1 000 руб.; 75 - 750 руб.; 66 - 316 руб.; 48 - 214 руб.; 02 - 154 руб.; 38 - 98 руб.; 43 - 64 руб.; 10 - 61 руб.; 22 - 57 руб.; 61 - 33 руб.; 69 - 34 руб.

Номера невыпавших шаров: 44 76.

4.40 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00
Вести
11.30, 14.20, 16.40, 20.30
Вести-Саратов
11.50 Комната смеха
12.45 Частная жизнь
14.40 Х/ф «Мой любимый клоун»
17.15 Смехопанорама
17.50 Сериал «Обреченная стать звездой»
18.45 Сериал «Волчица»
19.45 Подробности
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Сериал «Опера-2»
21.55 Сериал «Призвание»
23.00 Вести+
23.20 Дежурный по стране
0.35 Честный детектив
1.05 Синемания
1.40 Дорожный патруль
1.55 Х/ф «Графиня из Гонконга»
3.40 Евроньюс

НТВ

6.00 Сегодня утром
9.05 Кулинарный поединок
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня
10.20 Чистосердечное признание
10.55 Квартирный вопрос
11.55 Следствие вели
13.30 Сериал «Бандитский Петербург-7»
15.30, 18.30 Чрезвычайное происшествие
16.25 Сериал «Морские дьяволы»
19.40 Сериал «Улицы разбитых фонарей-7»
20.50 Сериал «Одна тень на двоих»
22.40 Сериал «Аэропорт»
23.40 Стихия
0.20 Школа злословия
1.15 Все сразу!
1.45 Детектив «Смертельная ловушка»
3.25 Анатомия преступления
4.25 Сериал «Медицинское расследование»
5.15 Сериал «Смерное правосудие»

REN TV - НСТ

6.55 Сериал «Дикий мир»
7.40 Настоящее утро
8.35, 17.45 Очевидец

14.10 Деловая Москва
*15.00, 19.00 События.
Время местное
*15.10 Сафари
15.30 Сериал «Ундина»
Подводная одиссея
команды Кусто
17.45 Сериал «Петербургские тайны»
*19.25 Персональный счет
20.20 Х/ф «Меня это не касается»
22.25 Версты
23.15 Олимпион
23.20 Времечко
0.25 5 минут спорта
0.45 Только для мужчин

СТС

6.00 Сериал «Шпионка»
6.50, 13.30 Мультяшки
7.30, 9.30, 18.25 Сериал «Моя прекрасная няня»
8.00, 20.00 Сериал «Не родись красивой»
9.00 Истории в деталях
9.28, 19.58, 23.58 Настроение
10.00 Х/ф «Рыцарь Камелота»
12.00 Сериал «Бедная Настя»
13.00 Сериал «Как сказал Джим»
16.00 Сериал «Сабрина - маленькая ведьма»
16.30 Сериал «Доктор Кто»
17.30 Сериал «Зачарованные»
19.30 Истории в деталях
21.00 Сериал «Кто в доме хозяин?»
21.30 Х/ф «Американские герои»
23.30 Истории в деталях
0.00 Сериал «Кто в доме хозяин?»
0.30 Детали

ТНТ

5.45, 19.30, 0.35 Телеобъектив
6.10 «Приключения Болека и Лелека»
6.40 «Сейлормун»
7.05 Глобальные новости
7.10, 12.15 Мультяшки
8.25 Предприниматель
8.40, 1.05 Наши песни
9.00 Сериал «Плохие девочки»

6.00, 8.00, 14.15 MTV пульс
7.00, 13.00 Ru-zone
9.00 10-ка лучших
10.00 «Манускрипт ниндзя»
10.30, 21.30 По домам
11.00 Здорово! Живешь?
11.30 Гид по стилю
12.00 News блок weekly
12.30 Фильм
14.00, 23.30 Северное сияние
15.00 Звездная жизнь знаменитых детей
16.00 SMS чарт
17.00 Стоп! Снято
17.30 Киночарт
18.00 Доступный экстрим
18.30 Хочу все снять!
19.00 Жестокие игры
19.30 Звездная жизнь
20.00 Концертный зал MTV
22.00 Сериал «Клиника»
22.30 Копы под прицелом
23.00 News блок daily
23.15 Кинонаграды MTV
23.45 Дикари
0.15 Ali G шоу
0.45 MTV бессонница

СПОРТ

4.50 Футбол: «Шинник» (Ярославль) - «Томь»
7.00, 9.00, 13.00, 18.10, 20.50, 1.00 Вести-спорт
7.10 Спортивный календарь
7.15 Сборная России
7.50 Фристайл. Скикросс
8.55 Спортивный календарь
9.10 Автоспорт. Гран-при Китая
11.10 Летопись спорта
11.45 Профессиональный бокс
13.15 Спортивный календарь
13.20 Фигурное катание. Пары. Произвольная программа
15.30 Сборная России
16.00 Футбол. «Спартак» (- Москва) - ЦСКА
18.25 Хоккей. Плей-офф. «Ак Барс» (Казань) - «Локомотив»
21.05 Футбол России
22.20 Автоспорт. «Галли Франции»
22.55 Футбол. «Блэкберн» - «Уигэн»

Изготовление эксклюзивных витражей для:

- ✓ ресторанов
- ✓ кафе
- ✓ домашних интерьеров (окна, двери)

Матирование, художественное матирование стекла

Нарезка стекла, зеркал

Обработка кромки стекла

Настольные лампы, люстры, бра

ЗАО «Фабрика «Гласс-Дизайн»

Астраханская, 140А, т. (8452) 43-45-00, 43-46-45

www.cilm.ru/fgd



Телеграф

СХОТРИ В ОБОИ программа

ТЕЛЕПРОГРАММА ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «ТЕЛЕГРАФА»

ВТОРНИК, 4 апреля

I КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.40, 3.00 Новости
 5.05 Первая программа
 6.00 Доброе утро
 9.10 Сериал «Убойная сила»
 10.20 Детективы
 10.50 Сериал «Виола Тарканова»
 12.20 Сериал «Черный ворон»
 13.30 Дисней-клуб
 13.50 Сериал «Заколдованный участок»
 15.10 Лолита
 16.00 Сериал «Талисман»
 17.00 Федеральный судья
 18.20 Большие девочки
 18.50 Сериал «Любовь как любовь»
 20.00 Пусть говорят
 21.00 Время
 21.30 Сериал «Заколдованный участок»
 22.30 Д/ф «Космос. Первая кровь»
 0.00 2030
 1.10 Х/ф «Крамер против Крамера»
 3.05 Комедия «В три часа ровно»

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
 8.45 Сериал «Опера-2»
 9.45 Неспетая песня А. Герман
 10.45, 13.50, 16.25, 0.15, 4.40 Дежурная часть
 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
 11.30, 14.20, 16.40, 20.30 Вести-Саратов
 11.50 Сериал «Призвание»
 12.50 Частная жизнь
 14.40 Сериал «Любовь моя»
 15.10 Суд идет
 17.15 Кулагин и партнеры
 17.50 Сериал «Обреченная стать звездой»
 18.45 Сериал «Волчица»
 19.45 Подробности
 20.30 Спокойной ночи, малыши!

8.15, 17.45, 21.10 Сериал «Солдаты-7»
 9.30, 12.30, 23.30 «24»
 9.50 Час суда
 12.00 TV-CLUB
 13.00 Сериал «NEXT-3»
 14.15 «Секретные материалы»
 15.15, 20.00 Сериал «Спецотряд «Кобра»
 16.30, 22.20 Сериал «Студенты-2»
 19.00 Медицинский вестник
 19.15 Тормошилки
 19.30 Ювента клуб
 19.35 Мудрые советы Старика Хоттабыча
 19.40, 0.00 Настоящие новости
 0.15 Формула 1

ТВЦ-Саратов

6.00, 7.30 Настроение
 *7.00 Общественное мнение
 8.40 Х/ф «Меня это не касается»
 10.42 Мультки
 10.50 Московская афиша
 10.55 Москва Серебряного века
 11.30, 17.30, 0.30 Петровка, 38
 11.45, 14.45, 19.50, 0.00 События
 12.00 Момент истины
 13.05 Сериал «Одно дело на двоих»
 14.10 Деловая Москва
 14.30 Квадратные метры
 *15.00, 19.00 События. Время местное
 *15.10 Рыболов
 15.30 Сериал «Ундина»
 16.30 Подводная одиссея команды Кусто
 17.45 Сериал «Петербургские тайны»
 *19.25 Из первых рук
 20.05 Лицом к городу
 21.05 Х/ф «Таинственная женщина»
 22.45 Отдел «Х»
 23.20 Олимпикон
 23.25 Времечко
 0.25 5 минут спорта
 0.45 Х/ф «Сказка магии»

9.00 Сериал «Плохие девочки»
 10.00 Комедия «Счастливчик Гилмор»
 13.30, 19.00 Такси
 14.00 Сериал «Девственница»
 15.00, 1.30 Офис
 16.00, 21.00, 0.20 Дом-2
 17.00 Школа ремонта
 18.00 Необъяснимо, но факт
 20.00 Запретная зона
 22.00 Комедия «Месть розовой пантеры»

ТВ 3

6.30 Победоносный голос верующего
 7.00 Мультяшки
 7.30 «Сабрина - маленькая ведьма»
 8.00 «Люди Икс»
 9.00 Х/ф «Берегите женщин»
 10.30 Х/ф «Властины стили»
 14.00 Х/ф «Жестяной кубок»
 16.30 Х/ф «Приключения принца Флоризеля»
 18.00 Сериал «Третья смена»
 19.00 Х/ф «Цунами»
 21.00 Х/ф «Наблюдатель»
 23.00 Х/ф «Клиент»
 1.30 Х/ф «Между мирами»

MTV

6.00, 14.00 MTV пульс
 7.00, 13.00 Ru-zone
 8.00, 15.15, 23.15 Киноаграды MTV
 8.15, 10.15, 15.30, 21.30 По домам
 8.45, 15.00, 23.00 News блок daily
 9.00 Сводный чарт
 10.00 Северное сияние
 10.30 Хочу все снять!
 11.00, 19.00 Жестокие игры
 11.30 Киночарт
 12.00 Доступный экстрим
 12.30 Стоп! Снято
 16.00 SMS чарт
 17.00 Русская 10-ка
 18.00 «Манускрипт ниндзя»
 18.30 Дарья на спор!

СРЕДА, 5 апреля

I КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.40, 3.00 Новости
 5.05 Первая программа
 6.00 Доброе утро
 9.10 Сериал «Убойная сила»
 10.20 Детективы
 10.50 Сериал «Виола Тарканова»
 12.20 Сериал «Черный ворон»
 13.30 Дисней-клуб
 13.50 Сериал «Заколдованный участок»
 15.10 Лолита
 16.00 Сериал «Талисман»
 17.00 Федеральный судья
 18.20 Большие девочки
 18.50 Сериал «Любовь как любовь»
 20.00 Пусть говорят
 21.00 Время
 21.30 Сериал «Заколдованный участок»
 22.30 Спецрасследование
 0.00 Искатели
 0.50 Ударная сила
 1.40 Сериал «24 часа»
 2.30 Комедия «Тень Бэтмена»

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
 8.45 Сериал «Опера-2»
 9.45 Хозяин зоны
 10.45, 13.50, 16.25, 0.15, 4.40 Дежурная часть
 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
 11.30, 14.20, 16.40, 20.30 Вести-Саратов
 11.50 Сериал «Призвание»
 12.50 Частная жизнь
 14.40 Сериал «Любовь моя»
 15.10 Суд идет
 17.15 Кулагин и партнеры
 17.50 Сериал «Обреченная стать звездой»
 18.45 Сериал «Волчица»
 19.45 Подробности
 20.50 Спокойной ночи, малыши!

7.20 Настоящее утро
 8.15, 17.45, 21.10 «Солдаты-7»
 9.30, 12.30, 23.30 «24»
 9.50 Час суда
 12.00 TV-CLUB
 13.00 Сериал «КГБ в смокинге»
 14.15 «Секретные материалы»
 15.15, 20.00 Сериал «Спецотряд «Кобра»
 16.30, 22.20 Сериал «Студенты-2»
 19.00 Где ты, мама?
 19.20 Сертификат качества
 19.35 Экономические новости
 19.40, 0.00 Настоящие новости
 0.15 Х/ф «Идол»

ТВЦ-Саратов

6.00 Настроение
 8.40 Х/ф «Таинственная женщина»
 10.50 Московская афиша
 10.55 Москва Серебряного века
 11.30, 17.30, 0.30 Петровка, 38
 11.45, 14.45, 19.50, 0.00 События
 12.01.00 Лицом к городу
 13.00 Сериал «Одно дело на двоих»
 14.10 Деловая Москва
 14.30 Доходное место
 *15.00, 19.00 События. Время местное
 *15.10 Давеча
 15.30 Сериал «Ундина»
 16.30 Подводная одиссея команды Кусто
 17.45 Сериал «Петербургские тайны»
 *19.25 Прямая речь
 20.20 Х/ф «Женская ответственность»
 22.25 Наша версия
 23.15 Олимпикон
 23.20 Времечко
 0.25 5 минут спорта
 0.45 Х/ф «Сказка магии»

8.25 Дело техники
 8.40, 1.15 Наши песни
 9.00 Сериал «Плохие девочки»
 10.00 Комедия «Месть розовой пантеры»
 13.30, 19.00 Такси
 14.00 Сериал «Девственница»
 15.00, 1.25 Офис
 16.00, 21.00, 0.15 Дом-2
 17.00 Школа ремонта
 18.00, 20.00 Запретная зона
 22.00 Комедия «Король Ральф»

ТВ 3

6.30 Победоносный голос верующего
 7.00 Мультяшки
 7.30 «Сабрина - маленькая ведьма»
 8.00 «Люди Икс»
 8.30 Дом живых историй
 9.00 Х/ф «Берегите женщин»
 10.30 Х/ф «Жестяной кубок»
 14.00 Х/ф «Ведьмак»
 Польша
 16.30 Х/ф «Приключения принца Флоризеля»
 18.00 Сериал «Третья смена»
 19.00 Х/ф «Стрекоза»
 21.00 Х/ф «Красный след»
 23.00 Х/ф «Держись до конца»
 1.00 Х/ф «Восход «Черной луны»

MTV

6.00, 14.00 MTV пульс
 7.00, 13.15 Ru-zone
 8.00, 15.15, 23.15 Киноаграды MTV
 8.15, 15.30, 21.30 По домам
 8.45, 15.00, 23.00 News блок daily
 9.00 Русская 10-ка
 10.00 Киночарт
 10.30, 22.00 Сериал «Клиника»
 11.00, 19.00 Жестокие игры
 11.30, 23.30 Звездная

Вести
11.30, 14.20, 16.40, 20.30
Вести-Саратов
11.50 Сериал «Призвание»
12.50 Частная жизнь
14.40 Сериал «Любовь моя»
15.10 Суд идет
17.15 Кулагин и партнеры
17.50 Сериал «Обреченная
стать звездой»
18.45 Сериал «Волчица»
19.45 Подробности
20.50 Спокойной ночи, ма-
лыши!
21.00 Сериал «Опера-2»
21.55 Сериал «Призвание»
23.00 Вести+
23.20 Американская траге-
дия

0.35 X/ф «Камышовый рай»
2.30 Дорожный патруль
2.45 Сериал «Наполеон»
4.25 Евроньюс

НТВ

6.00 Сегодня утром
9.00 Сериал «Граф Крестов-
ский»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
22.00 Сегодня
10.20, 15.30, 18.30 Чрезвы-
чайное происшествие
10.50 Принцип домино
11.55 Рублевка
13.30 Сериал «Улицы разби-
тых фонарей-7»
14.30 Сериал «Одна тень на
двоих»
16.25 Сериал «Возвращение
Мухтара-2»
19.40 Сериал «Улицы разби-
тых фонарей-7»
20.50 Сериал «Одна тень на
двоих»
22.35 Футбол. «Милан»(И-
талия) - «Лион»
0.45 Профессия-репортер
1.15 Футбольный клуб
2.00 X/ф «Сквозь горизонт»
3.35 Сериал «Клан Сопрано-
5»
4.35 Сериал «Медицинское
расследование»
5.15 Сериал «Слепое право-
судие»

REN TV - НСТ

6.55 Сериал «Дикий мир»
7.20 Настоящее утро

Время местное
*15.10 Рыболов
15.30 Сериал «Ундина»
16.30 Подводная одиссея
команды Кусто
17.45 Сериал «Петербургс-
кие тайны»
*19.25 Из первых рук
20.05 Лицом к городу
21.05 X/ф «Таинственная
женщина»
22.45 Отдел "Х"
23.20 Олимпикон
23.25 Времечко
0.25 5 минут спорта
0.45 X/ф «Салон магии»
2.30 Синий троллейбус

СТС

6.00 Сериал «Шпионка»
6.50, 13.30 Мультяшки
7.30, 9.30, 18.25 Сериал
«Моя прекрасная няня»
8.00, 20.00 Сериал «Не ро-
дись красивой»
9.00 Истории в деталях
9.28, 19.58, 23.58 Настрое-
ние
10.00 X/ф «Американские
герои»
12.00 Сериал «Бедная На-
стя»
13.00 Сериал «Как сказал
Джим»
16.00 Сериал «Сабрина -
маленькая ведьма»
16.30 Сериал «Доктор Кто»
17.30 Сериал «Зачарован-
ные»
19.30 Истории в деталях
21.00 Сериал «Кто в доме
хозяин?»
21.30 X/ф «Сердцебиение
смерти»
23.30 Истории в деталях
0.00 Сериал «Кто в доме хо-
зяин?»
0.30 Детали

ТНТ

6.00, 19.30, 0.50 Телеобъек-
тив
6.30 «Приключения Болека
и Лелека»
6.40 «Сейлормун»
7.05 Глобальные новости
7.10, 12.05 Мультяшки
8.25 Маршрут
8.40, 1.20 Наши песни

рады MTV
8.15, 10.15, 15.30, 21.30 По
домам
8.45, 15.00, 23.00 News
блок daily
9.00 Сводный чарт
10.00 Северное Сияние
10.30 Хочу все снять!
11.00, 19.00 Жестокие игры
11.30 Киночарт
12.00 Доступный экстрим
12.30 Стоп! Снято
16.00 SMS чарт
17.00 Русская 10-ка
18.00 «Манускрипт ниндзя»
18.30 Давай на спор!
19.30 Дневник
20.00 Поцелуй навывлет
21.00, 23.30 Звездная
жизнь
22.00 Сериал «Клиника»
22.30 Копы под прицелом
0.00 Ночной флирт
1.00 Большой релиз
2.00 MTV бессонница

СПОРТ

5.00 Футбол. «Арсенал» -
«Астон Вилла»
7.00, 9.00, 13.00, 17.45,
22.15, 0.45 Вести-
спорт
7.10 Спортивный календарь
7.15 Автоспорт. «Ралли
Франции»
7.50 Фристайл. Могул
8.55 Спортивный календарь
9.10 Футбол. «Динамо»
(Москва) - «Сатурн»
11.15 Eurosportnews
11.30 Рыбалка
11.45 Футбол России
13.10 Спортивный кален-
дарь
13.15 Фигурное катание.
Мужчины. Произволь-
ная программа
15.25 Хоккей. Плей-офф.
«Авангард» (Омск) -
«Металлург»
17.55 Футбол России
19.10 Рыбалка
19.25 Летопись спорта
20.05 Баскетбол. Мужчины
22.25 Мототриал. Чемпио-
нат мира в залах
23.35 Футбол. Обзор матчей
чемпионата Англии

Вести
11.30, 14.20, 16.40, 20.30
Вести-Саратов
11.50 Сериал «Призвание»
12.50 Частная жизнь
14.40 Сериал «Любовь моя»
15.10 Суд идет
17.15 Кулагин и партнеры
17.50 Сериал «Обреченная
стать звездой»
18.45 Сериал «Волчица»
19.45 Подробности
20.50 Спокойной ночи, ма-
лыши!
21.00 Сериал «Опера-2»
21.55 Сериал «Призвание»
23.00 Вести+
23.20 Афганистан
0.15 X/ф «Китайская шка-
тулка»
2.15 Про Свет
3.15 Дорожный патруль
3.25 Сериал «Наполеон»

НТВ

6.00 Сегодня утром
9.00 Сериал «Граф Крестов-
ский»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
22.00 Сегодня
10.15 Особо опасен!
10.50 Принцип домино
11.55 Рублевка
13.30 Сериал «Улицы разби-
тых фонарей-7»
14.30 Сериал «Одна тень на
двоих»
15.30, 18.30 Чрезвычайное
происшествие
16.25 Сериал «Возвращение
Мухтара-2»
19.40 Сериал «Улицы разби-
тых фонарей-7»
20.50 Сериал «Одна тень на
двоих»
22.45 Сериал «Аэропорт»
0.55 X/ф «Ярость»
3.05 Профессия-репортер
3.25 Сериал «Клан Сопрано-
5»
4.25 Сериал «Медицинское
расследование»
5.10 Сериал «Слепое право-
судие»

REN TV - НСТ

6.55 Сериал «Дикий мир»

Время местное
*15.10 Давеча
15.30 Сериал «Ундина»
16.30 Подводная одиссея
команды Кусто
17.45 Сериал «Петербургс-
кие тайны»
*19.25 Прямая речь
20.20 X/ф «Женская соб-
ственность»
22.25 Наша версия
23.15 Олимпикон
23.20 Времечко
0.25 5 минут спорта
0.45 X/ф «Загадка Галинде-
за»
2.55 Синий троллейбус

СТС

6.00 Сериал «Шпионка»
6.50, 13.30 Мультяшки
7.30, 9.30, 18.25 Сериал
«Моя прекрасная няня»
8.00, 20.00 Сериал «Не ро-
дись красивой»
9.00 Истории в деталях
9.28, 19.58, 23.58 Настрое-
ние
10.00 X/ф «Сердцебиение
смерти»
12.00 Сериал «Бедная На-
стя»
13.00 Сериал «Как сказал
Джим»
16.00 Сериал «Сабрина -
маленькая ведьма»
16.30 Сериал «Доктор Кто»
17.30 Сериал «Зачарован-
ные»
19.30 Истории в деталях
21.00 Сериал «Кто в доме
хозяин?»
21.30 X/ф «Космические
захватчики»
23.30 Истории в деталях
0.00 Сериал «Кто в доме хо-
зяин?»
0.30 Детали

ТНТ

5.45, 19.30, 0.45 Телеобъек-
тив
6.10 «Приключения Болека
и Лелека»
6.40 «Сейлормун»
7.05 Глобальные новости
7.10, 12.15 Мультяшки

MTV
6.00, 14.00 MTV пульс
7.00, 13.15 Ru-zone
8.00, 15.15, 23.15 Киноаг-
рады MTV
8.15, 15.30, 21.30 По домам
8.45, 15.00, 23.00 News
блок daily
9.00 Русская 10-ка
10.00 Киночарт
10.30, 22.00 Сериал «Клини-
ка»
11.00, 19.00 Жестокие игры
11.30, 23.30 Звездная
жизнь
12.00, 19.30 Дневник
12.30 Роковые серенады
13.00 Северное Сияние
16.00 SMS чарт
17.00 Рингтон чарт
18.00 «Манускрипт ниндзя»
18.30 Давай на спор!
20.00 Gameland Awards 2006
22.30 Копы под прицелом
0.00 Ночной флирт
1.00 Самые-самые
2.00 MTV бессонница

СПОРТ

4.55 Баскетбол. Мужчины
7.00, 9.00, 13.00, 17.40,
20.50, 0.50 Вести-
спорт
7.10 Спортивный календарь
7.15 Скоростной участок
7.50 Фристайл. Акробати-
ческие прыжки
8.55 Спортивный календарь
9.10 Футбол. «Локомотив»
(Москва) - «Спартак»
11.15 Летопись спорта
11.50 Футбол. Обзор матчей
чемпионата Англии
13.10 Спортивный кален-
дарь
13.15 Фигурное катание.
Произвольный танец
15.20 Мототриал. Чемпио-
нат мира в залах
16.30 Конный спорт. Кон-
кур
17.50 Путь Дракона
18.25 Хоккей. Плей-офф.
«Локомотив» (Ярос-
лавль) - «Ак Барс»
21.00 Художественная
настижка
23.35 Го-о-ол!!!

До 1 апреля - досрочная подписка на «ТелеграфЪ» по низкой цене - 115 рублей.
Среди подписчиков на II полугодие будут разыграны 10 ценных призов

ТЕЛЕПРОГРАММА ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «ТЕЛЕГРАФА»

ЧЕТВЕРГ, 6 апреля

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.40, 3.00 Новости
 5.05 Первая программа
 6.00 Доброе утро
 9.10 Сериал «Убойная сила»
 10.20 Детективы
 10.50 Сериал «Виола Тарканова»
 12.20 Сериал «Черный ворон»
 13.30 Дисней-клуб
 13.50 Сериал «Заколдованный участок»
 15.10 Лолита
 16.00 Сериал «Талисман»
 17.00 Федеральный судья
 18.20 Большие девочки
 18.50 Сериал «Любовь как любовь»
 20.00 Человек и закон
 21.00 Время
 21.30 Сериал «Заколдованный участок»
 22.30 Люся
 0.00 Судите сами
 0.50 X/ф «На самом дне океана»
 2.50 Триллер «Дневник Элен Римбауэр»

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
 8.45 Сериал «Опера-2»
 9.45 Спасти СССР. Идея Ботвинника
 10.45, 13.50, 16.25, 0.15, 4.40 Дежурная часть
 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
 11.30, 14.20, 16.40, 20.30 Вести-Саратов
 11.50 Сериал «Призвание»
 12.50 Частная жизнь
 14.40 Сериал «Любовь моя»
 15.10 Суд идет
 17.15 Кулагин и партнеры
 17.50 Сериал «Обреченная стать звездой»
 18.45 Сериал «Волчица»
 19.45 Подробности
 20.50 Спокойной ночи, малыши!
 21.50 Сериал «Опера-2»
 22.50 Сериал «Призвание»

8.15, 17.45, 21.10 Сериал «Солдаты-7»
 9.30, 12.30, 23.30 «24»
 9.50 Час суда
 12.00 TV-CLUB
 13.00 Сериал «КГБ в смокинге»
 14.15 «Секретные материалы»
 15.15, 20.00 Сериал «Спецотряд «Кобра»
 16.30, 22.20 сериал «Студенты-2»
 19.00 Симпсоны
 19.30 Сериал «Философия молодости»
 19.35 Мудрые советы Старика Хоттабыча
 19.40, 0.00 Настоящие новости
 0.15 X/ф «Мой папа - герой»

ТВЦ-Саратов

6.00 Настроение
 8.40 X/ф «Женская ответственность»
 10.50 Московская афиша
 11.00 Москва Серебряного века
 11.30, 17.30, 0.30 Петровка, 38
 11.45, 14.45, 19.50, 0.00 События
 12.00 Наша версия
 12.50 Опасная зона
 13.05 Сериал «Одно дело на двоих»
 14.10 Деловая Москва
 14.30 Точный расчет
 *15.00, 19.00 События. Время местное
 *15.10 Дистанционный зритель
 15.30 Сериал «Ундина»
 16.30 Подводная одиссея команды Кусто
 17.45 Сериал «Петербургские тайны»
 *19.25 Давеча
 20.20 X/ф «Полная изоляция»
 22.25 Особая папка
 23.15 Олимпикон
 23.20 Времечко
 00.25 5 минут спорта
 00.45 X/ф «Метро»

8.40, 1.15 Наши песни
 9.00 Сериал «Плохие девочки»
 10.00 Комедия «Король Ральф»
 13.30, 19.00 Такси
 14.00 Сериал «Девственница»
 15.00, 1.30 Офис
 16.00, 21.00, 0.15 Дом-2
 17.00 Школа ремонта
 18.00 Необъяснимо, но факт
 20.00 Запретная зона
 22.00 Комедия «Добейся успеха»

ТВ 3

6.30 Победоносный голос верующего
 7.00 Мультяшки
 7.30 «Сабрина - маленькая ведьма»
 8.00 «Люди Икс»
 9.00 X/ф «Ведьмак»
 11.30 X/ф «Берегите женщин»
 14.00 X/ф «Благочестивая куртизанка»
 16.10 X/ф «Дракула 3000»
 18.00 Сериал «Третья смена»
 19.00 X/ф «Свой среди чужих, чужой среди своих»
 21.00 X/ф «Инстинкт хищника»
 23.00 X/ф «Наблюдатель»
 1.00 X/ф «Красный след»

MTV

6.00, 14.00 MTV пульс
 7.00, 13.00 Ru-zone
 8.00, 15.15, 23.15 Киноаграды MTV
 8.15, 15.30, 21.30 По домам
 8.45, 15.00, 23.00 News блок daily
 9.00 Рингтон Чарт
 10.00, 18.00 «Манускрипт ниндзя»
 10.30, 22.00 Сериал «Клиника»
 11.00, 19.00 Жестокие игры
 11.30, 23.30 Звездная жизнь
 12.00, 19.30 Дневник
 12.30 Роковые серенады
 16.00 SMS чарт

ПЯТНИЦА, 7 апреля

1 КАНАЛ

5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
 5.05 Первая программа
 6.00 Доброе утро
 9.10 Сериал «Убойная сила»
 10.20 Детективы
 10.50 Сериал «Виола Тарканова»
 12.20 Сериал «Черный ворон»
 13.30 Дисней-клуб
 13.50 Сериал «Заколдованный участок»
 15.10 Лолита
 16.00 Сериал «Талисман»
 17.00 Федеральный судья
 18.10 Д/ф «Бандиты эпохи социализма»
 18.40 Сериал «Любовь как любовь»
 19.50 Поле чудес
 21.00 Время
 21.25 М. Задорнов. «Этот безумный, безумный мир»
 23.00 X/ф «На Верхней Масловке»
 1.20 Боевик «Полицейская история»
 3.10 Комедия «Второе я»
 4.50 Сериал «Битва за галактику»

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
 8.45 Сериал «Опера-2»
 9.45 Мой серебряный шар
 10.45, 13.45, 16.25, 0.15, 4.40 Дежурная часть
 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
 11.30, 14.20, 16.40, 20.30 Вести-Саратов
 11.50 Мусульмане
 12.00 Вся Россия
 12.15 Сериал «Призвание»
 13.15 Городок
 14.40 Сериал «Любовь моя»
 15.10 Суд идет
 17.15 Кулагин и партнеры
 17.50 Сериал «Обреченная стать звездой»
 18.45 Сериал «Волчица»
 19.45 Зеркало
 20.50 Спокойной ночи, малыши!

8.15, 17.45 Сериал «Солдаты-7»
 9.30, 12.30 «24»
 9.50 Час суда
 12.00 TV-CLUB
 13.00 Сериал «КГБ в смокинге»
 14.15, 1.50 «Секретные материалы»
 15.15 Сериал «Спецотряд «Кобра»
 16.30 Сериал «Студенты-2»
 19.00 Симпсоны
 19.30 Геометрия красоты
 19.35 Мудрые советы Старика Хоттабыча
 19.40, 0.00 Настоящие новости
 20.00 X/ф «Бладрэйн»
 22.00 Проект «Отражение»
 23.10 X/ф «Кровавый кулак: Живая мишень»
 1.05 Сериал «Мятежный дух»

ТВЦ-Саратов

6.00 Настроение
 8.40 X/ф «Полная изоляция»
 10.40 Мультки
 10.45 Московская афиша
 10.55 Москва Серебряного века
 11.30, 17.30, 0.30 Петровка, 38
 11.45, 14.45, 19.50, 0.00 События
 12.00 Особая папка
 12.50 Спецрепортаж
 13.05 Сериал «Одно дело на двоих»
 *15.00, 19.00 События. Время местное
 *15.10 Музыка на канале ТВЦ
 15.30 Сериал «Ундина»
 16.30 Подводная одиссея команды Кусто
 17.45 Сериал «Петербургские тайны»
 *19.25 Прямая речь
 20.20 Сериал «Пуаро Агаты Кристи»
 22.30 «Репортер»
 22.40 Народ хочет знать
 23.50 Олимпикон
 0.25 5 минут спорта
 0.45 X/ф «Метро»

9.00 Сериал «Плохие девочки»
 10.00 Комедия «Добейся успеха»
 13.30, 19.00 Такси
 14.00 Сериал «Девственница»
 15.00, 1.15 Офис
 16.00, 21.00, 0.05 Дом-2
 17.00 Школа ремонта
 18.00, 20.00 Запретная зона
 22.00 Комедия «Великолепная четверка»
 1.05 Наши песни

ТВ 3

6.30 Победоносный голос верующего
 7.00 Мультяшки
 7.30 «Сабрина - маленькая ведьма»
 8.00 «Люди Икс»
 8.30 Дом живых историй
 9.00 X/ф «Трудно быть богом»
 11.30 X/ф «Берегите женщин»
 14.00 X/ф «Зов предков»
 16.00 X/ф «Цунами»
 18.00 Сериал «Третья смена»
 19.00 X/ф «Кевин с севера»
 21.00 X/ф «Генетическая особь»
 23.00 X/ф «Шоугерлз»
 1.30 X/ф «Удар из будущего»

MTV

6.00, 14.00 MTV пульс
 7.00, 13.00 Ru-zone
 8.00, 13.45 Северное сияние
 8.15, 15.30, 19.30 По домам
 8.45, 15.00 News блок daily
 9.00 Европейская 20-ка
 10.00, 18.00 «Манускрипт ниндзя»
 10.30 Сериал «Клиника»
 11.00 Жестокие игры
 11.30 Звездная жизнь
 12.00 Дневник
 12.30 Роковые серенады
 15.15 Киноаграды MTV
 16.00 SMS чарт
 17.00 Сводный чарт
 18.30 Звездный чарт

Вести
11.30, 14.20, 16.40, 20.30
Вести-Саратов
11.50 Сериал «Призвание»
12.50 Частная жизнь
14.40 Сериал «Любовь моя»
15.10 Суд идет
17.15 Кулагин и партнеры
17.50 Сериал «Обреченная
стать звездой»
18.45 Сериал «Волчица»
19.45 Подробности
20.50 Спокойной ночи, ма-
лыши!
21.00 Сериал «Опера-2»
21.55 Сериал «Призвание»
23.00 Вести+
23.20 Я вернусь. И. Тальков
0.35 Х/ф «Девушка с жем-
чужной сережкой»
2.35 Дорожный патруль
2.50 Сериал «Наполеон»
4.30 Евроньюс

НТВ

6.00 Сегодня утром
9.00 Сериал «Граф Крестов-
ский»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
22.00 Сегодня
10.20 Главная дорога
10.50 Принцип домино
11.55 Рублевка
13.30 Сериал «Улицы разби-
тых фонарей-7»
14.30 Сериал «Одна тень на
двоих»
15.30, 18.30 Чрезвычайное
происшествие
16.25 Сериал «Возвращение
Мухтара-2»
19.40 Сериал «Улицы разби-
тых фонарей-7»
20.50 Сериал «Одна тень на
двоих»
22.45 К барьеру!
0.00 Х/ф «Любовник»
2.35 Д/ф «Неприкасаемые»
3.30 Сериал «Клан Сопрано-
5»
4.30 Сериал «Медицинское
расследование»
5.15 Сериал «Слепое право-
судие»

REN TV - НСТ

6.55 Сериал «Дикий мир»
7.20 Настоящее утро

Время местное
*15.10 Дистанционный
смотритель
15.30 Сериал «Ундина»
16.30 Подводная одиссея
команды Кусто
17.45 Сериал «Петербургс-
кие тайны»
*19.25 Давеча
20.20 Х/ф «Полная изоля-
ция»
22.25 Особая папка
23.15 Олимпион
23.20 Времечко
00.25 5 минут спорта
00.45 Х/ф «Метро»
2.55 Синий троллейбус

СТС

6.00 Сериал «Шпионка»
6.50, 13.30 Мультяшки
7.30, 9.30, 18.25 Сериал
«Моя прекрасная няня»
8.00, 20.00 Сериал «Не ро-
дись красивой»
9.00 Истории в деталях
9.28, 19.58, 23.58 Настрое-
ние

10.00 Х/ф «Космические
захватчики»
12.00 Сериал «Бедная На-
стя»
13.00 Сериал «Как сказал
Джим»
16.00 Сериал «Сабрина -
маленькая ведьма»
16.30 Сериал «Доктор Кто»
17.30 Сериал «Зачарован-
ные»
19.30 Истории в деталях
21.00 Сериал «Кто в доме
хозяин?»
21.30 Х/ф «Шестнадцать
свечей»
23.30 Истории в деталях
0.00 Сериал «Кто в доме хо-
зяин?»
0.30 Детали

ТНТ

5.45, 19.30, 0.45 Телеобъек-
тив
6.10 «Приключения Болека
и Лелека»
6.40 «Сейлормун»
7.05 Глобальные новости
7.10, 12.15 Мультяшки
8.25 Виртуальные миры

6.00, 14.00 MTV пульс
7.00, 13.00 Ru-zone
8.00, 15.15, 23.15 Киноаг-
рады MTV
8.15, 15.30, 21.30 По домам
8.45, 15.00, 23.00 News
блок daily
9.00 Рингтон Чарт
10.00, 18.00 «Манускрипт
ниндзя»
10.30, 22.00 Сериал «Кли-
ника»
11.00, 19.00 Жестокие игры
11.30, 23.30 Звездная
жизнь
12.00, 19.30 Дневник
12.30 Роковые серенады
16.00 SMS чарт
17.00 Европейская 20-ка
18.30 Давай на спор!
19.30 Стоп! Снято
20.30 Звездная жизнь зна-
менитых родственни-
ков
22.30 Копы под прицелом
0.00 Ночной флирт
1.00 Самые-самые
2.00 MTV бессонница

СПОРТ

4.50 Футбол. «Блэкберн» -
«Уигэн»
7.00, 9.00, 13.00, 17.45,
22.00, 0.15 Вести-
спорт
7.10 Спортивный календарь
7.15 Путь Дракона
7.50 Сноуборд. Бигэйр
8.55 Спортивный календарь
9.10 Футбол. ФК «Москва»
(Москва) - «Крылья Со-
ветов»
11.15 Сборная России
11.50 Го-о-ол!!!
13.10 Спортивный кален-
дарь
13.15 Фигурное катание.
Женщины. Произ-
вольная программа
15.25 Хоккей. Плей-офф.
«Авангард» (Омск) -
«Металлург»
17.55 Волейбол. Мужчины.
«Локомотив-Изумруд»
(Екатеринбург) - «Ло-
комотив-Белогорье»
19.25 Точка отрыва
19.55 Футбол. «Зенит» (Рос-
сия) - «Севилья»
22.10 Баскетбол. Мужчины

4.40 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00
Вести
11.30, 14.20, 16.40, 20.30
Вести-Саратов
11.50 Мусульмане
12.00 Вся Россия
12.15 Сериал «Призвание»
13.15 Городок
14.40 Сериал «Любовь моя»
15.10 Суд идет
17.15 Кулагин и партнеры
17.50 Сериал «Обреченная
стать звездой»
18.45 Сериал «Волчица»
19.45 Зеркало
20.50 Спокойной ночи, ма-
лыши!
21.00 Юрмала
22.50 Х/ф «Джокер»
1.10 Боевик «Кобра»
2.50 Дорожный патруль
3.10 Сериал «Наполеон»
4.50 Евроньюс

НТВ

6.00 Сегодня утром
9.00 Сериал «Граф Крестов-
ский»
10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
22.00 Сегодня
10.15 Криминальная Россия
10.50 Принцип домино
11.55 Рублевка
13.30 Сериал «Улицы разби-
тых фонарей-7»
14.30 Сериал «Одна тень на
двоих»
15.30, 18.30 Чрезвычайное
происшествие
16.25 Сериал «Возвращение
Мухтара»
19.40 Сериал «Улицы разби-
тых фонарей»
20.40 Следствие вели
21.40 Боевик «Поезд с день-
гами»
23.55 Боевик «Черный
дождь»
2.25 Кома
2.55 Д/ф «Неприкасаемые»
3.55 Сериал «Медицинское
расследование»
4.40 Сериал «Слепое право-
судие»

REN TV - НСТ

6.55 Сериал «Дикий мир»
7.20 Настоящее утро

15.00, 19.00 События.
Время местное
*15.10 Музыка на канале
ТВЦ
15.30 Сериал «Ундина»
16.30 Подводная одиссея
команды Кусто
17.45 Сериал «Петербургс-
кие тайны»
*19.25 Прямая речь
20.20 Сериал «Пуаро Агаты
Кристи»
22.30 «Репортер»
22.40 Народ хочет знать
23.50 Олимпион
0.25 5 минут спорта
0.45 Кафе «Шансон»
1.20 Д/ф «Клуб "Буэна Вис-
та"»

СТС

6.00 Сериал «Шпионка»
6.50, 13.30 Мультяшки
7.30, 9.30, 18.25 Сериал
«Моя прекрасная няня»
8.00, 20.00 Сериал «Не ро-
дись красивой»
9.00 Истории в деталях
9.28, 19.58, 23.53 Настрое-
ние
10.00 Х/ф «Шестнадцать
свечей»
12.00 Сериал «Бедная На-
стя»
13.00 Сериал «Как сказал
Джим»
16.00 Сериал «Сабрина -
маленькая ведьма»
16.30 Сериал «Доктор Кто»
17.30 Сериал «Зачарован-
ные»
19.30 Истории в деталях
21.00 Х/ф «Астерикс и Обе-
ликс против Цезаря»
23.25 Истории в деталях
23.55 Церемония «Белый
квадрат»
1.15 Д/ф «Течение времени»

ТНТ

5.45, 19.30, 0.35 Телеобъек-
тив
6.10 «Приключения Болека
и Лелека»
6.40 «Сейлормун»
7.05 Глобальные новости
7.10, 12.15 Мультяшки
8.30 СПИД. Скорая помощь

6.00, 14.00 MTV пульс
7.00, 13.00 Ru-zone
8.00, 13.45 Северное сияние
8.15, 15.30, 19.30 По домам
8.45, 15.00 News блок daily
9.00 Европейская 20-ка
10.00, 18.00 «Манускрипт
ниндзя»
10.30 Сериал «Клиника»
11.00 Жестокие игры
11.30 Звездная жизнь
12.00 Дневник
12.30 Роковые серенады
15.15 Киноаграды MTV
16.00 SMS чарт
17.00 Сводный чарт
18.30 Здорово! Живешь?
19.00 Гид по стилю
20.00 Стоп! Снято
22.00 Тачку на прокачку
22.30 Подстава
23.00 News блок weekly
23.30 Дикари
0.00 Центр ритма
1.00 MTV бессонница

СПОРТ

4.55 Баскетбол. Мужчины
7.00, 9.00, 13.00, 17.05,
20.45, 0.20 Вести-
спорт
7.10 Спортивный календарь
7.15 Точка отрыва
7.50 Сноуборд. Параллель-
ный слалом
8.55 Спортивный календарь
9.10 Футбол. «Мидлсбро»
(Англия) - «Базель»
11.15 Скоростной участок
11.50 Мототриал. Чемпио-
нат мира в залах
13.10 Спортивный кален-
дарь
13.15 Футбол. «Зенит» (Рос-
сия) - «Севилья»
15.30 Волейбол. Мужчины.
«Локомотив-Изумруд»
(Екатеринбург) - «Ло-
комотив-Белогорье»
17.20 Футбол России
18.25 Хоккей. Плей-офф.
«Локомотив» (Ярос-
лавль) - «Ак Барс»
21.05 Баскетбол. Мужчины.
«Химки» (Московская
область) - «Динамо»
23.05 Профессиональный
бокс

До 1 апреля - досрочная подписка на «Телеграфъ» по низкой цене - 115 рублей.
Среди подписчиков на II полугодие будут разыграны 10 ценных призов

ТЕЛЕПРОГРАММА ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «ТЕЛЕГРАФА»

СУББОТА, 8 апреля

1 КАНАЛ

6.00, 10.00, 12.00, 18.00
Новости
6.10 Х/ф «Тюремный романс»
8.00 Играй, гармонь любимая!
8.40 Слово пастыря
9.00 Дисней-клуб
10.10 Смак
10.30 Д/ф «Замужем за иностранцем»
11.20 Неделя на «Фабрике»
12.10 Здоровье
13.00 За секунды до катастрофы
14.00 Анимац. фильм «Спит - душа прерий»
15.10 Х/ф «Тонкая штучка»
16.50 Большие девочки
18.10 Поймать вора
18.50 Формула красоты
19.50 Большие гонки
21.00 Время
21.20 Фабрика звезд
22.40 Что? Где? Когда?
0.00 Боевик «Конец света»
2.10 Х/ф «Буффало-66»
4.10 Сериал «Битва за галактику»

РОССИЯ

6.00 Доброе утро, Россия!
7.40 Золотой ключ
8.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
8.10, 11.10, 17.20 Вести-Саратов
8.20 Диалоги о животных
8.55 Военная программа
9.20 Вокруг света
9.50 Субботник
10.30 Утренняя почта
11.20 Сто к одному
12.15 В поисках приключений
13.15 Клуб сенаторов
14.20 Детектив «Следствием установлено»
16.00 Формула власти
17.30 Морис Алферов
18.00 Народный артист
19.10 Деловая часть

REN TV - НСТ

7.15 Дикая планета
8.15, 16.05 Мультки
10.40 Очевидец
11.40 Мозголюбы: насилие над наукой
12.50 Криминальное чтиво
13.30 "24"
13.50 Проект "Отражение"
15.00 Невероятные истории
16.20 Х/ф "Бладрейн"
18.30 Найди Свою Территорию
18.50 Мудрые советы Старика Хоттабыча
18.55 Ювента клуб
19.00 Неделя
20.20 Х/ф "Мистер и миссис Смит"
23.05 Д/ф "Внутри Бермудского треугольника"
0.20 Плейбой

ТВЦ-Саратов

6.15 Сериал "Пуаро Агаты Кристи"
8.05 Марш-бросок
8.30 Православная энциклопедия
*9.00, 18.00 Персональный счет
9.45 АВВГДейка
10.15 Фильм-сказка "Варвара-краса, длинная коса"
11.45, 14.45, 19.00, 0.40 События
12.00 Солнечный круг
12.40 Очевидное-невероятное
13.10 Сто вопросов взрослому
13.55 Городское собрание
15.05 Большая музыка
15.40 Русский век
16.25 Х/ф "Два долгих гудка в тумане"
*18.35 Общественное мнение
19.10 Сериал "Чисто английское убийство"
21.00 Постскриптум

ная четверка"

13.05 "Сказка сказок"
13.30, 19.00 Такси
14.00 Возможности пластической хирургии
15.00 Офис
16.00, 21.00, 23.30 Дом-2
17.00 Сериал "Саша+Маша"
17.30 Комедия "Счастливы вместе"
18.00 Дикая планета
19.30 Деревня дураков
20.00 Необъяснимо, но факт
22.00 Комеди клуб
23.00 Комедия "Счастливы вместе"
0.00 Секс
0.30 Роман
1.30 Сериал "Правила секса"

ТВ 3

6.30 "Гарфилд"
7.30 Мультяшки
9.00 Х/ф "Гром в штанах"
10.50 Х/ф "Богус"
14.00 Х/ф "Свой среди чужих, чужой среди своих"
16.00 Х/ф "Стрекоза"
19.00 Х/ф "Бунт"
21.00 Х/ф "Эксперимент "Скорпион"
23.00 Х/ф "Генетическая особь"
1.00 Х/ф "Инстинкт хищника"

MTV

6.00, 8.00 MTV пульс
7.00 Ru-zone
9.00 Большой релиз
10.00 "Манускрипт ниндзя"
10.30 Сериал "Клиника"
11.00 Гид по стилю
11.30, 23.30 Звездная жизнь
12.00 Здорово! Живешь?
12.30 Икона
13.00 Копы под прицелом
14.00 News блок weekly
14.30 Копы под прицелом
15.30 Подстава

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 9 апреля

1 КАНАЛ

5.15, 6.10 фильм «Тристан и Изольда»
6.00, 10.00, 12.00 Новости
6.40 Х/ф «Сверстницы»
8.20 Служу Отчизне!
8.50 Дисней-клуб
9.20 Умницы и умники
10.10 Непутевые заметки
10.30 Пока все дома
11.30 Веселые картинки
12.10 Живой мир
13.10 Кумиры
13.40 КВН-2006
16.00 Футбол. «Спартак» - «Локомотив»
18.00 Времена
18.50 Кто хочет стать миллионером?
20.00 Империя
21.00 Время
21.45 Х/ф «Таинственный лес»
23.40 Бокс. 3. Джуда - Ф. Мейуэзер
0.40 Суперчеловек
1.50 Детектив «Коломбо идет на гильотину»
3.30 Сериал «Битва за галактику»
4.10 Подводный мир

РОССИЯ

6.00 Доброе утро, Россия!
7.20 Сельский час
7.45 Бинго миллион
8.00, 11.00, 14.00, 17.00 Вести
8.10, 11.10, 17.20 Вести-Саратов
8.20 Русское лото
8.30 «Кошкин дом»
9.00 Х/ф «Приходите завтра»
11.20 Городок
11.55 Сам себе режиссер
12.45 Смехопанорама
13.15 Парламентский час
14.20 Фитиль N 81
15.10 Великолепная восьмерка
15.55 В Городке
16.05 Смеяться разрешает-

шествие

20.55 Сериал «Бандитский Петербург-7»
22.00 Воскресный вечер
23.30 Сериал «Зона»
1.20 Журнал Лиги чемпионов
1.55 Х/ф «Кайф»
4.00 Х/ф «Скарамуш»

REN TV - НСТ

7.00 Дикая планета
8.00 Мультки
11.25 Неделя
12.45 Военная тайна
13.30 "24"
13.50 Д/ф "Внутри Бермудского треугольника"
15.05 Невероятные истории
15.40 Х/ф "Мистер и миссис Смит"
18.30 Найди Свою Территорию
18.55 Ювента клуб
19.00 Проверено на себе
20.10 Х/ф "Миллионы"
22.30 Д/ф "Птицы"
0.45 Х/ф "Амнезия"

ТВЦ-Саратов

6.30 Х/ф "Два долгих гудка в тумане"
8.00 Крестьянская застава
8.35 Наш сад
*9.00, 16.15 Приглашение в храм
9.45 Отчего, почему?
10.10 Без репетиций
10.35 Собачья жизнь
11.15 Парк юмора
11.45 21 кабинет
14.10 Приглашает Борис Ноткин
14.45, 19.50, 23.25 События
14.55 Прорыв
15.25 "Я пел всем сердцем..." Петр Лещенко
16.45 "Олимпия". Церемония вручения национальной премии
17.45 Сериал "Алис Невер"
20.00 Момент истины
21.00 Сериал "Козачок"

16.00, 21.00, 23.30 Дом-2
17.00 Сериал "Саша+Маша"
17.30 Комедия "Счастливы вместе"
18.00 Школа ремонта
19.30 Телеобъектив
20.00 Необъяснимо, но факт
22.00 Комеди клуб
23.00 Комедия "Счастливы вместе"
0.00 Секс
0.30 Сериал "Правила секса"
1.00 Наши песни

ТВ 3

6.30 Жизнь полная радости
7.30 Мультяшки
9.00 Х/ф "Шерлок, пес под прикрытием"
10.30 Х/ф "Одиссея капитана Блада"
13.30 Курьер
14.00 Х/ф "Кевин с севера"
16.00 Х/ф "Бунт"
19.00 Х/ф "Фанат"
20.50 Х/ф "Пленники небес"
23.45 Х/ф "Долина смерти"
1.00 Х/ф "Эксперимент "Скорпион"

MTV

6.00, 8.00 MTV пульс
7.00 Ru-zone
9.00 Самые-самые
10.00 Правда жизни
11.00 Фильтр
11.30 Большой киночарт
12.00 По домам
12.30 Тачку на прокачку
13.00 По домам
15.00 Копы под прицелом
16.00 Сериал "Шаста"
17.00 Поцелуй навывлет
18.00 Сериал "Клиника"
20.00 Копы под прицелом
21.00 Концертный зал MTV
22.30 Звездная жизнь знаменитых родственников

12.00 Солнечный круг
12.40 Очевидное-невероятное
13.10 Сто вопросов взрослому
13.55 Городское собрание
15.05 Большая музыка
15.40 Русский век
16.25 Х/ф "Два долгих гудка в тумане"
*18.35 Общественное мнение
19.10 Сериал "Чисто английское убийство"
21.00 Постскрипtum
22.05 Олимпион
22.10 Сериал "Козленок в молоке"
0.50 5 минут спорта
0.55 Чемпионат мира по шоссейно-кольцевым мотогонкам
1.55 Открытый проект

НТВ

5.30 Боевик «Поезд с деньгами»
7.10 Сериал «Альф-2»
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня
8.15 Дикий мир
8.45 Без рецепта
9.25 Смотр
10.15 Главная дорога
10.55 Кулинарный поединок
11.55 Квартирный вопрос
13.20 Особо опасен!
14.00 Сериал «Казус Кукоцкого»
16.20 Женский взгляд
16.55 Своя игра
17.55 Сериал «Морские дьяволы»
19.30 Профессия-репортер
19.55 Программа максимум
20.55 Сериал «Бандитский Петербург-7»
22.00 Реальная политика
22.40 Детектив «Двойной просчет»
0.40 Мировой бокс
1.15 Комедия «Квартирант»
2.45 Д/ф «Неприкасаемые»
3.35 Х/ф «Ангел тьмы»

12.00 Солнечный круг
12.40 Очевидное-невероятное
13.10 Сто вопросов взрослому
13.55 Городское собрание
15.05 Большая музыка
15.40 Русский век
16.25 Х/ф "Два долгих гудка в тумане"
*18.35 Общественное мнение
19.10 Сериал "Чисто английское убийство"
21.00 Постскрипtum
22.05 Олимпион
22.10 Сериал "Козленок в молоке"
0.50 5 минут спорта
0.55 Чемпионат мира по шоссейно-кольцевым мотогонкам
1.55 Открытый проект

СТС

6.00 Х/ф «Земля предков»
7.40 Мультяшки
9.00 Улица Сезам
9.30 «Том и Джерри»
9.45 Х/ф «Летите домой»
12.00 Самый умный
14.00 Кино в деталях
15.00 Д/с «Человеческие инстинкты»
16.00 Истории в деталях
16.30 Сериал «Улицы разбитых фонарей»
17.30 Х/ф «Астерикс и Обеликс против Цезаря»
19.50 Сериал «Моя прекрасная няня»
21.00 Х/ф «Три ниндзя»
23.05 Хорошие шутки
1.05 Х/ф «Белые ночи»
3.30 Х/ф «Страна чудес»

ТНТ

7.00 Неизвестная планета
7.25 "В некотором царстве"
8.00 "Сейлормун"
9.10 Каламбур
9.35 Фигли-Мигли
10.00 Д/ф "Хит-парад дикой природы"
11.00 Комедия "Великолеп-

MTV

6.00, 8.00 MTV пульс
7.00 Ru-zone
9.00 Большой релиз
10.00 "Манускрипт ниндзя"
10.30 Сериал "Клиника"
11.00 Гид по стилю
11.30, 23.30 Звездная жизнь
12.00 Здорово! Живешь?
12.30 Икона
13.00 Копы под прицелом
14.00 News блок weekly
14.30 Копы под прицелом
15.30 Подстава
16.00 Стоп! Снято
18.00 Звездная жизнь знаменитых родственников
19.00 Сериал "Шаста"
20.00 Фильтр
20.30 Тачку на прокачку
21.00 Большой киночарт
21.30 Хочу все снять!
22.00 Gameland Awards 2006
0.00 Центр рифмы
1.00 MTV бессонница

СПОРТ

4.50 Футбол. «Зенит» (Россия) - «Севилья»
7.00, 9.00, 13.00, 17.15, 20.00, 0.25 Вести-спорт
7.10 Спортивный календарь
7.15 Теннис. Кубок Дэвиса. Франция - Россия
9.10 Спортивный календарь
9.15 Летопись спорта
9.50 Теннис. Кубок Дэвиса. Франция - Россия
13.15 Спортивный календарь
13.20 Футбол России
14.25 Eurosportnews
14.55 Хоккей. Плей-офф. «Металлург» (Магнитогорск) - «Авангард»
17.45 Футбол. ЦСКА - «Томь» (Томск)
20.15 Футбол. «Тоттенхэм» - «Манчестер Сити»
22.25 Теннис. Кубок Дэвиса. Франция - Россия

8.10, 11.10, 17.20 Вести-Саратов
8.20 Русское лото
8.30 «Кошкин дом»
9.00 Х/ф «Приходите завтра»
11.20 Городок
11.55 Сам себе режиссер
12.45 Смехопанорама
13.15 Парламентский час
14.20 Фитиль N 81
15.10 Великолепная восьмерка
15.55 В Городке
16.05 Смеяться разрешается
18.15 Великая тайна воды
20.00 Вести недели
21.00 Специальный корреспондент
21.25 Боевик «Бой с тенью»
0.05 Национальный интерес
0.55 Х/ф «Форсаж»
3.05 Горячая десятка
4.05 Сериал «Прочная сеть-2»

НТВ

5.05 Детектив «Двойной просчет»
6.45 Д/с «Странные дни на планете Земля»
7.30 Сказки Баженова
8.00, 10.00, 13.00, 16.00 Сегодня
8.20 Сериал «Джоуи»
8.45 Их нравы
9.25 Едим дома
10.20 Чрезвычайное происшествие
10.50 Top Gear
11.30 Цена удачи
12.20 Растительная жизнь
13.25 Стихия
14.00 Сериал «Казус Кукоцкого»
16.20 Один день
16.55 Своя игра
17.55 Сериал «Морские дьяволы»
19.00 Сегодня. Итоговая программа
19.50 Чистосердечное признание
20.30 Чрезвычайное проис-

10.10 Без репетиций
10.35 Собачья жизнь
11.15 Парк юмора
11.45 21 кабинет
14.10 Приглашает Борис Ноткин
14.45, 19.50, 23.25 События
14.55 Прорыв
15.25 "Я пел всем сердцем..." Петр Лещенко
16.45 "Олимпия". Церемония вручения национальной премии
17.45 Сериал "Алис Невер"
20.00 Момент истины
21.00 Сериал "Козленок в молоке"
23.35 5 минут спорта
23.40 За кулисами
0.25 Х/ф "Транс"

СТС

6.00 Х/ф «Земля предков»
7.40 Мультяшки
9.00 Улица Сезам
9.30 «Итси-битси паучок»
10.00 Х/ф «Три ниндзя»
12.00 Жизнь прекрасна
14.00 Снимите это немедленно
15.00 Д/с «Глобальное затмение»
16.00 Истории в деталях
16.30 Сериал «Не родись красивой»
21.00 Х/ф «Поместье «Холодный ручей»
23.35 6 кадров
0.05 Х/ф «Черная кошка, белый кот»
2.40 Х/ф «Сказание о Давиде»

ТНТ

7.00 Неизвестная планета
7.25 "Только не сейчас"
8.00 "Сейлормун"
9.10 Каламбур
9.35 Фигли-Мигли
10.00 Д/ф "Охотник на крокодилов"
11.00 Комедия "Гарри и Хендерсоны"
13.30, 19.00 Такси
14.00 Дикие дети
15.00 Офис

9.00 Самые-самые
10.00 Правда жизни
11.00 Фильтр
11.30 Большой киночарт
12.00 По домам
12.30 Тачку на прокачку
13.00 По домам
15.00 Копы под прицелом
16.00 Сериал "Шаста"
17.00 Поцелуй навывлет
18.00 Сериал "Клиника"
20.00 Копы под прицелом
21.00 Концертный зал MTV
22.30 Звездная жизнь знаменитых родственников
23.30 Сериал "Секс в другом городе"
0.45 MTV бессонница

СПОРТ

4.50 Футбол. «Мидлсбро» (Англия) - «Базель»
7.00, 9.00, 13.00, 15.50, 21.40, 0.15 Вести-спорт
7.10 Спортивный календарь
7.15 Теннис. Кубок Дэвиса. Франция - Россия
9.10 Спортивный календарь
9.15 Сборная России
9.50 Фигурное катание. Показательные выступления
11.00 Русское лото
11.35 Фигурное катание. Показательные выступления
13.15 Спортивный календарь
13.25 Профессиональный бокс
14.40 Eurosportnews
14.55 Футбол. «Челси» - «Вест Хэм»
16.55 Футбол. «Крылья Советов» (Самара) - «Зенит»
19.00 Точка отрыва
19.40 Баскетбол. Мужчины. Финал
22.00 Хоккей. Плей-офф. «Ак Барс» (Казань) - «Локомотив»

До 1 апреля - досрочная подписка на «ТелеграфЪ» по низкой цене - 115 рублей. Среди подписчиков на II полугодие будут разыграны 10 ценных призов

НА «САРАТОВВОДОКАНАЛЕ» ХОЗЯЙСКИЙ ПОДХОД

В апартаментах предприятия открылся Центр по работе с абонентами

К важному событию в жизни города здесь готовились долго. Вопреки всяческим страшилкам «Саратовводоканал» живет и развивается. Яркое свидетельство этому — открытие специализированного центра по работе с абонентами.

Здесь все пространство организовано так, чтобы уйти от прежних стандартов присутственных мест, где «визитной карточкой» учреждения была длинная очередь и окошечки-амбразуры, через которые до служащего не докричишься.

Не красна изба углами...

В самое неподходящее время такие учреждения закрывались на обед или технический перерыв. Впрочем, об этом можно говорить не только в прошедшем времени. В редакции есть письма с жалобами на плохое обслуживание.

В Центре на Советской, 10 дизайн помещения, светлые краски, стиль мебели создают атмосферу уюта. И при этом никаких архитектурных излишеств, лепнины и т.д. Все рассчитано на то, чтобы посетитель здесь чувствовал, что о нем заботятся. Важный момент: везде установлены видеокамеры. Так что, если кто-то из сотрудников позволит себе хамить, мол, «плевал я на вас, жалуйтесь, куда хотите», все это будет тут же зафиксировано. Имеры примут незамедлительно. В этом нас заве-

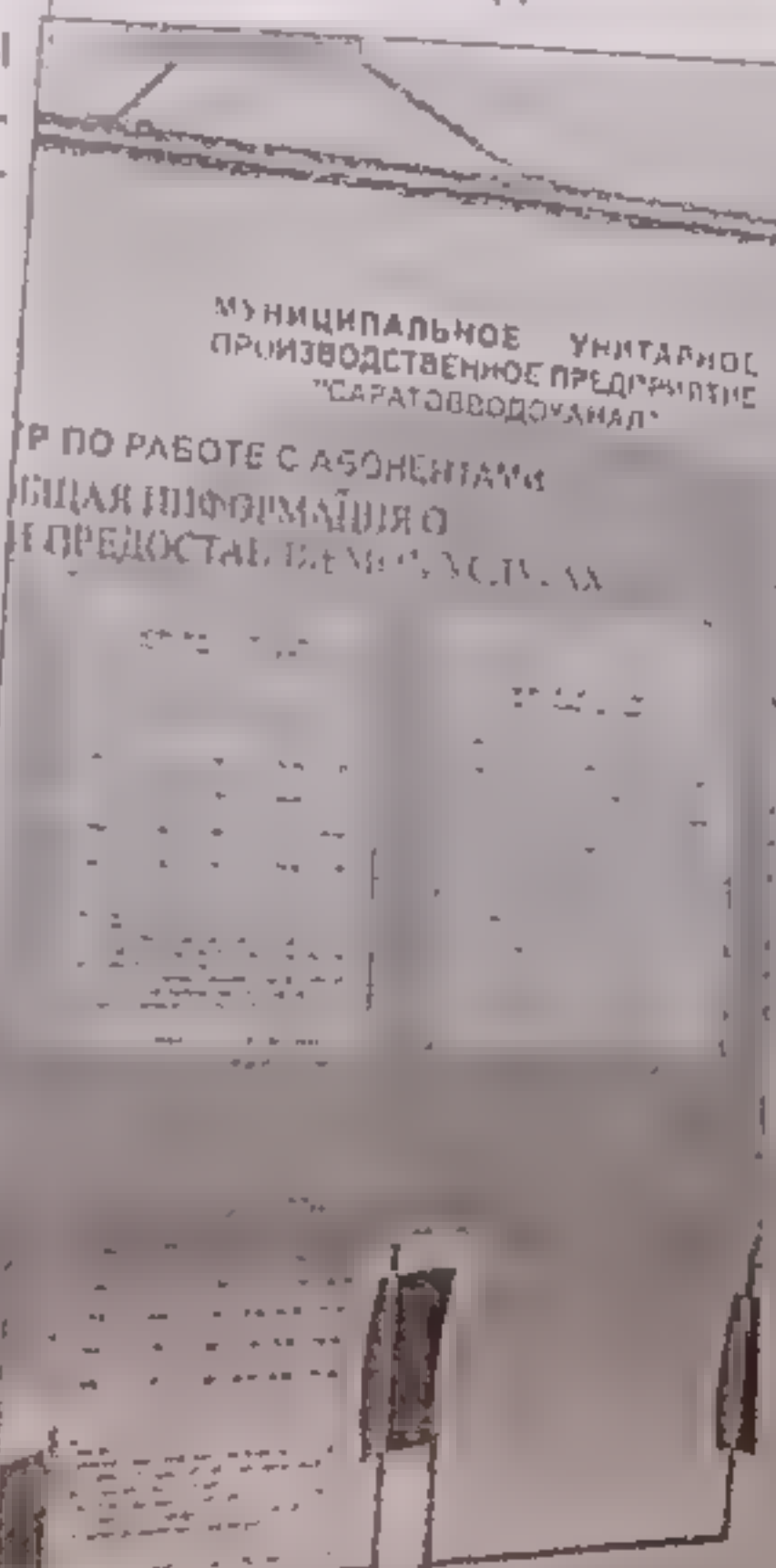
ги разных кабинетов. Достаточно прийти один раз. Например, у вас возникли вопросы, связанные с оплатой за водоснабжение. В офисе вы сразу можете подойти к бухгалтеру по расчетам с физическими лицами.

Компьютерный блок и специальная программа позволяют мгновенно получить информацию на любого абонента. Если возникли какие-то дополнительные обстоятельства (уменьшилось или увеличилось число проживающих в квартире, были предоставлены дополнительные льготы квартиросъемщику), вам тут же дадут дополнительную консультацию. Имеющаяся в Центре оргтехника позволит тут же скорректировать платеж и безо всяких бюрократических проволочек выдать на руки. Остается только здесь же спуститься в кассу и оплатить. Разумеется, вопросы возникают не только по оплате. Есть твердая гарантия, что при такой постановке дела все необходимые сведения, связанные с вашим заявлением, объемом предполагаемых работ, будут занесены в специальную базу данных. При этом будет тщательно отслеживаться путь документа и сроки исполнения работы.

Здесь вам уже не надо будет в тесных прокуренных кабинетах разыскивать необходимых специалистов по вопросам проводки водовода, канализационным работам. Представители Центра на месте досконально объяснят, что и как надо сделать.

Полную информацию дадут на месте

Есть и специальная группа, занимающаяся оформлением договоров. Тут вам не надо писать от руки многостраничные справки и искать, кто бы вам подготовил технические условия. Полную информацию дадут на месте. На специально подготовленных стендах есть заранее заготовленные бланки. В них надо только внести необходимые параметры и поставить свою подпись. Вот пример-

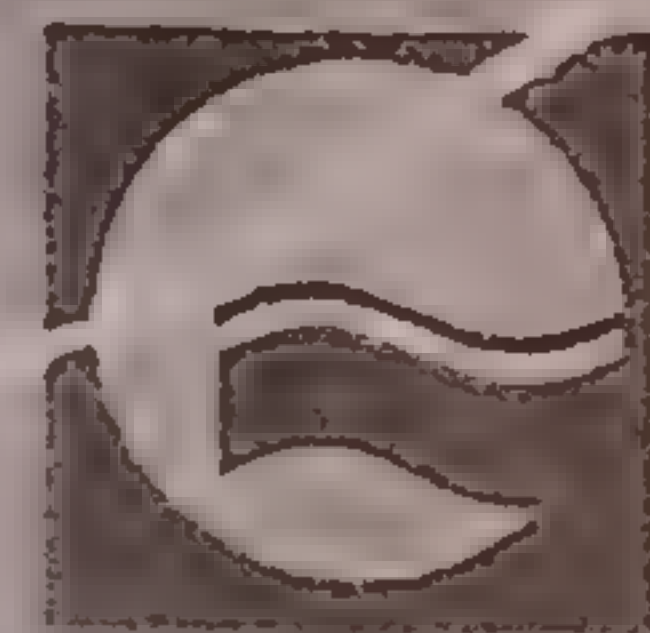


На этом стенде вся необходимая для клиента документация

ный текст заявления на оказание платных услуг по оформлению проложенного водовода и канализацию в частное домовладение.

Тут же на видном месте перечень документов, необходимых для заключения договора

САРАТОВВОДОКАНАЛ



ЦЕНТР ПО РАБОТЕ С АБОНЕНТАМИ

Здесь располагается
Центр работы
с абонентами

пример, район Агафоновки), работы будут выполняться в срок и качественно. Нельзя, чтобы больные вопросы зависали в воздухе. Это касается устранения аварий на частных линиях водопользования, очистке частной канализации или выгребных ям. Если нужно поставить приборы учета расхода воды — есть сотрудники, специализирующиеся именно на этих вопросах.

Поможет «горячая линия»

В ходе презентации нового Центра руководители «Саратоваводоканала» не пытались нарисовать радужную картинку. Так в ходе интервью первый заместитель генерального директора МУП «А. Рыбаков» Александр

Центре на советской, цин-
зайн помещения, светлые краски,
стиль мебели создают атмосферу
уютта. И при этом никаких архи-
тектурных излишеств, лепнины и
т.д. Все рассчитано на то, чтобы
посетитель здесь чувствовал, что
о нем заботятся. Важный момент:
езде установлены видеокамеры.
Так что, если кто-то из сотрудни-
ков позволит себе хамить, мол,
«плевал я на вас, жалуйтесь, куда
хотите», все это будет тут же за-
фиксировано. И меры примут не-
замедлительно. В этом нас завер-
рила в ходе презентации гене-
ральный директор МУПП «Сара-
товводоканал» Лариса Абрамова.
Но, как говорится, не красна
изба углами, а красна пирогами.
В новом Центре все предусмотре-
но, чтобы абонент быстро и каче-
ственно решил свои вопросы.

Не надо обивать пороги кабинетов

По замыслу организаторов
чудо-центра клиенту здесь не
надо многократно обивать поро-

необходимые сведения, свя-
занные с вашим заявлением,
объемом предполагаемых ра-
бот, будут занесены в специ-
альную базу данных. При этом
будет тщательно отслеживать-
ся путь документа и сроки ис-
полнения работы.

Здесь вам уже не надо будет
в тесных прокуренных каби-
нетах разыскивать необходи-
мых специалистов по вопросам
проводки водовода, канализаци-
онным работам. Представители
Центра на месте досконально
объяснят, что и как надо сделать.

Все, что касается сроков испол-
нения этих и других видов работ,
то есть менеджеры, которые без
лишних проволочек определяют
время, когда надо прийти за окон-
чательным результатом. Замечу,
что в этих вопросах «Саратовво-
доканал» активно использует
опыт, наработанный в Москве и
Санкт-Петербурге. Местные спе-
циалисты ездили туда учиться. И
все ценное, интересное активно
используется у нас в Саратове.

На этом стенде вся необходимая
для клиента документация

ный текст заявления на оказа-
ние платных услуг по оформлению
проложенного водовода и канали-
зации в частное домовладение.
Подробно перечисляется объем
необходимых работ: выдать техни-
ческие условия, принять объект в
эксплуатацию. В том числе: осмот-
реть проложенные сети, выпол-
нить бак. анализ воды и выдать
заключение лаборатории о ее ка-
честве. Выполнить монтаж водо-
мерного узла. Изготовить испол-
нительскую документацию. Офор-
мить и доставить на дом абонентс-
кую книжку.

Как видите, все расписано до ме-

лочей. Тут же на видном ме-
сте перечень документов, необхо-
димых для заключения договора
на отпуск воды и прием сточных
вод. Здесь же вы можете подроб-
но ознакомиться с порядком под-
готовки технических условий на
водоснабжение и канализирова-
ние жилого дома. Указывается, что
домовладельцу следует схематич-
но указать место присоединения
водопровода и канализации в су-
ществующие линии. Мне не раз
приходилось сталкиваться с ситу-
ациями, когда просители, подго-
тавливая различные бумаги, запу-
тывались в бюрократических хит-
роspлетениях. Где-то что-то не так
написали. А здесь все заранее
продумано.

Не обошли вниманием и частного

Что греха таить, есть у нас еще
«умельцы», имеющие частное до-
мовладение, которые по своей
инициативе самовольно присое-
диняются к сетям водопровода и
канализации (без оформления до-
кументации). Их жилье, согласно
действующим правилам, отклю-
чают от водопроводной сети без
предварительного уведомления.

Так что гораздо проще решить
вопрос на законном основании.
При этом не надо идти куда-то за
тридевять земель, чтобы вам офор-
мили всю документацию. Подго-
товка технических условий выпол-
няется здесь же специалистами
Центра. При этом у них есть воз-
можность в автоматическом режи-
ме сразу определить, где есть воз-
можность провести воду, а где
нельзя.

Замечу, что в ходе беседы с жур-
налистами Лариса Абрамова обра-
тила особое внимание на работу с
частным сектором. Независимо от
того, близко это или далеко (на-

стке частной канализации или
выгребных ям. Если нужно по-
ставить приборы учета расхо-
дания воды — есть сотрудники,
специализирующиеся именно на
этих вопросах.

Поможет «горячая линия»

В ходе презентации нового Цен-
тра руководители «Саратовводо-
канала» не пытались нарисовать
радужную картинку. Так в ходе ин-
тервью первый заместитель гене-
рального директора МУПП Андрей
Рыбаков акцентировал внимание
на самом больном вопросе.

Он связан с коммуникациями, ко-
торые организация приняла на
свой баланс. Это 500 км водопро-
водных сетей, которые до последне-
го времени практически не обслу-
живались. Раньше они были на ба-
лансе предприятий, которые стали
банкротами, у ряда муниципальных
организаций, которые не тратили
ни копейки на эти ржавеющие, за-
пущенные сети. В результате за
последний год пришлось отвлекать
немало средств на перекладку труб,
ремонтные работы, и в конечном
итоге на обеспечение бесперебой-
ного водоснабжения.

Андрей Николаевич подчеркнул,
что многие проблемы для абонен-
тов поможет решить «горячая ли-
ния». В Центре будут принимать
заявки, связанные с самыми не-
отложными вопросами. Это ликви-
дация, предотвращение аварий,
проблемы горячего водоснабже-
ния, затор канализации, провал
земли. Кого-то может не устраивать
работа бригады. До последнего
времени эти вопросы порой «от-
футболивали» от одной инстанции
к другой. Здесь же дежурные запи-
шут все данные по дому, где, что
произошло. Постепенно по всем
большим проблемам будет накап-
ливаться база данных. Это поможет
быстро находить звено, которое не
выполняет свою функцию.

Заметим, что качественное улуч-
шение работы достигается при том
же штате сотрудников. При этом ни
для клиентов, ни для проверяющих
— никаких секретов. Вся докумен-
тация прозрачна, необходимые
цифры доступны. Думаю, такой
опыт стоит изучить и другим орга-
низациям.

Иван ТУЧИН,
фото автора



Инспекторы общего
отдела Алена Шумилина
и Ольга Сигачева

Музыка может стать причиной безумия

Музыка, сама по себе звучащая в голове. Не правда ли, знакомо? Однако если музыка звучит постоянно, это может свидетельствовать о наличии малоизвестного и редкого расстройства — музыкальных галлюцинаций.

По данным британских медиков, от музыки в голове страдает один из 10 тысяч человек. Большинство sufferers — пожилые люди. Песни часто являются из самых глубоких «архивов» памяти. У одних звучит итальянская опера, которую в незапамятные времена любили слушать родители, других грохочут гимны, играет джаз или шумят популярные мелодии. При этом у женщин музыка играет в голове чаще, чем у мужчин.

Психиатры считают, что музыкальные галлюцинации происходят, когда люди лишаются богатой звуковой окружающей среды, теряют слух или живут в «глухоте». При отсутствии звуков, поступающих через уши, мозг воспринимает случайные импульсы, которые интерпретирует, как звуки, затем обращается за помощью к воспоминаниям, и музыка начинается.

Между тем музыкальные галлюцинации — это не новое явление, они вторгались в умы людей прошлых столетий. Например, знаменитый композитор Роберт Шуман галлюцинировал музыкой в конце жизни и зафиксировал это факт — сообщил потомкам, что писал под диктовку призрака Шуберта.

Психиатры прогнозируют, что вскоре музыкальные галлюцинации могут стать очень распространенным расстройством. Современный человек живет в «наводненном» звуковой мир. Музыка звучит почти везде — на улицах, в торговых центрах, спортивных залах и даже в лифтах. Не исключено, что потом она сама по себе заиграет в головах.



коила: у детей температура часто поднимается от волнения, мальчика сегодня не положат на операционный стол, врачи посмотрят, какая температура у него будет завтра. Следующим утром сына все-таки отправили на операцию, а днем я уже сидела в палате.

Комментарий специалиста: со сломанными носами мальчики попадают в больницы в два раза чаще, чем девочки. И в основном в 10-12 лет, потому что это самый активный, самый непоседливый возраст. Большинство травм случайные, по неосторожности полученные в игре. Кость переносицы от удара может просто «запасть», без перелома. Может сломаться, но не до конца, как ломается ивовая ветка: разлом только с одной стороны, с другой — все цело. Именно такие переломы чаще всего наблюдаются у детей, потому что у них в

больницы, сразу сделать вторую операцию — исправить перегородку носа. «Профессор на обходе сказал, что она превратилась у меня в гармошку», — с гордостью заявил сын. Но операции он побаивался, потому что все манипуляции, связанные с носом, весьма болезненны, да и послеоперационный курс уколов — тоже.

Комментарий специалиста: при травмах носа искривление перегородки случается реже, чем перелом или западение кости. Но операция по ее восстановлению проходит сложнее. В большинстве наших больниц ее выполняют по старинке, по Киллиану, достаточно травматичным методом, разработанным еще в 1901 году.

Но теперь есть и методики, которые позволяют «выровнять» перегородку более щадящим способом. Например,

БЕРЕГИТЕ НОС

Травма носа у ребенка всегда сопровождается отеком, который не позволяет специалистам сразу проводить хирургические вмешательства. Ребенку делают рентгеновский снимок, врач смотрит, есть ли перелом, какой он, назначает консервативное лечение. Травма носа может также сочетаться с сотрясением головного мозга, при котором нежелательно сразу проводить операцию, так что пауза между травмой и операцией — необходимое условие.

В назначенный день мы приехали в больницу. Сыну измерили температуру, она оказалась повышенной, хотя никаких признаков простуды у него не было. Я слышала, что на операцию ребенка с респираторной инфекцией не возьмут: в носу много мелких кровеносных сосудов, а свертываемость крови, когда у человека температура выше нормы, ухудшается, поэтому ждала, что нас отправят домой. Но сестра успо-

коистой ткани эластичных волокон больше, чем у взрослых. Но в любом случае косточку надо поставить на место, чтобы восстановить носовое дыхание и внешнюю форму носа.

У нас в стране такие операции делают двумя способами. Старый метод, от которого еще не везде отказались, — это когда под местной анестезией специальным инструментом, похожим на длинную узенькую лопаточку, косточка приподнимается и фиксируется снизу тугим марлевым тампоном, через сутки-двое тампон вынимают. Однако зарубежные врачи доказали, что фиксирующие тампоны на самом деле не нужны, потому что главное — правильно поставить кость. А поставить ее правильно удобнее, если операция проходит под общим наркозом: пациент ничего не чувствует, не испытывает страха, не мешает работать хирургу... Так сейчас делают операции и во многих наших клиниках.

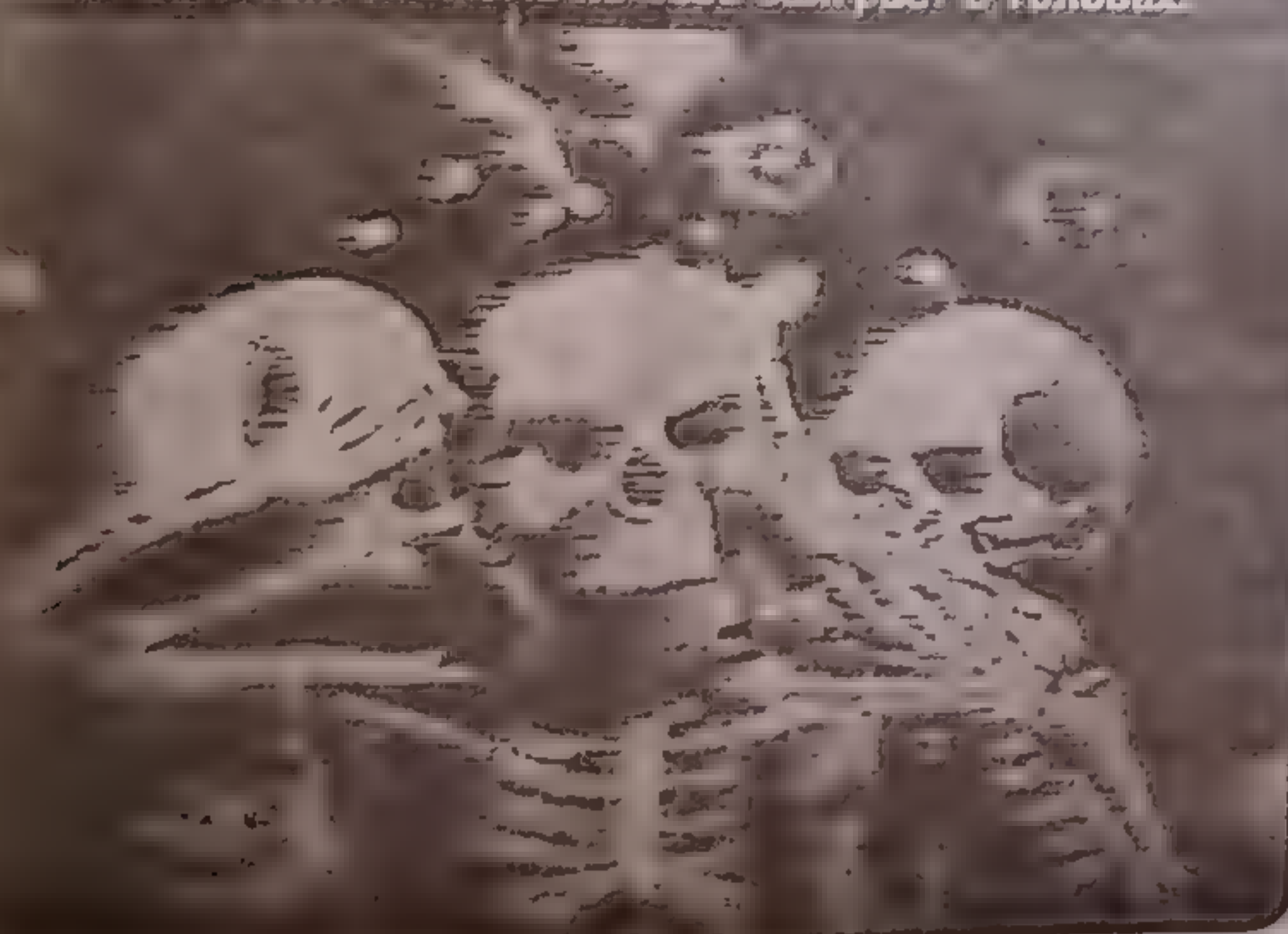
Через несколько дней, когда врачи убедились, что косточка стоит, как надо, нам предложили, не выписываясь из

операция при помощи микроскопа или эндоскопа. Врач вводит в полость носа тоненькую оптоволоконную трубочку, в которую встроены световод и видеокамера, передающая изображение на экран монитора, причем место искривления хряща достигается без повреждения слизистой. Ткани раздвигаются, хрящ выпрямляется, и его вставляют обратно. Носовая перегородка с двух сторон сжимается силиконовыми пластинами. У входа в ноздрю пациенту делают маленький косметический шов. Через неделю силиконовые пластинки можно снять.

В больнице ребенок провел три недели. Когда его выписывали, врачи вели береж нос как хрустальную вазу. Три месяца — никаких игр с мячом, возни и падений. Даже спать, уткнувшись носом в подушку, было нельзя. Доктор предупредил, что оперировать нос повторно будет очень тяжело и за хороший результат он не ручается. И мы стараемся выдержать такую жизнь, хотя в 12 лет, согласитесь, это тяжело.

Регина МАСЮКОВА

Последние данные американских ученых свидетельствуют о том, что успехи детей в школе зависят от про-





ру, она оказалась повышенной, хотя никаких признаков простуды у него не было. Я слышала, что на операцию ребенка с респираторной инфекцией не возьмут: в носу много мелких кровеносных сосудов, а свертываемость крови, когда у человека температура выше нормы, ухудшается, поэтому ждала, что нас отправят домой. Но сестра успо-

ловила кость. А поставить ее правильно удобнее, если операция проходит под общим наркозом: пациент ничего не чувствует, не испытывает страха, не мешает работать хирургу... Так сейчас делают операции и во многих наших клиниках.

Через несколько дней, когда врачи убедились, что косточка стоит, как надо, нам предложили, не выписываясь из

лели беречь нос как хрустальную вазу. Три месяца - никаких игр с мячом, возни и падений. Даже спать, уткнувшись носом в подушку, было нельзя. Доктор предупредил, что оперировать нос повторно будет очень тяжело и за хороший результат он не ручается. И мы стараемся выдержать такую жизнь, хотя я 12 лет, согласитесь, это тяжело.

Регина МАСЮКОВА

У россиян самая здоровая наследственность

Проведя первое глобальное исследование врожденных медицинских пороков, американские ученые пришли к выводу, что генетическое здоровье нации в России остается одним из лучших в мире.

Число врожденных дефектов на 1000 появившихся на свет детей в России равно примерно 42. Это самый низкий показатель после Фран-

ции, Австрии, Австралии и Швейцарии. Сами же США оказались лишь на 20-м месте, сразу после Кубы. Худшие показатели у Таджикистана, Киргизии и Азербайджана.

Исследования проводились в 193 странах мира. Учитывались врожденные пороки лишь генетической или частично генетической природы. Самые распространенные из

них - пороки сердца; пороки медуллярной (мозговой) трубки; талассемия и серповидно-клеточная анемия (болезни крови, связанные с нарушением структуры гемоглобина), синдром Дауна. Пороки внутриутробного развития, вызванные, например, алкоголизмом, сифилисом и краснухой, ученые в расчет не брали.

Больным диабетом поможет правильная еда

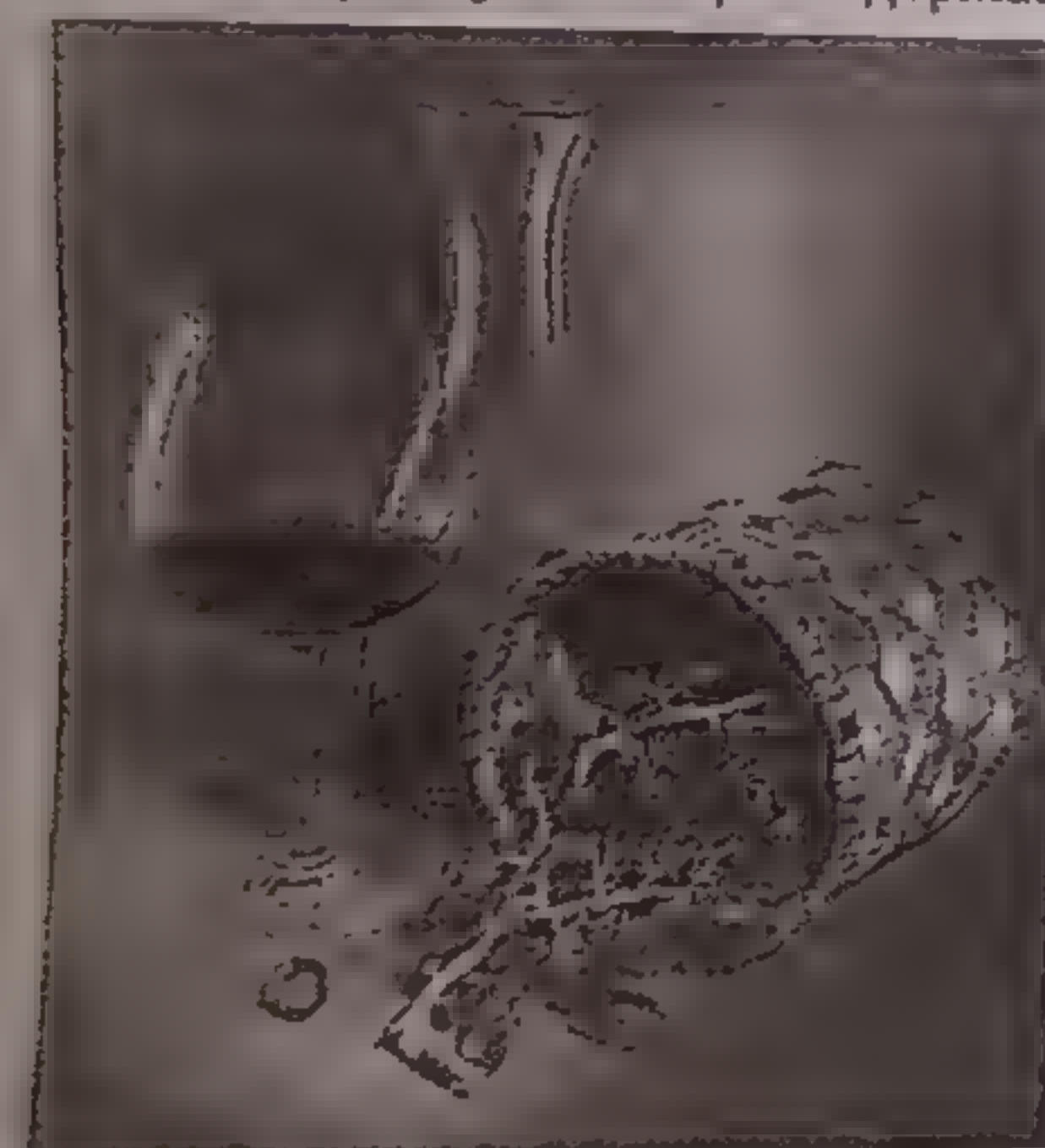
Ученые обнаружили, что регулярное употребление кофе, вина и корицы может замедлить развитие диабета.

Эти продукты обладают свойством восстанавливать чувствительность тканей к инсулину и контро-

лировать сахар крови. Так, пара чашечек крепкого кофе в день может поддерживать уровень сахара в течение нескольких часов, предотвращая его повышение после еды. Этим же свойством обладают содержащиеся в чае полифе-

нолы. Полезнее всего для диабетиков неферментированный зеленый чай. А употребление в пищу от 1 до 6 г корицы в течение 40 дней вызывает снижение уровня глюкозы, холестерина и триглицеридов на 18-29%. Целебное дей-

ствие вина также связывают с полифенолами. Правда, диabetологи предупреждают, что употребление всех этих полезных продуктов ни в коем случае не отменяет соблюдения диеты и выполнения физических упражнений.



Канадские ученые обнаружили новое полезное свойство красного вина. По их мнению, полифенолы, входящие в состав напитка, оказывают благотворное действие при болезнях десен. Результаты исследования были представлены учеными под руко-

Красное вино укрепляет десны

водством Фатиа Чандад на ежегодном собрании Американской ассоциации стоматологических исследований в Орlando. Воспаление является естественной реакцией организма для защиты от патогенных бактерий, однако в ходе этой реакции образуется чрезмерное количество молекул свободных радикалов. Молекулы свободных радикалов обладают высокой реактивностью и способны вызывать повреждения клеток различных органов и тканей, в том числе десен. Положительный эффект полифенолов связан с антиоксидантным действием, то есть со способностью блокировать образование свободных радикалов, считают канадские специалисты. По их мнению, блокирование свободных радикалов связано со

способностью полифенолов изменять структуру внутриклеточных белков, контролирующую их высвобождение. Теория канадских ученых была подтверждена лабораторными тестами, проведенными на культуре клеток мышей. Исследования подтвердили, что полифенолы могут уменьшать тяжесть воспаления, возникающего в деснах под воздействием бактерий. В США болезнями десен страдают более 80% жителей. Стоматологи предупреждают, что результаты, полученные канадскими учеными, предварительные и пока не подтверждены клиническими исследованиями. Кроме того, медики напоминают, что алкогольные напитки могут оказывать целый ряд неблагоприятных воздействий на организм.

Последние данные американских ученых свидетельствуют о том, что успехи детей в школе зависят от просмотра телевизионных программ, и чем больше дети уделяют внимания телевидению, тем хуже становится их успеваемость и восприятие учебной информации. Исследование проводилось со школьниками в возрасте 8 лет.

ВРЕД ТЕЛЕВИДЕНИЯ

Оказалось, что школьники, у которых в спальне установлен личный телевизор, гораздо хуже справляются со стандартными тестами, нежели их сверстники, у которых его нет. Как сообщает Reuters, совершенно иначе на умственные способности подростков влиял персональный компьютер. Дети, у которых дома был собственный ПК с выходом в Интернет, выполняли тесты на по-

два часа больше, чем те подростки, у которых нет собственного телевизора. Ранее ученым удалось установить связь между тучностью и повышенной раздражительностью, наблюдающейся у детей, которые много смотрят телевизор. Врачи всех специальностей рекомендуют родителям предоставлять время просмотра телевизионных передач для детей не более 2 часов в день.





ПРЕДОТВРАТИТЬ СРЫВ

Профилактика для чувствительного желудка

Весна - время обострения хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта. Именно поэтому людям, у которых желудок - слабое место, надо сейчас очень внимательно следить за тем, что они едят, пьют и какой образ жизни ведут. Все эти меры профилактические и необходимы для того, чтобы не спровоцировать срыв.

Желудочный сок здорового человека содержит 0,4-0,5% соляной кислоты, это есть нормальная кислотность. При заболеваниях пищеварительной системы она изменяется. Если периодически беспокоит боль в желудке, ощущается тяжесть в эпигастрии (под ложечкой) после еды, бывает изжога, отрыжка с кислым привкусом, запор, можно пред-

положить, что кислотность желудочного сока повышена. Подобное нарушение (гиперсекреция) встречается в 4 раза чаще, чем недостаточная выработка кислоты. В 98 случаях из 100 в желудке таких людей специалисты обнаруживают патогенную бактерию - хеликобактер. Она провоцирует хронический гастрит типа В, который еще называют гиперацидным (с повышенной кислотностью).

Если по утрам ощущаете неприятный вкус во рту, жалуетесь на плохой аппетит, отрыжку воздухом, урчание в животе, вас подташнивает, скорее всего, в желудке не хватает кислоты. Наиболее вероятный диагноз - гастрит типа А (синонимы: гипацидный, хронический гастрит с секреторной недостаточностью). Хеликобактер здесь не при чем: виноваты гены, а также неправильный образ жизни и нездоровое питание.

Если начинается изжога

Если пациента преследует неприятное жжение в нижнем отделе пи-

щевода, как будто огонь испепеляет внутренности, скорее всего, это проявления изжоги. Она сопутствует различным болезням желудочно-кишечного тракта - гастриту, язвенной болезни желудка, холециститу, может возникнуть также при непереносимости некоторых пищевых веществ. Если это неприятное ощущение преследует изо дня в день, нужна консультация гастроэнтеролога. Когда изжога дает о себе знать изредка, можно соблюдать простые правила, предотвращающие ее возобновление.

В частности, не стоит пить черный кофе, крепкий чай, соки из цитрусовых, газированные и алкогольные напитки. Откажитесь от острой, жареной, жирной и соленой пищи, шоколада и в особенности от лука. Кладите на тарелку небольшие порции, так как переедание способствует изжоге, и старайтесь есть по возможности шесть-восемь раз в день. Не рекомендуется спать после обеда, так как вертикальное

положение тела удерживает пищу в желудке и предотвращает изжогу. Ужинайте за два-три часа до сна: у тех, кто ест на ночь, больше шансов ощутить жжение под ложечкой.

Не курите, особенно после еды, на голодный желудок. Никотин усиливает образование желудочного сока и повышает его кислотность. В ближайший час после еды не совершайте действий, повышающих внутрибрюшное давление, например, не поднимайте тяжести, не бегайте. При простуде обязательно принимайте лекарства от кашля, поскольку кашель способствует забросу желудочного сока в пищевод. А вот от аспирина следует отказаться, так как это лекарство способствует выделению соляной кислоты слизистой оболочкой желудка. Если изжога все-таки возникла, выпейте чашку ледяной воды, стакан щелочной минеральной воды без газа или столько же слабого содового раствора (щепотка пищевой соды на стакан теплой кипяченой воды). Однако для регулярного приема содовый раствор категорически не подходит.

Компьютеры начинают занимать все более важное место в нашей повседневной жизни, родителей не могут не беспокоить проблемы, возникающие у детей, проводящих много времени за компьютером. Дети становятся сильно заинтересованными в компьютерных играх и все чаще «сидят» за «голубыми экранами». При таком продолжительном нахождении появляется зрительное перенапряжение - компьютерный зрительный синдром.

Компьютерный синдром и здоровье ребенка

На экране компьютера слова и картинки слегка мерцают, что и вызывает зрительное напряжение. Напряжение глаз происходит также по причине пересыхания глазного яблока при работе на компьютере, так как человек реже моргает, когда смотрит на находящиеся рядом предметы, а влага необходима для нормального функционирования зрительного аппарата. Еще одним факто-

способствовать неправильной осанке при постоянных попытках ребенка сесть поудобнее, чтобы видеть информацию на мониторе. Компьютерный зрительный синдром - явление временное, но если зрительная система будет находиться в таком состоянии постоянно, это может привести к ухудшению зрения.

Существуют простейшие меры пред-

ющей способностью и маленьким шагом расположения точек. Протирайте монитор от пыли как можно чаще. Монитор должен располагаться немного ниже уровня глаз ребенка. Наиболее благоприятный для глаз фон - это темные буквы на светлом фоне. Приглушайте верхний свет и избегайте ламп, сведите к минимуму солнечное освещение (например, зашторив окно).

Вырабатывайте правильную осанку. Ребенок должен сидеть на расстоянии по меньшей мере 50 см от экрана, прямо и не наклоняясь вперед. Напоминайте ребенку, чтобы он чаще отрывал взгляд от компьютера, смотрел вдаль, потягивался, и чаще моргал во избежание пересыхания глазного яблока. Проверьте очки и контактные линзы. Необходимо проконсультироваться у врача, подходят ли данные очки или линзы для работы с компьютером и не изменилось ли зрение у ребенка, что часто происходит незаметно. Регулярное посещение

Жгучий перец убивает раковые клетки

Вещество капсаицин, обеспечивающее острый вкус и раздражающее действие жгучего перца, способно вызвать массовую гибель злокачественных клеток и уменьшение размеров опухоли при раке простаты.

В ходе эксперимента, проведенного американскими учеными из медицинского центра Цедар-Синай, инъекции капсаицина спровоцировали начало процесса самоуничтожения в 80% злокачественных клеток и уменьшили размеры опухолей.



тельное перенапряжение - компьютерный зрительный синдром.

Компьютерный синдром и здоровье ребенка

На экране компьютера слова и картинки слегка мерцают, что и вызывает зрительное напряжение. Напряжение глаз происходит также по причине пересыхания глазного яблока при работе на компьютере, так как человек реже моргает, когда смотрит на находящиеся рядом предметы, а влага необходима для нормального функционирования зрительного аппарата. Еще одним фактором, вызывающим синдром, является неправильно подобранные для работы с компьютером очки или контактные линзы, которые могут вызывать излишнее зрительное перенапряжение и

способствовать неправильной осанке при постоянных попытках ребенка сесть поудобнее, чтобы видеть информацию на мониторе. Компьютерный зрительный синдром - явление временное, но если зрительная система будет находиться в таком состоянии постоянно, это может привести к ухудшению зрения.

Существуют простейшие меры предосторожности, которые могут соблюдать родители, чтобы уберечь зрение своих чад. Не экономьте при выборе монитора. Выбирайте монитор с высокой частотой обновления, с большой разреша-

ющей способностью. Не используйте яркие буквы на светлом фоне. Приглушайте верхний свет и избегайте ламп, сведите к минимуму солнечное освещение (например, зашторив окно).

Вырабатывайте правильную осанку. Ребенок должен сидеть на расстоянии по меньшей мере 50 см от экрана, прямо и не наклоняясь вперед. Напоминайте ребенку, чтобы он чаще отрывал взгляд от компьютера, смотрел вдаль, потягивался, и чаще моргал во избежание пересыхания глазного яблока. Проверьте очки и контактные линзы. Необходимо проконсультироваться у врача, подходят ли данные очки или линзы для работы с компьютером и не изменилось ли зрение у ребенка, что часто происходит незаметно. Регулярное посещение окулиста так же необходимо для сохранения зрения ребенка и установления вовремя различных нарушений или развития заболеваний.

Диагноз будут ставить по запаху

Американские ученые пришли к выводу, что диагностировать заболевания можно по запаху изо рта. Разработав систему «дыхательных тестов», они утверждают, что с их помощью можно выявлять такие серьезные болезни, как рак легких, рак молочной железы, туберкулез, болезни почек и диабет.

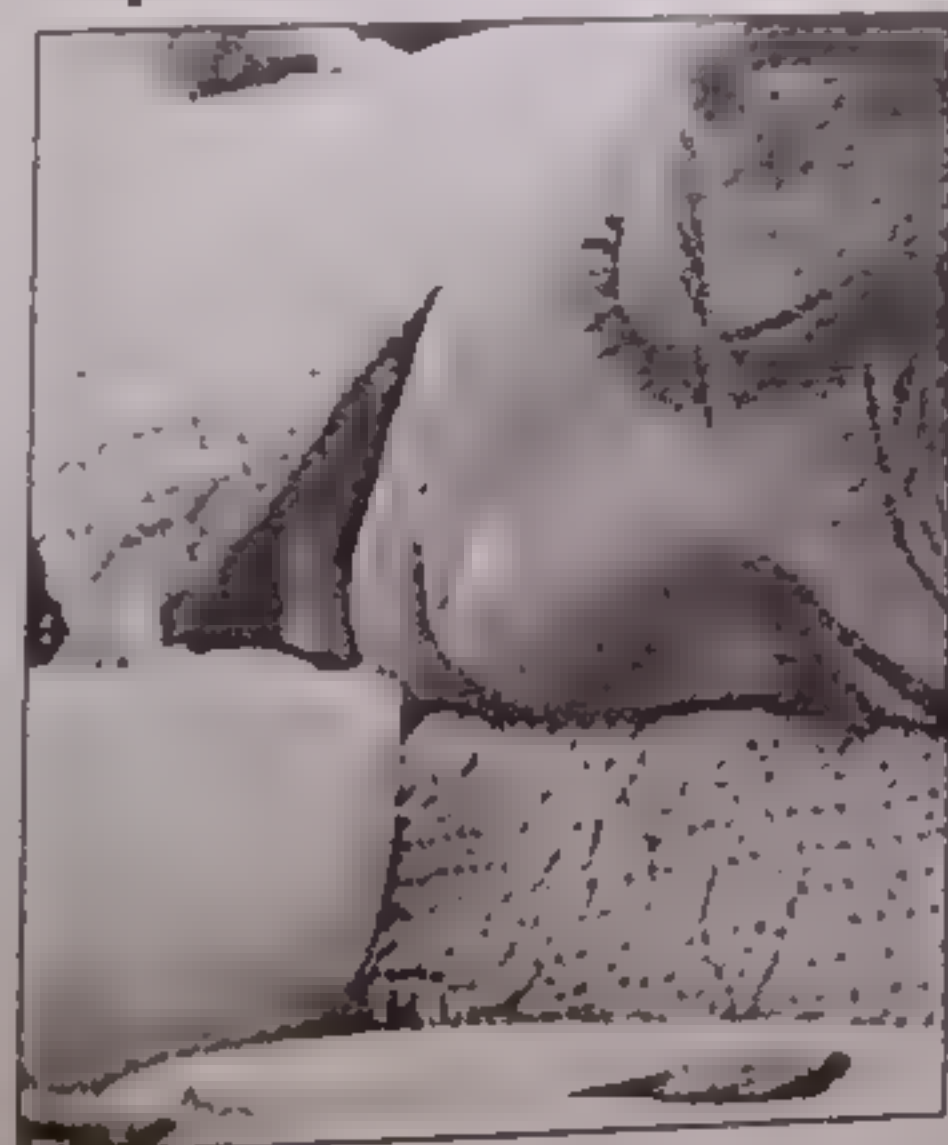
В ответ на скептические оценки некоторых экспертов, считающих, что пробы дыхания никогда не смогут заменить собой компьютерную томографию и биопсию, исследователи указывают на то, что анализ дыхания известен еще со времен Гипократа. Кстати, современные медики уже давно способны связать запах ацетона изо рта с диабетом, «аромат» плесени с болезнью печени, запах мочи с отказом почек, а гнилостное зловоние с проблемами легких. Так что вполне возможно, что взятие проб выдыхаемого воздуха через несколько лет станет таким же обычным испытанием, как анализ мочи или крови.

Лучшее средство от бессонницы

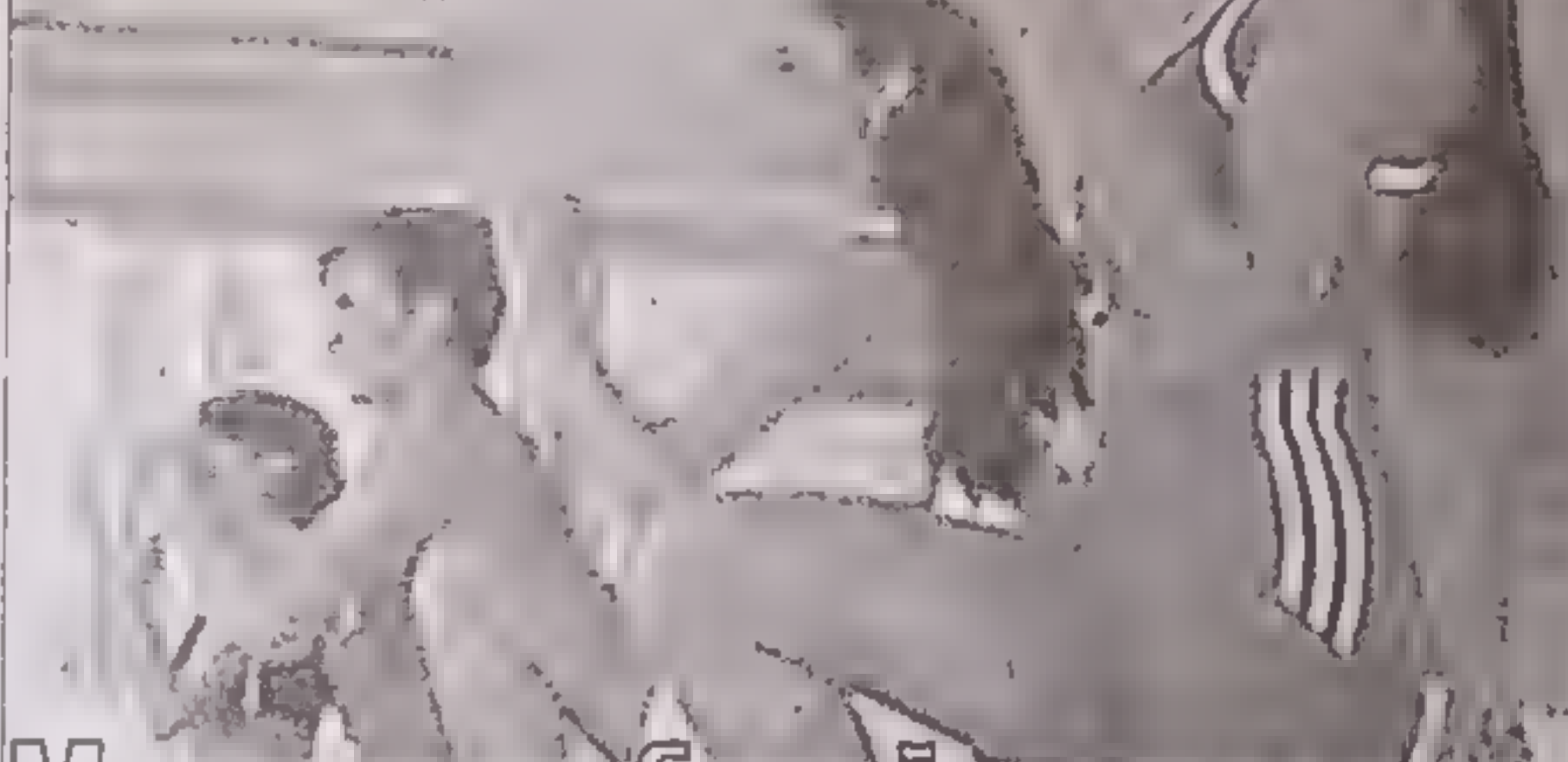
Ученые провели ряд экспериментов, подтверждающих, что терапия более эффективна против бессонницы и беспокойного сна, чем снотворное.

Терапия состояла из способов, как спать лучше, и вот некоторые из них:

1. Ложиться спать только когда вы устали.
2. Не читайте и не смотрите телевизор в постели.
3. Если вы проснулись ночью и не можете заснуть более чем 20 минут, встаньте и походите по другим комнатам.
4. Вставайте в одно и то же время каждый день.



Каждый второй случай остеохондроза связан с пояснично-крестцовым отделом позвоночника, так как на него приходятся максимальные нагрузки. Дома в качестве оздоровления поясницы подойдут массаж и гимнастика.



Массаж от болей в пояснице

Массаж необходимо делать по 5 минут несколько раз в день лежа, стоя или сидя.

1. Разогрейте руки: соедините ладони вместе, зажмите их между коленями и энергично потрите друг о друга. Наложите раскрытые ладони на область поясницы и подождите, когда тепло проникнет глубоко внутрь. Повторите 5 раз.
2. Разогрейте ладони, приложите их к нижней части спины так, чтобы большие пальцы оказались по бокам туловища и были направлены строго вниз, а оставшиеся четыре легли на поясницу немного наискосок. Интенсивно разотрите эту область движениями вверх-вниз.

3. Промассируйте поясницу сверху вниз подушечками всех пальцев. Положите пальцы перпендикулярно позвоночнику и продвигайте их мелкими движениями (сначала прямолинейными, затем круговыми) на 3-5 см вбок от позвоночного столба (левую руку влево, правую - вправо).
4. Сожмите руки в кулаки и пройдитесь тыльной стороной кисти вдоль гребня подвздошной кости.
5. Приложите к пояснице тыльную сторону левой кисти и плотно прижмите ее правой рукой. Разомните кожу круговыми движениями вдоль позвоночника.

Ракорвые клетки

Вещество капсаицин, обеспечивающее острый вкус и раздражающее действие жгучего перца, способно вызывать массовую гибель злокачественных клеток и уменьшение размеров опухолей при раке простаты.

В ходе эксперимента, проведенного американскими учеными из медицинского центра Чедок-Синг, инъекции капсаицина спровоцировали начало процесса самоуничтожения в 80% злокачественных клеток и уменьшили размеры опухолей.

По мнению авторов исследования, выявленные ими свойства капсаицина могут быть использованы при создании новых препаратов, предназначенных для лечения онкологических заболеваний.

В то же время употребление большого количества жгучего перца в пищу может быть связано с повышенным риском онкологических заболеваний, предупреждают ученые. В частности, большую распространенность рака желудка в Индии и Мексике онкологи связывают с особенностями питания жителей этих стран, отдающих предпочтение острым блюдам, для приготовления которых используется огромное количество перца и других пряностей.

Эликсир бодрости

Бодрость можно восстановить при помощи растений. Но подбирать лекарственные растения надо индивидуально.

Жизненный тонус повышают горькая полынь и сладкая солодка. В тибетской медицине солодка входила в 90% всех сборов, занимая второе место после женьшеня. Авиценна относил солодку к общеукрепляющим средствам. Напитки из солодки особо рекомендуют рабочим горячих цехов, химическим производств. Пить эти настои очень приятно, так как они отличаются сладковатым вкусом и действительно являются одним из лучших тонизирующих средств. Если вы предпочитаете сладкие напитки, вам подойдет чай следующего состава: 1 чайная ложка корня солодки, 2 чайные ложки корня одуванчика, 1 чайная ложка золототысячника, 3 чайные ложки плодов облепихи и 3 чайные ложки плодов шиповника. Этот состав кипятится 10 минут, настаивается 1 час и процеживается. Пить его рекомендуется по 1/4 - 1/3 стакана с двумя ложками меда. Этот чай предназначен для подъема сил.

Хорошим стимулирующим средством является цветочная пыльца. Она повышает мышечную силу, улучшает аппетит, стимулирует умственный труд и укрепляет организм после тяжелых болезней. Принимают пыльцу как дополнительный продукт питания один раз в день перед едой. Это лучшее средство для профилактики весенней усталости, особенно при больших нагрузках, как, например, у студентов в период сессии.



ВЕДУЩАЯ «ДОМА-2» ПЕРЕЖИВАЕТ КРИЗИС

Ведущая «Дома-2» Ксения Бородина переживает кризис в отношениях со своим возлюбленным, бывшим участником шоу Оскаром Каримовым. Особенно Ксюшу раздражает то, что парень работает и зарабатывает меньше, чем она.

Свои претензии к Оскару Ксения высказала на дне рождения бывшей участницы «Дома» Наташи Нелидовой. Бородина попросила Оскара поцеловать ее, но молодой человек на просьбу никак не отреагировал.

Ксения вспылила и начала бить Оскара по лицу и плечам. Разбушевавшуюся Бородину оттаскивали Саша Нелидов и Степа Меньщиков и Сэм Селезнев, но она все равно пыталась еще раз ударить Каримова.

Встречаться с Оскаром Ксения начала больше года назад. Парню пришлось очень долго ухаживать за красавицей-брюнеткой, чтобы добиться взаимности. Когда Бородина все же сдалась под напором настойчивого юноши, она была настроена весьма позитивно. Хотя ее избранник не был богат и знаменит, Ксения верила: он еще сможет достичь успеха. Но в последнее время отношения у пары заметно ухудшились.

- Мне не нравится, что сейчас я работаю

больше, чем Осик! - жаловалась Ксюша. - Эта пощечина всего лишь следствие моего возмущения. Накипело! Мне кажется, что у всех такое случается! Особенно, когда ты нервничаешь. В принципе, я против рукоприкладства и когда я била Оскара по лицу и плечу, я рассчитывала свои силы. Никаких серьезных травм я ему просто не смогу нанести - я хрупкая девушка, а он мужчина - сильный, крепкий. Но у нас в отношениях явный кризис. Чувствуется какое-то недопонимание, которого раньше не было. Ссоры всегда присутствуют в той или иной степени в каждой паре на определенном этапе совместного пути. Но я надеюсь, что все еще наладится, и мы переживем этот негативный период!

Оскар в ответ на оскорбления подруги не сказал ни слова. Сама Ксения, немного поостыв, извинилась перед любимым и пыталась задобрить его конфетами.

Кстати, день рождения Нелидовой стал причиной еще одной ссоры. Алена Водонаева пошла на праздник вместе со Степой, а своего нынешнего парня Антона Потаповича с собой не взяла. Молодой человек почувствовал себя оскорбленным и поссорился с Водонаевой.

АЛЕКСАНДР СЕРОВ ОСКОРБИЛ ВРАЧЕЙ

Некогда очень популярный телеведущий Александр Серов...

ГОРОСКОП с 28 марта по 3 апреля

ОВНЫ. Можно проявлять свои таланты в любой области, все равно вас оценят и заметят. Удачный день для занятий в духовной сфере, поездок и общения с интересными и важными людьми.

ТЕЛЫЦЫ. Объединитесь с друзьями и единомышленниками, вы сможете многого добиться, действуя сообща, и получить материальное вознаграждение за прошлый труд.

БЛИЗНЕЦЫ. Заканчивается сложный и ответственный период в карьере. Готовьтесь больше внимания уделять общению, налаживанию коллективной работы.

РАКИ. Много интересного можно почерпнуть в дальних поездках, учебе и дружеском общении. Налаживайте контакты с иностранцами, сдавайте экзамены.

ЛЬВЫ. Обратите внимание на отношения с близкими. У вас есть хорошая возможность урегулировать денежные споры. Некоторые из вас будут поглощены бизнесом и финансовыми операциями.

ДЕВЫ. Хорошее время для новых начинаний. Возможна приятная поездка с любимым или знакомством в пути.

ВЕСЫ. На этой неделе вы должны быть демократичней. Сумейте расположить к себе простых людей. Конфликты можно погасить или урегулировать. Подходящее время, чтобы добиться большего.

«ФАБРИКАНТКА» ОТКАЗАЛАСЬ ОТ ДРУГА

Солистка группы «Фабрика» Сати Казанова недавно получила от своего возлюбленного дорогой подарок - щенка немецкой овчарки. Но певица сразу же дала четвероногому другу отставку.

Пес не будет жить вместе с красавицей-«фабриканткой», а отправится в недавно отстроенный дом родителей Сати. Несостоявшаяся хозяйка щенка объясняет свой поступок чрезмерной занятостью.

- К сожалению, я не могу держать собаку в квартире и поэтому решила отправить ее в Нальчик. Там она будет нужнее, - говорит Сати. - К тому же у родителей большой дом и много места для прогулок. В Москве же я сним и все бы гулять не смогла, потому что часто бываю на гастролях.

Теперь Сати предстоит решить очень важный вопрос: питомца надо каким-то образом доставить до Нальчика. Казанова раздумывает, отпра-



вить его на самолете или поездом с кем-то из друзей.

Кстати, известная собачница Глюкоза решила для себя проблему с доберманами несколько иначе. Любимый пес певицы Дюк де Глюк большую часть времени проводит в собачьем питомнике. А когда Глюкоза приезжает в Москву, она всегда находит время, для того чтобы навестить любимца.

ВАЛЕРИЯ СЕРЬЕЗНО ЗАБОЛЕЛА

Валерия не смогла завершить гастрольный тур по городам Дальнего Востока и Сибири. После концерта во Владивостоке певице стало так плохо, что ее пришлось увезти в больницу.

Валерия почувствовала недомогание еще до концерта, но нашла в себе силы выйти на сцену. Певице становилось все хуже. После выступления у нее начался сильный озноб. Но обратиться к врачам тогда никто не догадался, и больную женщину повезли ужинать в ресторан. Когда самочувствие певицы ухудшилось, ее муж и продюсер Иосиф Пригожин вызвал «скорую».

Врачи сразу же...

Валерия не смогла завершить гастрольный тур по городам Дальнего Востока и Сибири. После концерта во Владивостоке певице стало так плохо, что ее пришлось увезти в больницу.

Валерия почувствовала недомогание еще до концерта, но нашла в себе силы выйти на сцену. Певице становилось все хуже. После выступления у нее начался сильный озноб. Но обратиться к врачам тогда никто не догадался, и больную женщину повезли ужинать в ресторан. Когда самочувствие певицы ухудшилось, ее муж и продюсер Иосиф Пригожин вызвал «скорую».

Валерия почувствовала недомогание еще до концерта, но нашла в себе силы выйти на сцену. Певице становилось все хуже. После выступления у нее начался сильный озноб. Но обратиться к врачам тогда никто не догадался, и больную женщину повезли ужинать в ресторан. Когда самочувствие певицы ухудшилось, ее муж и продюсер Иосиф Пригожин вызвал «скорую».

В первую очередь мы хотим извиниться перед зрите-

сдалась под напором настойчивого юноши, она была настроена весьма позитивно. Хотя ее избранник не был богат и знаменит, Ксения верила: он еще сможет достичь успеха. Но в последнее время отношения у пары заметно ухудшились.

- Мне не нравится, что сейчас я работаю

задобрить его конфетами.

Кстати, день рождения Нелидовой стал причиной еще одной ссоры. Алена Водонаева пошла на праздник вместе со Степой, а своего нынешнего парня Антона Потаповича с собой не взяла. Молодой человек почувствовал себя оскорбленным и поссорился с Водонаевой.

АЛЕКСАНДР СЕРОВ ОСКОРБИЛ ВРАЧЕЙ

Некогда очень популярный певец Александр Серов, оказывается, давно страдает гипертонией. Временами артист даже вызывает врачей «скорой помощи» для немедленного обследования.



Специально для этих целей Серов заключил контракт со страховой компанией. Согласно договору, врачи обязаны следить за здоровьем клиента и выезжать к нему по первому требованию. Если есть необходимость, медики оказывают помощь страдающему гипертонией певцу.

На днях Александр вызвал бригаду врачей на свой концерт. Вероятно, артист опа-

сался переутомиться на концерте и решил подстраховаться.

Бригада приехала быстро, но вместо приветствия артист встретил их гневной тирадой:

- Что так рано приперлись? Выйдите и подождите на улице.

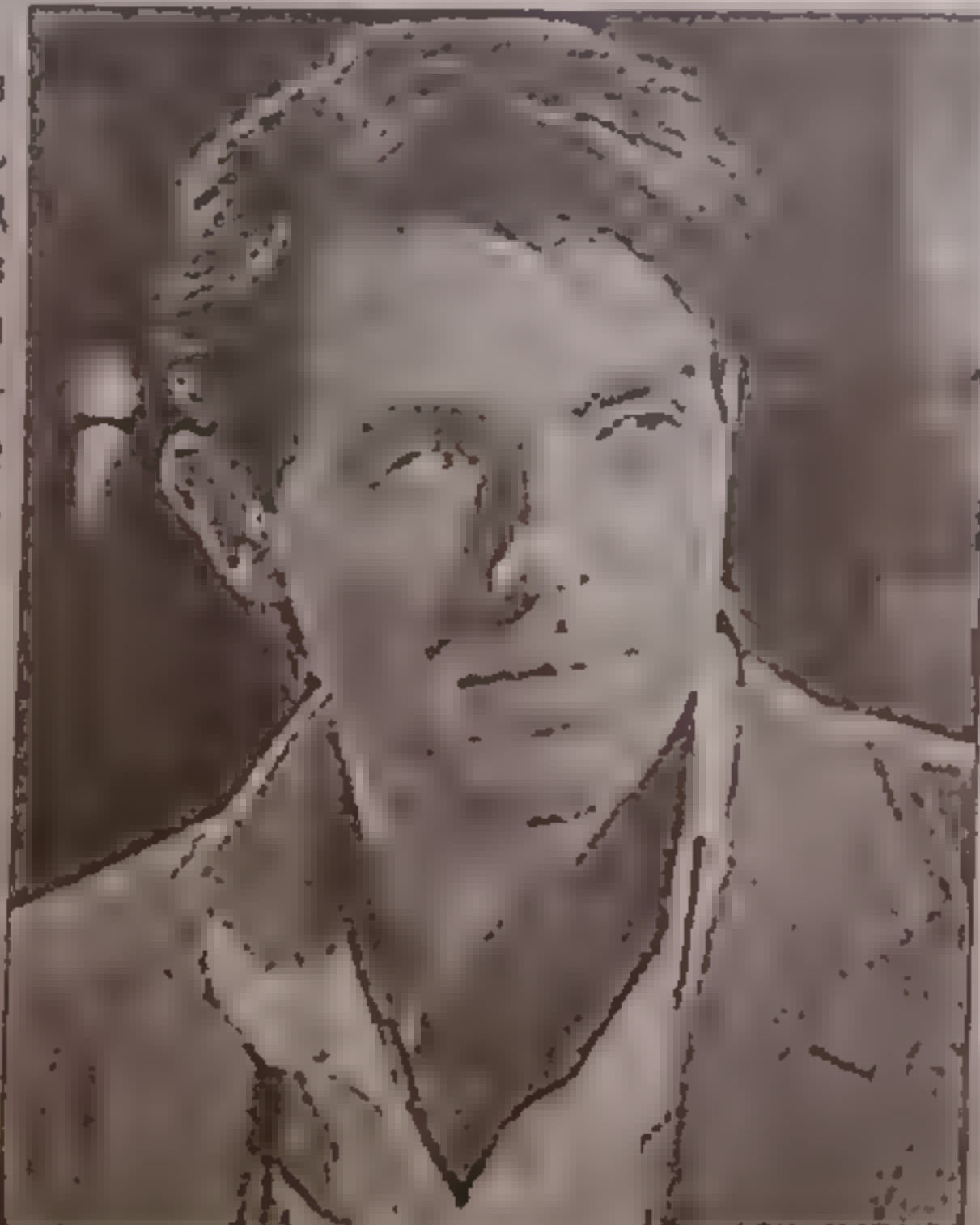
Медиков такой «теплый» прием Серова потряс до глубины души. Но перечить певцу они не стали и удалились. До начала концерта им пришлось побыть на улице, и только потом их пригласили в помещение.

СМЕРТЬ В СЕМЬЕ МАЛАХОВА

24 марта телеведущий Андрей Малахов, бросив все дела в столице, уехал в свой родной город Апатиты. На малую родину Малахова привело недоброе известие: телеведущему сообщили, что умер его отец Николай Дмитриевич.

О своей семье Малахов рассказывать не любит, известно только, что отец него был инженером, в последнее время работал в строительной компании, а мама Андрея уже много лет работает заведующей в детском саду. В одном из последних интервью Андрей говорил, что когда он был ребенком, его семья жила очень дружно. А с тех пор, как Андрей уехал в Москву, близкие постоянно ждут, что он выберется в гости в Апатиты.

Мама Андрея Людмила



Николаевна смотрит каждую его передачу, по телефону говорит сыну, если ей что-то не нравится или хвалит его за удачные программы. В последнее время и у отца, и у мамы Малахова начались проблемы с сердцем. Николай Дмитриевич серьезно заболел, да и Людмила Николаевна недавно лежала в больнице.

23 марта Николай Дмитриевич Малахов умер от тяжелой болезни сердца, ему было 59 лет. На похороны Николая Дмитриевича приехало очень много родственников, Андрей давно не видел столько родни. Похороны состоялись 25 марта. Побывав на кладбище и на поминках, Андрей повстречался и пообщался с семьей, а в воскресенье 26 марта улетел в Москву.

финансовыми операциями.

ДЕВЫ. Хорошее время для новых начинаний. Возможна приятная поездка с любимым или знакомством в пути.

ВЕСЫ. На этой неделе вы должны быть демократичней. Сумейте расположить к себе простых людей. Конфликты можно погасить или урегулировать. Подходящее время, чтобы добиться большей свободы.

СКОРПИОНЫ. Вполне реально преуспеть в любви. Удачный период, для того чтобы укрепить личные отношения или восстановить прерванные отношения с детьми.

СТРЕЛЬЦЫ. Откройте новую страницу в любовных отношениях. Можно также с успехом заняться домашними проблемами или урегулировать финансовые вопросы.

КОЗЕРОГИ. Появится возможность совершить удачную поездку. Ожидает успех в коммерции и переговорах. Взаимоотношения будут стабильными.

ВОДОЛЕН. Решатся некоторые финансовые вопросы. Можно увеличить заработки или сделать ценную покупу. Но для этого придется много работать, возможно, даже в трудной и непривычной для вас области.

РЫБЫ. Вы не должны бояться эмоционального подхода к различным вопросам. Неделя удачна для спорта, общения с детьми и любовных отношений. Возможна приятная поездка.

Благоприятные дни: среда, воскресенье.

Неблагоприятные дни: пятница, понедельник.

Владивостоке певица стало так плохо, что ее пришлось увезти в больницу.

Валерия почувствовала недомогание еще до концерта, но нашла в себе силы выйти на сцену. Певице становилось все хуже. После выступления у нее начался сильный озноб. Но обратиться к врачам тогда никто не догадался, и больную женщину повезли ужинать в ресторан. Когда самочувствие певицы ухудшилось, ее муж и продюсер Иосиф Пригожин вызвал «скорую».

Врачи сделали Валерии укол и измерили температуру. Термометр показывал 40 градусов. Сначала певицу перевезли в загородную резиденцию, а потом отправили в больницу Иркутска. После обследо-

Валерию отпустили в гостиницу, так как она обещала строго выполнять все рекомендации медиков.

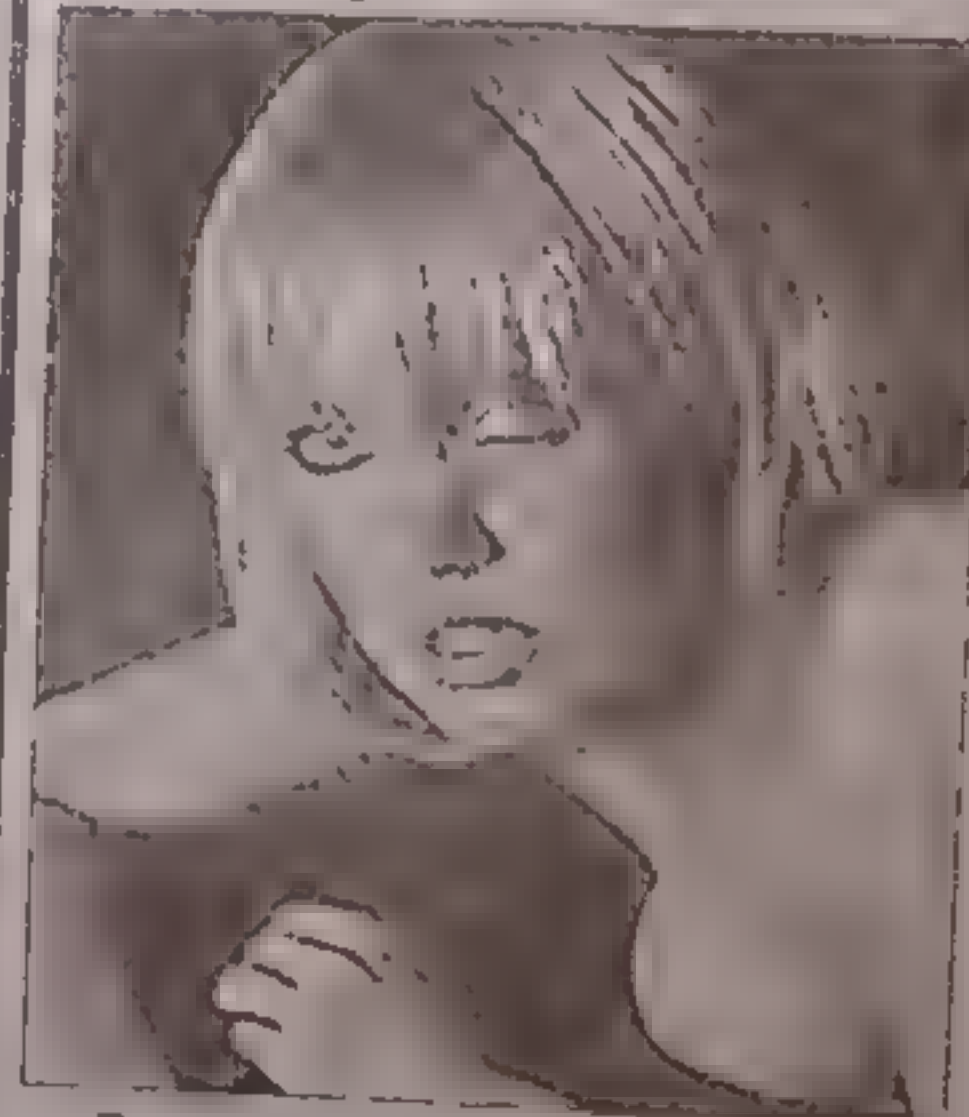
- Я еще никогда не чувствовала себя так плохо, - сказала Валерия.

Из-за ее внезапной болезни пришлось отменить несколько концертов в Чите и Уссурийске. Когда певица сможет вернуться к концертной деятельности, пока неизвестно.

- В первую очередь мы хотим извиниться перед зрителями, - говорит Иосиф Пригожин. - Обещаем, что эти концерты непременно состоятся! Мы определимся с датой, и Валерия обязательно подарит минуты радости всем, кто ее любит.

НАРОД ПРОТИВ МАШИ МАЛИНОВСКОЙ

Реалити-шоу «Империя» Первого канала вскоре порадует телезрителей интересными поворотами в сюжете. Маша Малиновская и Дима Билан пойдут против правил и окажутся изгнанными из шоу.



Для этой парочки все началось очень хорошо. С самого начала съемок они выбились в злато: жили в роскошном замке, носили красивые наряды и ели вкусную еду.

Билан продержался во дворце недолго. Когда его отправили в лачугу бедняков, Малиновская очень переживала. Тем более у нее не сложились

отношения с остальными богачами, актрисой Дарьей Поверенновой и Ириной Апексимовой.

Маша старалась поддержать своего «обедневшего» друга, а потом и сама стала «бедной» и переселилась в лачугу. Там парочку невзлюбили, так как Маша и Дима общались только друг с другом, а с остальными поддерживали нейтралитет.

Конфликт, который стал причиной изгнания Малиновской и Билана, произошел, когда на троне оказалась Ирина Апексимова. Она потребовала, чтобы Дима Билан стал ее придворным певцом. Билан возмутился и отказался, и за непослушание его заковали в кандалы. Малиновская не могла не прийти на помощь несчастному.

Алибасов организовал целое собрание, на котором долго обсуждались все недостатки героев.

В итоге Машу и Диму поставили друг против друга в следующем конкурсе. Друзья возмутились и решили вдвоем покинуть проект.

Эротическое восприятие зависит от пола, возраста и продолжительности сна

На дворе весна, а следовательно, приходит время влюбленности и влюбленных. Поэтому не случайно активизировались ученые с работами на эротические темы.

Например, недавно ученые мужи выявили интересную закономерность: в тот момент, когда мужской взгляд останавливается на красивой женщине, активизируются те же самые участки головного мозга, которые реагируют на чувство голода и на прием наркотиков. Тогда как с женщинами ситуация оказалась менее интригующей - они на красивых мужчин реагируют гораздо спокойнее. Иными словами, женщина для мужчин - наркотик, а мужчина для женщины - нет.

В то же время в другом исследовании психологи пришли к выводу, что содержание эротических фантазий зависит от возраста и пола человека. Так, мужчины 17-30 лет чаще всего мечтают о сексе. Однако с возрастом эротические фантазии отходят на второй план.

Однако дело в том, что большинство людей не способны жить полноценной эротической жизнью по одной простой причине - они постоянно недосыпают. Исследования показывают, что многие ошибочно считают, что в это время, тогда как от недосыпа дает не только здравый смысл, но и способность и общий тонус организма, в том числе и эротическое восприятие.

Казалось бы, не может быть ничего проще, чем выразить любовь, находясь в интимной связи, однако консультанты по вопросам брака и семьи нередко обнаруживают, что даже любящие пары часто пренебрегают этой стороной своих отношений.



ИСКУССТВО СЕКСУАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ

Хотя принято считать, что в отношениях важнее, чем в сексе, умение общаться, если человеку никак не удается выразить свои чувства, это может привести к серьезным проблемам в отношениях.

Важно помнить, что в отношениях не бывает первичной эмоциональной связи. В большинстве случаев первично существует чувство, которое может быть как сексуальным, так и эмоциональным. Не-

смотря на то, что в отношениях не бывает первичной эмоциональной связи, в большинстве случаев первично существует чувство, которое может быть как сексуальным, так и эмоциональным. Не-

смотря на то, что в отношениях не бывает первичной эмоциональной связи, в большинстве случаев первично существует чувство, которое может быть как сексуальным, так и эмоциональным. Не-

смотря на то, что в отношениях не бывает первичной эмоциональной связи, в большинстве случаев первично существует чувство, которое может быть как сексуальным, так и эмоциональным. Не-

смотря на то, что в отношениях не бывает первичной эмоциональной связи, в большинстве случаев первично существует чувство, которое может быть как сексуальным, так и эмоциональным. Не-

смотря на то, что в отношениях не бывает первичной эмоциональной связи, в большинстве случаев первично существует чувство, которое может быть как сексуальным, так и эмоциональным. Не-

смотря на то, что в отношениях не бывает первичной эмоциональной связи, в большинстве случаев первично существует чувство, которое может быть как сексуальным, так и эмоциональным. Не-

в словах, од-
 ся только во время по-
 акта и ни в какое другое
 то человек может по-
 любят не его самого, а только

ного устранения до-
 ни, когда этот гне-
 Если это не поможет, то для

го разговора.
 в Саратове, пром-
 в Саратове, Сар-

ю соглашаться со сказан-
 самим деле полезно и не
 ться. Следует понимать,

м слушатель дает понять,
 принимает, задавая
 и пересказывая общи-
 сообщения, чтобы удосто-
 и, правильно ли он его по-
 скусство слушателя вхо-
 не только слушать, но

В писательской организации повеет свежий ветер

В круге ее интереса ра-
 бота с молодыми авторами.
 Но самое главное, как ее обо-
 роняет руководитель нового
 писательского союза Алек-
 сандр Амосин, донести до
 читателей все то лучшее, что
 сегодня создано саратовски-
 ми авторами.

На презентации была

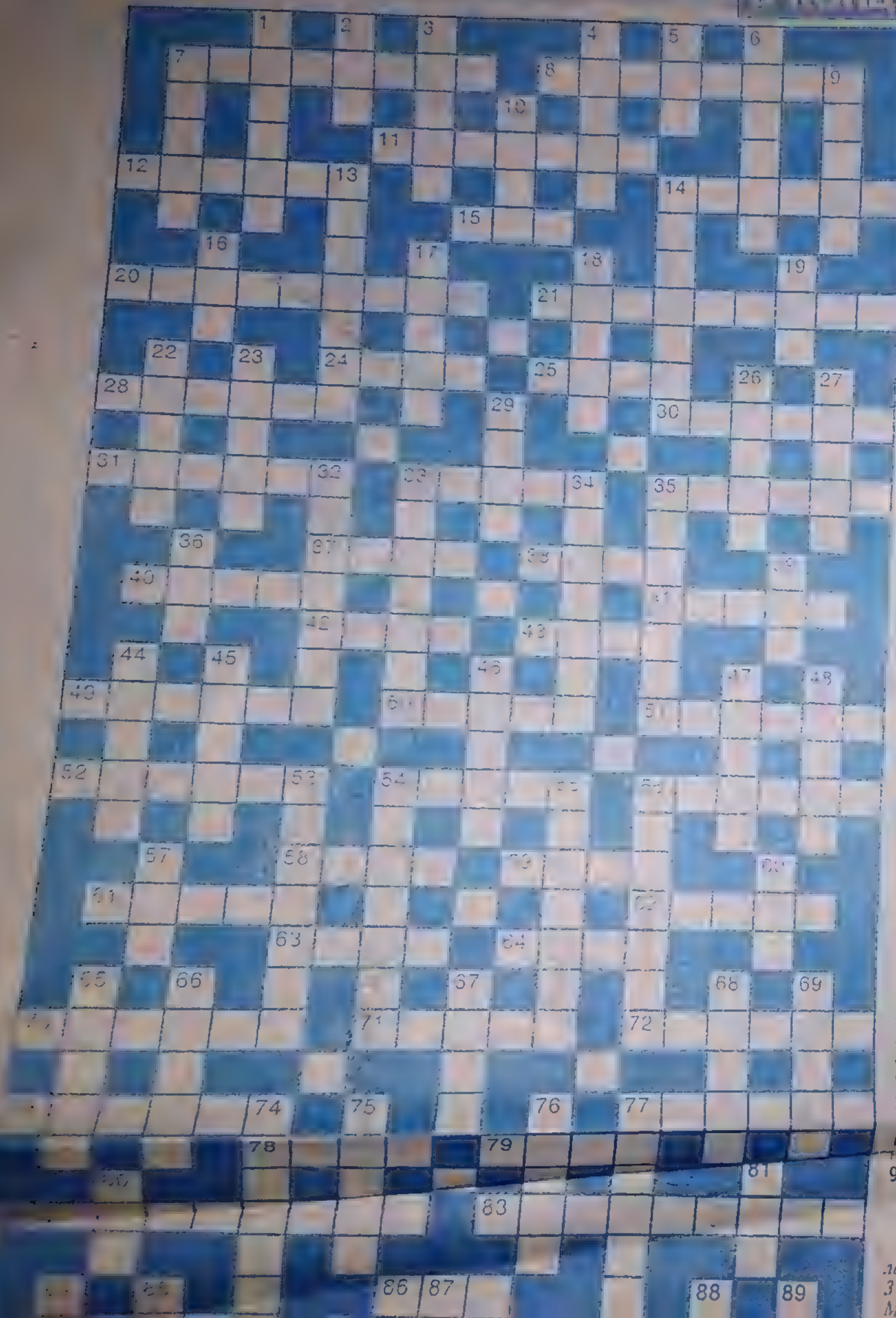
представлена книга саратовца
 Михаила Каришнева-Лубоцкого.
 АСП издало ее в местной типогра-
 фии «Новый ветер». И это далеко
 не последний подарок читающей
 публике. В серии «Библиотека
 АСП» выстраивается длинный ряд
 авторов. В их числе и сотрудник
 «Телеграфа» Александр Пукемов,
 представивший на презентации
 свою книгу «Иная реальность».
 Тимофей АЛЕКСАНДРОВ

Приятно познакомиться с оди-
 ях шатенка (54/1...), по-
 знакомится с оди...
 гентным мужчиной для любви и
 дружбы. Адрес: 410028, Саратов,
 а/я 3126 «Р».

♦ Хочу найти свое счастье, по-
 знакомиться с мужчиной от 32 до
 35 лет для создания семьи. О себе:
 29 лет, без вредных привычек, очень
 симпатичная. Мой адрес: 413905,
 Саратовская обл., Духовницкий р-н,
 село Быковка, ул. Грибанова, 81-2,
 Лене.

♦ Буду рад знакомству с девуш-
 кой или женщиной до 40 лет для
 переписки. О себе: 29/170,
 спортивного телосложения, люблю
 читать, слушать музыку. Адрес:
 413724, Саратовская обл., г. Пуга-
 чев, УШ-382/4, отр. 4, Емелину
 Дмитрию Васильевичу.

Объявления о желании познакомиться, найти
 общие интересы и коротать время прису-
 лаите по адресу: 410038, Саратов, 1-й Солов-
 вогорский проезд, 13-А с пометкой «ПОЗНА-
 КОМИМСЯ ПОБЛИЖЕ».



ГОРИЗОНТАЛЬ: 7. Пролетарий, сила которого - в плавках. 8. Непотопляемый обладатель деревянного шнобеля. 11. «Я храню его пластинки/И старинный.../Вспомню, как с грустинкой/Те пластинки слушал он» (песен.). 12. И ... моста диверсантами, и действия, направленные на ... авторитета. 14. «Шоссе» для вошки. 15. Вторая половина дуэта в вышедшего погулять зайчика. 20. От любви до нее - один шаг. 21. Наука, у объекта изучения которой воистину собачья жизнь. 24. Столица с майданом. 25. Первый из «квятикан». 28. Каждая из трех, строивших планы на будущее в качестве законной царской супруги (по сказке А. Пушкина). 30. Игра типа «поймай меня вслепую». 31. Планета, посещение которой пока не стоит на повестке дня, видимо, из-за риска привезти с нее одиозные местные болезни. 33. «Фирменный» стишок от великого персидского поэта О. Хайяма. 35. «Форд» бояр. 37. Самый «спортивный» представитель семейства кошачьих. 38. Название этого самоцвета звучит как грустноватый «осенний» глагол. 40. Государственная или военная добыча шпиона. 41. Недоделанная самогонка. 42. Одна из миллиона, подаренного бедным художником (песен.). 43. Мальчик, который воспитывается среди волков (морских). 49. Коллега комара из «тропического филиала». 50. Результат победы дружбы (спорт.). 51. Родина пророка Магомета. 52. Оболочка, верхний слой; праздник в октябре святой. 54. Способ приготовления котлет. 56. Матка, которая глаза колет. 58. По статистике, самая теряемая и забываемая хозяевами вещь. 59. Заведение, где «сидят» от года до трех. 61. Прибор, «чующий» лихача за версту. 62. Его привозят с курорта и демонстрируют лицом. 63. Мужчина, породивший женщину. 64. Войлок, который «А еще в шляпе!». 70. И аренда подвижности, и продукция п. 7 по горизонтали. 71. Гог и ... 72. Женская «крыша» для мужа-тряпки. 73. Во рту у мистера Твистера. 77. Ножные удлинители. 78. Цифра «пустое место». 79. Город, где у А. Чехова родились «Три сестры». 82. Успехомания. 83. «Знак МЧС на спине у него./ Больше не знают о нем ничего» (почти С. Маршак). 86. «Киллербан». 90. «Стихийное» словотворчество. 93. Хавроньины роды. 94. Утяжелитель для физзарядки. 97. Крутой российский премьер-министр (1906-11), имя пришло к не слишком тугим «галстукам». 98. Пайщик.

ВЕРТИКАЛЬ: 1. Доклад по уставу. 2. «Школьный» эталон белизны. 3. Приватизированный кусок эфирного пространства. 4. Половина шара, венчающая цирк, храм или планетарий. 5. Пассажир «хромой собаки» в «Тараканище» К. Чуковского. 6. Плодотворный разговор за столом переговоров. 7. Союз сахара и воды. 9. Славянский тинейджер. 10. Женское имя как указатель религиозной принадлежности. 13. Манящее содержимое бутылок с красочными этикетками, а также процесс его потребления. 14. Фигурное летание. 16. «Антилопа», которую О. Бендер перекрасил в яично-желтый цвет. 17. Приношение из магазина в ателье. 18. Пустынный глюк. 19. Баба, на старости лет приступившая к полетам. 22. Речь, вызывающая умиление, если ваш собеседник - младенец, и раздражение - если взрослый дядя. 23. Одежда-спасательница (морск.). 26. Сыщик, действовавший «по указке» Агаты Кристи. 27. .../перейди на Федота,/с Федота на Якова,/с Якова - на всякого. 29. Сказочная курочка - конкурентка фирмы Фаберже. 32. Бюрократическая машина. 33. Самый голодный месяц у мусульман. 34. Страна, где быки перед публикой прикалываются. 35. Сервелат - ее «частный случай». 36. Не самое удачное имя для мультяшного котенка. 39. ВЧК-НКВД-ОГПУ-...-МСБ-ФСБ. 44. Волосной «выкрутас». 45. Нехитрые пожитки. 46. Разновидность рассказа или газетно-журнальный жанр. 47. Его принимает и официант, и киллер. 48. Один из двух официальных языков, на которых общаются индийские чиновники. 53. «Расстояние», пройденное человеком по шкале времени. 54. Политсыкарь времён царя-батюшки. 55. Ледышка-путешественница. 57. Цветочная составляющая типично шотландских фамилий. 60. Пшекающий господин. 65. Последнее пристанище документов. 66. Мировой омыватель. 67. Отец Тесея, его именем греки называли море. 68. Естественная реакция на оскорбление. 69. П/я Маши и Дубровского. 74. Высшая форма разгула демократии. 75. Капельное проявление радости или горя. 76. Головной убор или умение охарактеризовать первого встречного последними словами. 80. «Близится.../Светлых годов./Клич пионеров:/«Всегда готов!» (песен.). 81. Кто с ним к нам придет, тот от него и погибнет. 84. Орех-великан. 85. Атом, «подселенный» к другому в одну и ту же ячейку таблицы Д. И. Менделеева. 87. Дунай давно минувших дней. 88. п. 8 по горизонтали в «эмбрионном» состоянии. 89. Кровавый спонсор. 91. «Русская базукка» и теннисном корте. 92. Наемная «поддержка» в зрительном зале театра. 95. Патронный «жизнь». 96. Понятием «завтрак», «обед» и «ужин» в китайском языке соответствуют иероглифы, которые дословно переводятся на русский язык как «утренний...», «дневной...» и «вечерний...».

Ответы на кроссворд

Горизонталь: 5. Планета. 8. «Радуга» лас. 18. Беркут. 20. Проталина. 21. Лима. 33. Летучка. 34. Мерка. 45. Подкап. 46. Б.

дущего номера

Бер. 15. Лепешинская. 17. Тарва. 29. Варвара. 40. А.

Светлых годов./Клич пионеров./«Всегда готов!» (песен.). 81. Кто с ним к нам придет, тот от него и погибнет. 84. Орех-великан. 85. Атом, «подселенный» к другому в одну и ту же ячейку таблицы Д. И. Менделеева. 87. Дунай давно минувших дней. 88. п. 8 по горизонтали в «эмбрионном» состоянии. 89. Кровавый спонсор. 91. «Русская базукка» на теннисном корте. 92. Наемная «группа поддержки» в зрительном зале театра. 95. Патронный «клип». 96. Понятием «завтрак», «обед» и «ужин» в китайском языке соответствуют иероглифы, которые дословно переводятся на русский язык как «утренний...», «дневной...» и «вечерний...».

Ответы на кроссворд

Горизонталь: 5. Планета. 8. «Радуга» тас. 18 Беркут. 20. Проталина. 31. Лиман. 33. Летучка. 34 Мерка. 45. Плакат. 46 Мухомор. 57. Дурое
Вертикаль: Опера. ботаника. Либерти. 54. Невод.

дущего номера

бер. 15. Ленишинская. 17. Ан- тарва. 29. Варвара. 30. Тарге 40. Антипод. 41. Ницца. 42. атеринство. 55. Сунка. 56. 7. Роза. 10. Ангелина. 11. 22. Ковалевская. 23. «Ра- «Нос». 36. Ермолова. 37. Конус. 51. Чехи. 53. Руссо.

орд прошлого номера

к. Демон. Обух. Очаг. Сум. Поши. ун. Батяка. Пас. Гуру. Монумент. Ош. Кок. Скалы. Чили.

Жере- бец с кры- льями

Вне- др- оп- ш:

Карабас и Саа- хов (актер)

Трез- бец для второг

Сказан- ное не всерьез

У Ноя по- ловинка "всякой пары"

"Плову- чий" знак

"Царс- кое ... видит далеко"

Лодоч- ная "лопата"

Душ для нервных

В него не лезут за словом

Место в лесу от пожара

БАЛАКОВО

САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОЧТЕ

Мест: 12

г. Саратов, ГЖЭ

бо- а- це- т	Протока из Средиземно- го моря	Материя портняж- ки
ное со- держа- ние	загнеч- ных дел мастер	Дебаты вокруг ценника
бальгийс- кий ар- хитектор, 19-20 вв.		

♦ ♦ ♦ ♦ ♦
У нас в стране много бес-
мысленных вещей!
Например, реклама водки.
♦ ♦ ♦ ♦ ♦
Полицейский подходит к
даме, лежащей на дороге у
тротуара:
- Мадам, вам что, плохо?
Сейчас вызову «скорую по-
мощь»...
- Спасибо, не надо. Чув-
ствую себя прекрасно. Это я
место заняла, чтобы муж
смог машину поставить.
♦ ♦ ♦ ♦ ♦
Приходит один фермер к
другому и спрашивает:
- Как у тебя корова 100
литров молока в день дает?
- Все дело в ласке. Захо-

жу к ней и ласково спраши-
ваю: «Ну, что у нас сегодня,
молоко или говядина?»
♦ ♦ ♦ ♦ ♦
Две подруги:
- Ну, и как первый обед мо-
лодому мужу?
- Нормально, завтра выпи-
шут...
♦ ♦ ♦ ♦ ♦
Прослужив некоторое
время, рядовой пришел к
выводу, что в армии все де-
лается тремя путями: пра-
вильно, неправильно и по-
военному.
♦ ♦ ♦ ♦ ♦
- Почему провалился про-
ект «Сухарики Кир-корки»?
- В пакетиках вместо суха-
рей оказалась фанера.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ по данным НМН. Ru

	Ср. 29 марта	Чт. 30 марта	Пт. 31 марта	Сб. 1 апреля	Вс. 2 апреля
Температура ночью	-4	-1	2	1	3
Температура днем	1	5	5	6	7
Облачность	Облачно	Переменная	Облачно	Облачно	Переменная
Осадки	Дождь	Дождь	Снег с дождём	Снег с дождём	Дождь
Видимость (средняя)	750	744	740	743	741
Ветер	Ю-ЮВ 4 м/с	Ю 3-4 м/с	ЮЗ 4 м/с	ЮЗ-З 4 м/с	Ю 2 м/с

Телеграф Учредитель, издатель ООО «Полиграф» Областная газета «Провинциальный Телеграф» зарегистрирована ПМТУ Министерства РФ по делам печати. Свидетельство ПИ №7-1918 от 01.04.03 г.
Директор и гл. редактор Печать: ОАО «РИК «Полиграфия Поволжья», Саратов, ул. Вишневая, 10, т. 65-40-33. Тираж 19350 экз., заказ № 1717. Подписано в печать 27.03.2006 г. в 2 ч.
В.В. СТЕПАНОВ Наш адрес: 410038, г. Саратов, 1-й Соколовогорский проезд, 13-а. Тел./факс 75-23-99, 75-21-73. E-mail: telegraf@overta.ru. Подписной индекс 31621

73. Во рту у мистера...
74. Успехомания.
75. Город, где у А. Чехова
76. «Клипердан». 90. «Стихийное» словот-
ворчество. 93. Хавровские поды. 94. Ута-
женитель для фазарядки. 97. Кресты пос-
сийский премьер-министр (1906-11), чье
имя приписано к не слишком комфортабель-
ным вагонам и слишком тугим «галстукам».

73. Во рту у мистера Гей
е улитинтели. 78. Цифра
79. Город, где у А. Чехова
три сестры». 82. Успехомания.
нают о нем ничего» (почти С. Маршак).
86. «Киллербан». 90. «Стихиное» словот-
ворчество. 93. Хавровныны поды. 94. Утя-
желитель для физзарядки. 97. Крютый рос-
сийский премьер-министр (1906-11), чье
имя припиано к не слишком комфортбель-
ным вагонам и слишком тугим «галстукам». 98. Пашиш.

направления на кроссборд предприятия

5. Планета. 8. «Радуга». 9. Панорама. 14. Индер. 15. Ленинградская. 17. Ам-
промагма. 21. Акация. 25. Турпак. 28. Набав. 29. Ваварара. 30. Турпе.
34. Печенбе. 35. Нефть. 38. Бурье. 40. Амундо. 41. Нуца. 42.
Пажук. 50. Олень. 53. Мамебухембо. 55. Сунку. 56.

1. «Пара». 7. Поза. 10. Ангелуина. 11. ~~уна. 22. Ковареевская. 23. «Па-~~
1. 32. «Нос». 36. Ермакова. 37.
49. Конус. 51. Чеху. 53. Рысо.

К. М. Бонин, О. В. Гусев, Г. М. Довгань

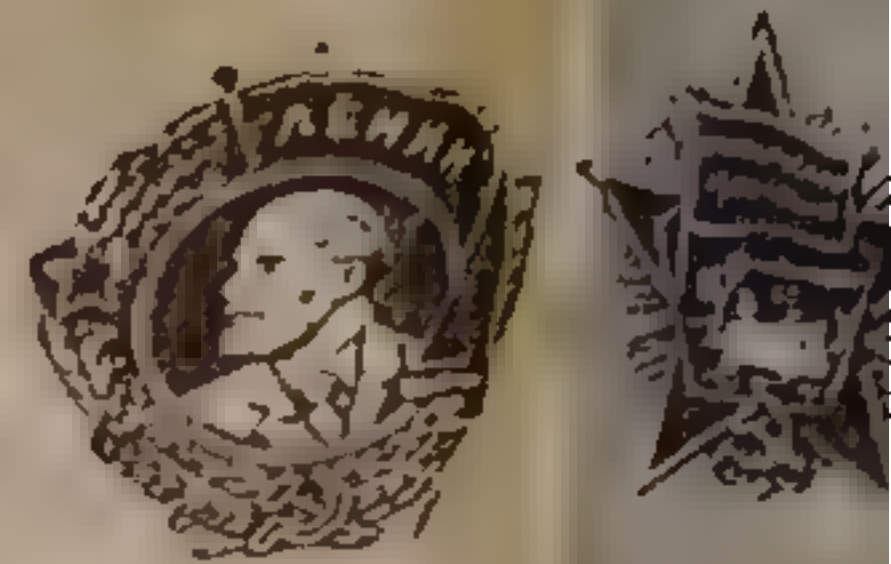
изъ Козмома, Демонъ, Обрхъ, Оуазъ, Сумъ, Понна,
нграмъ, Баимунъ, Бамька, Насъ,
Юпе, Сметна, Гуръ, Моноуамъ, Оуи, Кокъ, Скариъ,
да, Глоуамъ, Нукъ.

The image shows a hand holding a piece of paper with a grid of Russian text. The text is oriented upside down relative to each other. The grid contains various words and phrases, some of which are partially obscured by the hand. Arrows point to specific cells in the grid.

и Сас- хов (актер)	Скзан- но не всепрез	У Нон по- "всакон" "осинка" "пери"	"Плову- чин" злак	"Царс- кое ... вигит" "данско"	Аебаты вохпул ценника	Беринис- кни ап-
↑	←	↙	↑	↑	↙	
Зарнеч- ных ден мастер	ног со- дежа- ние	ног со- дежа- ние	Зарнеч- ных ден мастер	ног со- дежа- ние	Зарнеч- ных ден мастер	ног со- дежа- ние
↑	←	↙	↑	↑	↙	
Копя- Бельный заток	Копя- Бельный заток	Копя- Бельный заток	Копя- Бельный заток	Копя- Бельный заток	Копя- Бельный заток	Копя- Бельный заток
↑	←	↙	↑	↑	↙	
и Сас- хов (актер)	Скзан- но не всепрез	У Нон по- "всакон" "осинка" "пери"	"Плову- чин" злак	"Царс- кое ... вигит" "данско"	Аебаты вохпул ценника	Беринис- кни ап-
↑	←	↙	↑	↑	↙	
Зарнеч- ных ден мастер	ног со- дежа- ние	ног со- дежа- ние	Зарнеч- ных ден мастер	ног со- дежа- ние	Зарнеч- ных ден мастер	ног со- дежа- ние
↑	←	↙	↑	↑	↙	
Копя- Бельный заток	Копя- Бельный заток	Копя- Бельный заток	Копя- Бельный заток	Копя- Бельный заток	Копя- Бельный заток	Копя- Бельный заток
↑	←	↙	↑	↑	↙	
и Сас- хов (актер)	Скзан- но не всепрез	У Нон по- "всакон" "осинка" "пери"	"Плову- чин" злак	"Царс- кое ... вигит" "данско"	Аебаты вохпул ценника	Беринис- кни ап-
↑	←	↙	↑	↑	↙	
Зарнеч- ных ден мастер	ног со- дежа- ние	ног со- дежа- ние	Зарнеч- ных ден мастер	ног со- дежа- ние	Зарнеч- ных ден мастер	ног со- дежа- ние
↑	←	↙	↑	↑	↙	
Копя- Бельный заток	Копя- Бельный заток	Копя- Бельный заток	Копя- Бельный заток	Копя- Бельный заток	Копя- Бельный заток	Копя- Бельный заток
↑	←	↙	↑	↑	↙	



DE NIEN



В прошлом году в России
родилось детей на 30 процентов
меньше, чем в 1987-м. Меньше,
чем в любой из республик СНГ

Сегодня России предстоит отчитаться
в Комитете ООН по правам ребенка
о своем отношении к маленьким жителям

● 332 тысячи беженцев зарегистрировано в России. Из них — 55 тысяч детей.

● До 20 процентов детей раннего возраста больны хроническими заболеваниями. Практически здоровыми в школы приходит лишь 10—14 процентов ребят.

● У 60 процентов детей раннего возраста есть проявления рахита, гипотрофии, у 10 процентов — анемия.

● 20 детей из тысячи умирают, не дожив до года.

● 50—70 процентов будущих мам болеют различными хроническими заболеваниями. В три раза чаще, чем прежде, фиксируется анемия, в 2,5 раза — болезни почек, в 1,5 — болезни сердца.

● В России более трех миллионов неполных семей, ежегодно без одного родителя остается 500 тысяч детей, более 100 тысяч детей воспитываются в детских домах и домах ребенка.

● Преступность в среде несовершеннолетних увеличилась за последние годы в полтора-два раза.

● В специальных школах-интернатах учатся больше 295 тысяч детей с различными отклонениями.

● 30 процентов школ в стране нуждаются в капитальном ремонте, более 6 процентов находятся в аварийном состоянии, и только 39 процентов из них элементарно благоустроены.

● На милицейском учете в прошлом году состояло 32 тысячи девочек.

● С 5 до 7 тысяч возросло количество детей-наркоманов в прошлом году по сравнению с 1985-м.

● 9 тысяч детей, больных церебральным параличом, должны посещать специальные коррекционно-развивающие школы. Но мест в них катастрофически не хватает.

(Из доклада Комитету ООН по правам ребенка).

Одни и без оружия

Впервые они появились в вагонах пригородных поездов в конце прошлого года. Пассажиры электричек облегченно вздохнули. Батальон специального назначения при управлении московских железных дорог насчитывает сегодня триста человек. Обслуживает четыре направления: Казанское, Ярославское, Белорусское и Павелецкое, — самые криминогенные. Поезда патрулируют группы по четыре — шесть человек.

Железнодорожный спецназ создан без участия МВД.

Каких-либо крупных столкновений со стрельбой в вагонах пока не случалось. Эта новость приятна во всех отношениях.

Дело в том, что все вооружение спецназа составляют резиновые дубинки. МВД не дает разрешения на право ношения огнестрельного оружия. Объяснения при этом самые неясные.

Все мало-мальски известные частные агентства безопасности неплохо вооружены. Секьюрити неплохо зарабатывают. Железнодорожный спецназ рискует за восемь — двенадцать тысяч.

С. СЕРАФИМОВИЧ.
В. ФИЛАТОВА

21 января 1993 г., четверг, № 12 (20554)

Федоров и Чубайс выступили

Все, приехали: гиперинфляция. В январе еженедельный прирост цен составляет 10 процентов. Если ничего не изменится до конца месяца, инфляция превысит критический уровень.

Анатолий Чубайс и Борис Федоров сообщили об этом вчера на пресс-конференции.

Для меня же некоей новостью стал сам тон, в котором высказывались вице-премьеры. Федоров, не делая оговорок, жестко заявил: индексации оборотных средств не будет. Выдача кредитов без разбору прекратится. И вообще поток многочисленных и неупорядоченных льгот будет значительно сдержи-

ваться. Предприятия, рассчитывающие на льготные кредиты, должны теперь выполнять ряд обязательств перед государством — в первую очередь по ограничению заработной платы. Под прицел попадут те директора, которые без зарезания совести кладут себе оклады по миллиону в месяц и при этом ничего не платят в бюджет. Они задолжали всем и вся и потихоньку выжимают из Геращенко все новые и новые подачки. Федоров дал понять, что заставит работать Закон о банкротствах, и очень скоро.

Первый вице-премьер неоднократно подчеркнул, что правительство не собирается до-

бавляться «увеличением производства» и решать задачи при финансовой помощи. Обществу сбиты 5 процентов в г. бюджета. 5 процентов В. Одним словом, премьером, по мнению, па-строй и суть) тивоположен и премьеру (Б. В частности, однозначно под рыночный ку-ти, внутри них противоречия и даже заседание. К-тельства, на в



МОЛЬСКАЯ ВДА

ОСНОВАНА
В МАЕ 1925 г.



12 (20554)

■ Цена договорная

С ВЫСТУПИЛИ АЛЬЯНСОМ

иятия, рассчиты-ваться «увеличения объ-
готные креди-мов производства». Первооче-
ерь выполнятьедная задача — стабилиза-
в перед госу-ния финансов. До конца года
ервую очередьобещано сбить инфляцию до
о заработнойпроцентов в месяц, а дефи-
нцел попадутит бюджета сократить до
которые без запроцентов ВВП.
кладут себеОдним словом, первым ви-
июну в месяцце-премьером были сделаны
его не платятзаявления, пафос которых (а
и задолжалипорой и суть) оказался про-
тихоньку вы-высказывани-
щенко все по-ям премьера и руководителя
дачки. Федо-ЦБ. В частности, Федоров од-
что заставагнозначно поддержал единый
о банкротстрыночный курс рубля. Кста-
ти, внутри правительствен-
ных противоречий он не от-
рицал и даже сообщил, что
заседания коллегии прави-
тельства, на которой рассмат-

ривался ход экономических
реформ, было достаточно «на-
пряженным». И посоветовал
журналистам «не строить
иллюзий» по поводу реформи-
рования экономики: «процесс
этот будет длительный и
сложный».

Анатолий Чубайс также
продемонстрировал железную
хватку, однозначно заявив,
что курс приватизации и в
дальнейшем останется неиз-
менным, а чековые аукцион-
ы станут массовыми. Он даже
не упомянул об участвовав-
ших после VII Съезда наредпо-
пытках свернуть чековую
приватизацию в интересах
«трудовых коллективов».

И. САВВАТЕЕВА.

Стриптиз сближает народы и валюты

Российский эротический жур-
нал «Андрей» заплатил гоно-
рар (в рублях!) американской
стриптизерше Лисе Кастелло
за снимок на обложке. Случай
беспрецедентный как для на-
шей страны, так и для Штатов.

Лиса Кастелло работает в
престижном бродвейском ба-
ре, ей двадцать лет, и одна ее
«рабочая» ночь стоит тысячу
долларов. Сведения о «дере-
вянном» гонораре звучат тем
более интригующе.

Главный редактор «Андрея»
Алексей Вейцлер подтвердил,
что всем своим моделям жур-
нал платит гонорары в рублях.

— Но, учтите, — добавил
он, — мы не дешевим. Наши
расценки аналогичны мировым.

Размер гонорара Лисы глав-
ный редактор не назвал, но, по
некоторым сведениям, речь
может идти о рублевом экви-
валенте пяти тысяч американ-
ских долларов.

Через несколько месяцев
Кастелло собирается приехать
в Москву. «Андрей» обещает
ей пышную встречу.

— На уровне политического
деятели, с военным оркестром
на аэродроме, — уточнил Вейц-
лер. — И вообще мы докажем
ей, что в Москве она богата с
этими деньгами.

По его словам, Лиса очень
понравилась рубль. Она заяви-



ла, что наши разноцветные бу-
мажки смотрятся гораздо весе-
лее однотонных долларов.

Еще немного экономики. Вы-
пуск одного номера «Андрея»
обходится в полмиллиона этих
самых американских долларов.

— Нас поддерживают пред-
приниматели. Тот же «Инком-
банк», — говорит Вейцлер.

Еще одна сенсация чуть бы-
ло не осталась в тени. Москов-
ская девушка-хоккеистка Лилия
Крестовская позировала фото-
графам «Андрея» обнаженной
при двадцатиградусном моро-
зе. И тоже за рубль!

С. БЕРЕСТОВ.

В Ткварчели нет хлеба, воды и света

Почти пять месяцев абхаз-
ский город Ткварчели находит-
ся в блокаде. Он расположен
прямо у подножия Главного
Кавказского хребта, и зимой,
даже до начала грузино-абхаз-
ского конфликта, добраться в
город было непросто. А те-
перь все дороги в Ткварчели
блокированы грузинскими вой-
сками. Город в осаде. Около
40 тысяч человек отрезаны от
мира. В Ткварчели нет хлеба,
нет воды, нет света. По дан-
ным абхазской стороны, здесь
люди уже умирают от голода.

В этой ситуации российское
правительство приняло реше-
ние оказать населению Тквар-
чели гуманитарную помощь и
вывести из осажденного горо-
да женщин, детей, стариков.
Гуманная акция проводится

под эгидой Организации Объ-
единенных Наций.

В Сочи уже прилетела спе-
циальная оперативная группа
Госкомитета Российской Феде-
рации по чрезвычайным situa-
циям. В нее входит 12 профес-
сиональных спасателей, пред-
ставители МИДа, миграционной
службы. Они займутся созда-
нием воздушного моста Сочи—
Ткварчели.

По словам заместителя пред-
седателя ГКЧС России Юрия
Шамова, гуманитарные грузы в
Ткварчели будут забрасывать
на вертолетах с опознаватель-
ными знаками Красного Кре-
ста. На обратном пути верто-
летчики будут брать на борт
беженцев.

Правда, полеты начнутся
только после того, как грузин-

ское руководство даст гаран-
тии безопасности. Как мне ска-
зала начальник пресс-центра
ГКЧС М. Рыклина, на проведе-
ние этой акции получено уст-
ное согласие Эдуарда Шевард-
надзе. Однако должна быть
еще и официальная нота МИД
Грузии.

Ноты пока нет.

По словам главы админист-
рации Сочи Николая Карпова,
на базе адлерского курортно-
го городка подготовлен ла-
герь для беженцев. В Сочи
ждут представителей Грузии и
ООН.

Предполагается, что первая
партия грузов гуманитарной
помощи составит 139 тонн.

Г. БОЧКАРЕВ.
(Наш корр.).

Сочи.

Киев с Москвой поделили долги

Первый вице-премьер укра-
инского правительства И. Р.
Юхновский сообщил журнали-
стам, что он удовлетворен ре-
зультатами московской встречи
президентов России и Украи-
ны. Особенно подписанием
протокола о разделе активов и
пассивов бывшего СССР и вы-
плате внешнего долга.

Согласно протоколу Россия
и Украина выдвину-

На ту же часть — 16,37-про-
центном отношении Украина
рассчитывает и по активам. Сю-
да включается раздел инвести-
ций, недвижимости, алмазного
и золотого фондов. К тому же
бывший социаль- и развиваю-
щиеся страны задолжали Укра-
ине 96 миллиардов долларов.
Но получение данной суммы в
ближайшее время

В Минске столы заказаны

Вчера в Минске состоялось
заседание совета министров
и иностранных дел стран Со-
юза. Как сказал на пресс-
конференции для журнали-
стов Петр Кравченко, министр
и иностранных дел Белору-

С. СЕРАФИМОВИЧ.
Фото А. ФИЛАТОВА.

ПРОЕКТЫ

Удокан:

Медь с отблеском золота

И во втором международном конкурсе на право разработки уникальных российских месторождений победили отечественные предприниматели. Хозяйкой медной горы на сей раз Забайкалья стала Удоканская горная компания. Ей отдали предпочтение десять членов тендерного комитета. Девять проголосовали за австралийскую «БИ-ЭЙЧ-ПИ», трое не решились высказаться в чью-либо пользу.

Из досье «КП»:

Медные запасы месторождения оцениваются в 18 миллионов тонн. Оно находится в 23 километрах от трассы БАМа и районного центра Чара. Размеры — девять километров в длину и около пяти в ширину. Среднее содержание меди в песчанниках, по меркам геологов, очень высокое — 1,45 процента. Объем вложений, необходимых для разработки месторождения, оценивается в 1–1,2 миллиарда долларов США.

С весны 1992 года, когда был объявлен тендер, интерес к нему в общей сложности проявили 23 фирмы. К осени круг конкурентов сузился до восьми фирм. Но заявку подали только Удоканская горная компания, входящая в Русский промышленный консорциум, «БИ-ЭЙЧ-ПИ» (Австралия). Шесть других компаний, представлявших США, Великобританию, Канаду и Японию, отказались от дальнейшей борьбы по одной-единственной причине: уж слишком непривычными показались им геоклиматические условия Удокана.

Из досье «КП»:

Около ста дней в году температура в районе удоканского хребта держится ниже 25 градусов мороза. Кроме того, месторождение находится в зоне высокой сейсмичности. В 1925 году здесь было зафиксировано землетрясение силой 11–12 баллов. В 1957-м сила толчков составила 10 баллов, в результате высота хребта увеличилась на полтора метра, образовалось озеро Новый Намаранит.

Чем объясняется победа Удоканской горной компании (УГК)? Во всяком случае, не опытом разработки подобных месторождений и не тем, что она располагает самой лучшей в мире технологией. Но и не голым патриотизмом. Начнем с того, что начало работ запланировано уже на 1993 год. «БИ-ЭЙЧ-ПИ» хотели потратить на подготовку шесть лет.

Сейчас фирма разрабатывает медь в Чили, Австралии и ЮАР. По мнению некоторых экспертов, снижение суммарного объема добычи произойдет у нее примерно в 1997 году, поэтому спешить на Удокан у нее пока особого резона нет.

К козырям УГК можно отнести подтверждение Инвестиционного банка «Аллен энд компани» о готовности финансировать проект и высокая доля (55 процентов) российских учредителей в капитале компании. Она согласна выплачивать все налоги и пошлины, предусмотренные российским законодательством. «БИ-ЭЙЧ-ПИ» заговаривала о послаблениях, а доля российского капитала предусматривалась чисто символическая — 15 процентов.

Из досье «КП»:

Удоканская горная компания зарегистрирована в июне прошлого года специальным распоряжением главы администрации Читинской области Б. Исаювым. Ее учредителями стали сама администрация, госпредприятие «Читагеология», «Артер» — товарищество с ограниченной ответственностью, зарубежные холдинговые компании.

Имея поддержку в Чите, УГК вошла в состав российского промышленного консорциума, где главные роли играют «Уралмаш», Братскгэсстрой, Челябинский тракторный завод, БелАЗ и ряд предприятий, выпускающих технику в северном исполнении.

Группировка российских предприятий — кулаков и белорусского БелАЗа вокруг удоканского проекта легко объяснима. Членство в консорциуме само по себе уже предполагает особо выгодные заказы на поставку транспорта и оборудования. Что не исключает подключения на каком-то этапе тех шести зарубежных компаний, которые сошли с дистанции до финала. Среди них — японские «Марубени» и «Мицубиси».

Начала работ ждут и бамовцы. Удоканский проект поставит точку на разговорах об этой легендарной стройке исключительно как о «любимом детище Брежнева».

Из досье «КП»:

Месторождение было открыто 30 июля 1949 года геологом

Елизаветой Буровой. Через день на базу экспедиции были отсланы бороздовые пробы на химический анализ. Результаты превзошли все ожидания, но реакция Москвы была прохладной: еще бы, мол, на Луне нашли. О строительстве Транссиба по северному поясу Сибири в первые послевоенные годы помышлять не приходилось.

В 1960 году разведка все-таки началась. В 1983 году, когда на станцию Новая Чара прибыл первый поезд, геологи закончили детальную разведку западного фланга медной чаши.

По программе академика А. Аганбегяна, разработка месторождений должна была начаться сразу после сдачи БАМа в эксплуатацию. Но к тому времени ресурсы государства и политической ситуация в стране не позволяли подступиться к нему: началась перестройка, «магистраль века» стала символом застоя.

Отличие проекта УГК в том, что для его осуществления не потребуется ни копеечки из казны. Наоборот, федеральный и местный бюджеты получают от его реализации около пяти миллиардов долларов. 700 миллионов пойдут на закупку оборудования и услуги поставщиков и подрядчиков содружества, что позволит открыть около двухсот тысяч новых рабочих мест — как нельзя более кстати. Все это будет записано в соглашении о разработке. Кстати, только по факту его заключения область получит пять миллионов долларов, что в полтора раза больше валютной части ее прошлогоднего бюджета.

Не завышены ли ожидания? Возможно. Ясно только, что тяжелый опыт БАМа еще не забыт, и эпитеты типа «Контракт века» будут употребляться только в одной тональности — иронической.

Впрочем, сегодня на первый план выходят совсем другие вопросы. Скажем, где взять электроэнергию для производства, если сейчас в области ее катастрофически не хватает? Кстати, этот материал мне приходится передавать по телеграфу в редакцию в несколько приемов: то и дело отключают свет.

Вторая проблема связана с

технологическими подвижками на мировом рынке меди, которые вызовут начало работ на Удокане.

На Удокан будет приходиться приблизительно 15 процентов мировой добычи. Приблизно половина руды будет поставляться на уральские металлургические заводы, которые проведут модернизацию. Но вторая половина пойдет на переплавку в Китай. Рассчитываясь с южным соседом мы, видимо, будем готовой продукцией. А закупки меди Китаем сразу же поднимут мировую цену — такое предположение высказал в ходе гендера один из экспертов Удоканской горной компании.

Этакий расклад вряд ли устроит законодателей мировой экономики, которые чтут превыше всего стабильность. Вполне возможно, что они начнут комплексную кампанию давления на правительственные структуры России.

И еще: в двух международных конкурсах на разработку сырьевых ресурсов России приоритет был отдан отечественным предпринимателям.

Воспримут ли всерьез западные фирмы сообщение о каком-нибудь третьем конкурсе?

Как бы то ни было, а сделано доброе дело. Напомню только одну деталь: по первоначальному соглашению, до объявления тендера, российская доля в уставном капитале составляла всего 40 процентов. А ведь за каждым долларом, которые пойдут в казну, на строительство дорог, школ, создание человеческих условий для малых народов, проживающих в зоне БАМа. Мы показали, что хотим и умеем отстаивать свои интересы.

А выбор в пользу российских предприятий должен наконец приучить нас к мысли, что из ямы, в которую мы попали, надо выбираться, рассчитывая прежде всего на свои силы.

Силы — есть. Надо только все делать по уму.

В. МЕЛВЕДЕВ.
(Наш корр.).

Чита.

Канистры тяжелеют

Бензин в Москве подорожал: АИ-95 стоит 48 рублей литр, АИ-92 — 37 рублей, А-76 — 32 рубля, дизельное топливо — 30 рублей.

Известие о том, что администрация Москвы и Московской области больше не в состоянии поддерживать дотациями прежние цены на бензин, огорчит автолюбителей. Но для беспристрастного наблюдателя этот факт вполне нормален. Он означает, что экономическая реформа захватывает все стороны нашей жизни и становится необратимой. Это происходит по мере того, как права распоряжения собственностью и ресурсами делегируются сверху вниз — с федерального уровня на региональный.

Долгое время местные власти по всей стране занимались тем, что выбивали от центра различные льготы и квоты и за их счет поддерживали у себя более или менее «комфортный» уровень жизни с социально низкими ценами. Такой, с позволения сказать, подход к экономической реформе имел место до тех пор, пока основной массой энергоресурсов (которые дают России 90 процентов ее валютного дохода) распоряжалось федеральное правительство и пока цены на эти ресурсы были относительно невысоки.

Но сейчас и цены на энергоносители подскочили, и нефтедобывающие регионы все более прибирают свои ресурсы в свои руки. Таким образом, поддерживать «оазисы» социализма, т. е. социально низкие цены на ряд важнейших продуктов и товаров, могут в основном только те же самые нефтедобывающие регионы, либо области с развитым сельским хозяйством. Повезло Татарии, где — нефтяной промысел есть, и сельское хозяйство развито. Не повезло Москве, основной товар которой — интеллектуальная собственность — обесценился.

Ну что ж. Придется «бо-ярам» московским или выбивать у правительства России новые дотации, что, прямо говоря, неперспективно. Или более умело «торговаться» с другими регионами, развивать горизонтальные связи и на их основе, как это делается во всем мире, выстраивать новую социально-экономическую инфраструктуру столиц.

В. ПРОХВАНОВ.

Первый вице-премьер украинского правительства И. Р. Юхновский сообщил журналистам, что он удовлетворен результатами московской встречи президентов России и Украины. Особенно подписанием протокола о разделе активов и пассивов бывшего СССР и выплате внешнего долга.

Согласно протоколу Россия и Украина выплачивают долги по отдельности, причем, за возможное нарушение в обязательствах одной стороны, вторая ответственности не несет. Остались детали: утверждение данной договоренности основными кредиторами — Парижским и Лондонским клубами. Долг Украины на сегодняшний день определен в 81 миллиард долларов, или 16,37 процента общего долга СССР.

На ту же часть — 16,37-процентном отношении Украина рассчитывает и по активам. Сюда включается раздел инвестиций, недвижимости, алмазного и золотого фонда. К тому же бывший соцлагерь и развивающиеся страны задолжали Украине 96 миллиардов долларов. Но получение данной суммы в ближайшее время весьма проблематично: никто из бывших братьев по системе не разбогател настолько, чтобы вернуть валютные долги.

Тем временем в Киеве продолжил работу шестая сессия Верховного Совета Украины. Она собралась несколько раньше предполагаемого срока под давлением депутатского большинства социалистической ориентации.

О. МУСАФИРОВА.

Столы заказаны

Вчера в Минске состоялось заседание совета министров иностранных дел стран Со- жества. Как сказал на пресс-конференции для журналистов Петр Кравченко, министр иностранных дел Беларуси, работа совета шла конструктивно: как обычно, уточнялась повестка дня предстоящей встречи, подтверждено, что будет рассмотрено двенадцать основных вопросов. Объявлено также, что в штаб-квартире СНГ 22 января пройдет сразу как бы два «круглых стола», в девять утра соберутся главы правительства, а с 10.00 начнут работать главы государств.

О. ЕГОРОВА.
(Наш корр.).

Минск.

При встрече мы друг друга не узнали

Донецк вчера и сегодня

Собственные дети растут незаметно, и стремительный бег времени замечаешь лишь по детям тех, с кем когда-то делил свою юность. Так и масштаб происходящего оценивается лучше не там, где живешь теперь, а где жил прежде.

Я познакомился с Донецком, когда группа архитекторов уже получила Государственную премию за проектирование его центральной части, а ЮНЕСКО признал его самым зеленым промышленным городом мира; когда на улицах и площадях каждую весну высаживалось по миллиону кустов роз, а на базаре в сезон за бесценок покупали ведрами вишни и ящиками помидоры. Мои земляки-северяне, приезжая в гости, называли его советской заграницей, я же непременно вез их в шахту, а потом, оглушенных увиденным, — в знаменитую донецкую пивную «Чебурашка», где на закуску подавалась копченая рыба, а у входа мужики торговали сушеной таранью и вареными раками. Вечерние улицы были светлы и многолюдны, рестораны полны, а победа «Шахтера» на местном стадионе поднимала не только настроение, но, как доказывали экономисты, и производительность труда.

И вот новая встреча, и мы не узнали друг друга. Ощущение такое, как если бы в одном месте перемешались три эпохи. На перроне и привокзальной площади люди с объявлениями «Куплю...» Это примета нового времени. Но покупают не ваучеры и не СКВ, как в Москве, — рубли! Если у тебя есть рубли, ты — уважаемый человек, почти иностранец.

В магазинах пустые полки. Это уже, по российским меркам, примета догайдаровская. Если где-то что-то дают —

длиннющие очереди. Безнадежные, угрюмые, многочасовые — точь-в-точь, как в Москве в декабре 1990 года. До сих пор существует карточная система. Например, сахар дают по спискам, но это не мешает продавцам сплавлять его с черного хода по двойной цене.

Цены кем-то регулируются, но кем и по какому принципу, совершенно непонятно. Килограмм вареной колбасы стоит полторы тысячи купонов, а билет в купированном вагоне от Донецка до Москвы — 400. По официальному курсу купона к рублю — в два раза дешевле, чем из Москвы до Донецка. Это равноценно пяти литрам молока или двум стаканам плохонького портвейна. Поэтому билетов нет даже по брони железнодорожного начальства, зато легко купить его за две цены у кассира прямо перед отходом поезда.

Магазины закрываются почему-то не с окончанием рабочего дня, а как стемнеет. Темнеет рано, сказывается часовая разница во времени. А с темнотой город словно вымирает. Напрасно я, приглашенный в гости, пробовал в один из вечеров купить где-либо букет цветов и бутылку хорошего вина. Немногие ночные коммерческие магазины были прикрыты, говорят, новым городским головой. Вот

где с умилением вспоминались бойкие московские старушки, у которых после ночного дежурства можно купить все для нехитрого ужина.

Знаменитые донецкие пивные в рождественские праздники были почему-то закрыты, бары пусты, в гостиничном ресторане за столиком собрались между собой официантки, больше — никого. Таксист за полторы тысячи купонов отвез меня к бывшим моим соседям, но и здесь праздничного разговора не получилось. Говорили о вынужденных рождественских каникулах, о сокращении производства и рабочих мест, это соседей тревожило больше всего.

...Одним поездом со мной — через Москву в Израиль — уезжало еврейское семейство. Многочисленные родственники и друзья заносили в вагон вещи. Проводница предупредила: на границе с Россией будет таможенный досмотр. Не было досмотра, и это почему-то обрадовало, хотя никакой контрабанды я лично не вез. Радовало еще и то, что в фирменном поезде «Донбасс» было, как всегда, чисто, тепло, а проводники подавали чай. Приметы юности далекой.

Таких примет, увы, становится все меньше и меньше.

А. КАЛИНИН.

КСТАТИ

Внеочередная сессия Донецкого областного Совета приняла заявление, в котором говорится, что хозяйственный потенциал Донбасса, как и всей Украины, ориентирован в основном на рынок стран СНГ, и нарушение этих связей приведет к дальнейшему спаду промышленного и сельскохозяйственного производства, чревато социальной напряженностью, которая может принять политические формы протеста и выйти из-под контроля. Текст документа направлен президенту. Председателю Верховного Совета и премьер-министру Украины, он также будет доведен до сведения участников совещания глав государств СНГ в Минске.

Колдуну звонить «Скорой»

Потому что «Скорую помощь» дожидаться все труднее

Только за первые десять дней 93-го года в Москве совершено два нападения на бригады «Скорой помощи». Одну бригаду избили нетрезвые охранники Первой Градской больницы, когда врачи «неотложки» возмущались, что те не принимают больного, вторую — владельцы двух иномарок, посчитавшие, что «Скорая» неправильно их обогнала. В итоге двое врачей попали в больницу с диагнозом «сотрясение мозга», остальные отделались легкими телесными повреждениями. За рождественские праздники на улицах города разбилось восемь «Скорых», несколько медиков получили травмы различной степени тяжести. Обо всем этом мне рассказал главный врач Центральной станции «Скорой помощи» Дмитрий Меркулов.

Приходу журналиста «Комсомолки» главврач удивился: по его словам, в отличие от западных корреспондентов российская и московская пресса уже давно не жалуется «Скорую» на внимание. Честно говоря, и мне прийти к нему и в голову бы не пришло. Но недавно среди ночи пришлось вызывать «Скорую». Чтобы врачи не разбудили домашних звонком, вышел встретить их к лифту. Дальнейшее поразило: на смерть перепуганная медсестра перед тем как войти в квартиру дрожащим от страха голосом скомандовала: «Пошел вперед! Руки за спину!» И, оттолкнув меня при входе, что есть сил закричала: «Женщины есть?»

Меркулов мой рассказ не удивил: «А что вы хотите, когда вокруг сплошной беспредел? По его мнению, сама профессия врача «неотложки» становится в Москве профессией повышенного ри-

ска. Если еще недавно к врачам «Скорой» было какое-то уважение, то сейчас речи об этом нет. В 92-м, пожалуй, впервые за многие годы, были зафиксированы случаи попыток ограбления бригад «Скорой помощи», их неоднократно избивали. Так, при попытке врачей госпитализировать подвыпившего пациента тот дубинкой перебил медику кисть руки. Одному сломали челюсть, другого ранили ножом, а уж оскорблений не счесть.

— Или еще случай. Нашу машину останавливают на улице, требуют подвезти. Водитель отказался, его ударили. В другой раз не останавливаться? Но он же не знает, кто голосует, может, человеку где-то рядом срочно нужна помощь, — главный инженер по технике безопасности московской «Скорой» Татьяна Лозовская пожимает плечами. — Ответьте: как нам быть?

Участились и нападения с целью захвата наркотических препаратов, особенно это касается подстанций «Скорой помощи» в отдаленных районах и близ рынков.

— Каждый раз, принимая вызов, бригада едет в неизвестность, — рассказывал Дмитрий Меркулов. — Врачи жалуются, что стало страшно выходить из машины, на темные неубранные подъезды, в которых запросто можно получить по голове. В квартирах многие стараются даже не снимать пальто: множество домов заражено, клопы и тараканы. Полно вшей, в том числе в детских и у школьников. Или еще момент. Теперь, когда мы не можем поместить человека в психиатрическую лечебницу без его согласия, душевнобольные стали просто бедствием. Многие звонят в



состоянии аффекта, чего от них ждать — Бог его знает. А ведь в большинстве наших бригад — девчонки, акушерки так вообще в одиночку по квартирам ходят. Водителю их сопровождать? Но машину оставлять опасно, да и у него своя семья есть — зачем ему рисковать? Отсюда — постоянные стрессы...

По словам Меркулова, картина причин вызова «Скорой» в Москве в последнее время сильно изменилась: намного больше звонков стало поступать от стариков, которые не доедают. Люди чаще умирают до приезда бригады и в ее присутствии. В городе забыты все реанимации, возросло число тяжелобольных. Главврач особо отметил рост вызовов в связи с огнестрельными и ножевыми ранениями. Так, только в рождественские праздники в Москве зафиксировано 64 случая ножевых ранений и 28 огнестрельных.

У бригад «неотложки» катастрофически не хватает лекарств. Острейшая нехватка машин, на иных подстанциях на 35 бригад осталось лишь 10—15 «Скорых». По признанию Татьяны Лозовской, прак-

тически все из них нельзя выпускать на линию, около двухсот ежедневно и простаивает. Ремонтировать нигде, запчастей тоже нет.

Из латвийской Елгавы «Раффики» — основная машина для «Скорой» — приходит в жутком состоянии. (Автомобиль, по оценке специалистов, один из самых опасных в мире. Низкая посадка, мягкий металл, защиты спереди нет, и при столкновении врачи нередко вылетают через лобовое стекло. Ремень же безопасности вообще превращается в петлю смертника). С 1 января «РАФ» стоит уже 8 миллионов, но качество его от этого лучше не становится: не работают печки, кондиционеры, зимой холод, а летом жухота, нет необходимого медицинского оборудования, иногда даже носилок. И даже таких — недовыкомплектованных, недоработанных, часто без аккумуляторов, — в прошлом году из Елгавы в Москву поступило лишь 40 вместо 400. На территории России машины для «Скорой помощи» не берется выпускать никто.

С кадрами тоже проблема: из-за смешотворной зарплаты ушли не только неплохие врачи, но и водители. Как издевательски воспринимают тот факт, что зарплата шофера превышает заработок самого квалифицированного врача. Имеющего двадцатилетний стаж. Но если раньше водитель «неотложки» обязательно должен был иметь 1-й класс и перед тем, как сесть за руль, полгода отработать слесарем, то теперь берут всех.

— В городе остро не хватает и подстанций «Скорой». Многие — старых проектов, страшно перегружены, — говорит Татьяна Лозовская. — В Капотне, Марьино и Строгине

они ютятся в старых домах, общие санузлы, пригодно-ния, которые отключились, потому что в районах — Крылатский почему-то «Скорая» станций т — Так, в том, что «Скорую» платят зарабатывать — Я считаю, — от-ская. — Не жет заплатить нас есть пра-ловеку, кото-на улице, м-Что же, он а мы у него-рероваться бу-ложение мож-му, что мног-рики, будут в-мов, чтобы их-кажется, «Скорой» до-вляться не тер-напрямую, на-давать все, что-час же наша с-запустения, п-Я давно рабо-рой» — такого-ло.

Ну а москвичи прибегают к не-методам лечения к помощи маго-которые обеща-всех желающих-лезней. Один и-расположился в-цена, в Центра-дикова.

В отличие о-мощи» недоста-вах он не испи-Рис

Абзац

ПРОИЗОШЕЛ ПОЖАР НА АВИАНЕСУЩЕМ КРЕЙСЕРЕ «НОВО-РОССИЙСК» во Владивостоке, информирует наш корреспондент С. Авдеев. Жертв нет, а пожар удалось затушить. «Новороссийск» находится на длительной якорной стоянке. Экипаж его сокращен, поэтому пожар здесь — дело рядовое. По предварительному выводу специалистов, сообщило РИА, причиной пожара была неисправность в топливной системе корабля.

В 1992 ГОДУ РОССИЯ ПОЛУЧИЛА 1,04 МЛРД. ДОЛЛАРОВ от Международного валютного фонда, а в 1993 году планирует получить от него 3 млрд. долларов, сообщило РИА российский директор МВФ Константин Кагаловский.

25 ТЫС. ЕДИНИЦ ОРУЖИЯ БЫЛО ПОХИЩЕНО В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ России только за один 1992 год, сообщил корреспонденту РИА первый заместитель министра внутренних дел РФ, генерал-майор милиции Михаил Егоров. Он отметил, что в 1992 году возбуждено 1908 уголовных дел по обвинению в коррупции, из них 373 — против сотрудников правоохранительных органов и 79 — против работников органов власти, в том числе против 49 депутатов.

Дружок, я расскажу тебе такое...

Немало были удивлены...

Стрельба по лета тарелка

Потасовку роили народ полицейские ском ресторане «Мартиниш».

Сперва ополченцев подразделений первый Один из пол-ходится в ре-отделался те-дениями. На-рации в рес-ряд городского-лицы и за-ополнен... бросились... луживцев. И-суды и пер-

нельзя и они ютятся в квартирах жилых домов. 11-ю недавно вообще закрыли по причине непригодности: владелец здания, которое мы арендовали, отключил отопление, воду, а потом вызвал СЭС. В новых районах — Митине, Бутове, Крылатском — проектировщики почему-то посчитали, что «Скорая» не нужна, — подстанций там нет.

— Так, может быть, выход в том, чтобы сделать «Скорую» платной? Будете сами зарабатывать деньги...

— Я считаю, этого делать нельзя, — ответила Лозовская. — Не каждый ведь может заплатить. И потом, у нас есть правило: любому человеку, которому стало плохо на улице, мы должны помочь. Что же, он корчится от боли, а мы у него про деньги интересуемся? Ваше предложение может привести к тому, что многие, особенно старики, будут выползать из домов, чтобы их подобрали. Мне кажется, финансирование «Скорой» должно осуществляться не через наш главк, а напрямую, нам просто надо давать все, что требуется. Сейчас же наша служба в таком запустении, просто страшно. Я давно работаю в «Скорой» — такого никогда не было.

Ну а москвичам остается прибегать к нетрадиционным методам лечения. К примеру, к помощи магов и колдунов, которые обещают излечить всех желающих от любых болезней. Один из них, кстати, расположился на улице Герцена, в Центральном доме медиков.

В отличие от «Скорой помощи» недостатка в средствах он не испытывает.

И. ЧЕРНЯК.
Рис. В. ШИЛОВА

Стрельба по летающим тарелкам

Потасовку с выстрелами устроили народные ополченцы и полицейские Латвии в городском ресторане Даугавпилса «Мартиньш».

Сперва передрались двое ополченцев и два сотрудника подразделений МВД. Ополченцы первого раунда выиграли. Один из полицейских сейчас находится в реанимации, другой отделался телесными повреждениями. На звонок администрации в ресторан прибыл наряд городского управления полиции и задержал одного из ополченцев. Остаток товарища бросились шестеро его сослуживцев. Началось битие посуды и переворачивание столов. Битва не утихла даже после появления дополнительных сил полиции. Вот тогда и раз-

Две нагайки плюс дубинка

Охраной общественного порядка в Киеве занялись так называемые смешанные патрули. В каждом — два казака в форме и милиционер. Такой расклад — результат соглашения о сотрудничестве между гетманом украинского казачества полковником Владимиром Мулявой и исполняющим обязанности министра внутренних дел Украины генералом Валентином Недригайло.

Пока двадцать казаков будут выходить на маршруты — вокзалы, аэропорты, посты ГАИ каждую пятницу. И без шашек — просьба об их ношении рассматривается. Правда, кроме традиционного оружия, казаки-охранники рассчитывают на газовые пистолеты. В ближайших планах украинских казаков — приступить к охране украинско-российской границы.

М. СТАРОЖИЦКАЯ.

Мэрило шутки

19 января в Воронеже состоялось открытие фестиваля «Кивин-93». Несмотря на заявления Михаила Марфина о том, что КВН хоронят уже 30 лет, а он живет и побеждает, сценические изыски большинства команд выглядели плачевно. Наибольшее веселье в зале сумел вызвать мэр города Анатолий Гольц, который в приветственной речи допустил ряд забавных словосочетаний.

С. ЧЕРНЫХ.

Крымская сирота

Впервые за послевоенные годы «Артек» не примет ребят.



Впервые за долгий послевоенный период у подножия Айдага тишина и спокойствие. Февральской смены ребят не будет. Возникший в 1925 году, на протяжении всей своей истории «Артек» разрастался и благоустраивался. Он принимал до 24 тысяч человек, работая круглый год. Но, вероятно, февраль 1993 года станет самой большой «переменкой» в его истории. Почему вдруг Всесоюзный пионерский лагерь, в котором школьники, закрываются? Пока, говорят, на месяц, но это только пока...

«Да, «Артек» прерывает свою работу на некоторое время —

Убийца

наняли в Литве

Первое официальное сообщение распространил вчера МВД Казахстана по поводу расследования убийства генерального директора Карагандинского металлургического комбината Александра Свичинского. 28 декабря минувшего года в 7 часов 30 минут у заведования он был убит выстрелом в голову. Убийцам удалось скрыться с места преступления.

Кабинет министров назначил вознаграждение в 5 миллионов рублей любому человеку или группе лиц за содействие в изобличении преступников.

Как отмечается в сообщении МВД, в отсутствие очевидцев преступления оперативно-следственная группа на вторые сутки после убийства задержала первого, а затем в течение недели еще двух подозреваемых: Б. Тимофеева, бывшего заместителя генерального директора комбината по социальным вопросам, А. Черных, работавшего начальником отдела внешнеэкономических связей комбината, и С. Чопича, водителя машины «скорой помощи» медсанчасти комбината.

На квартире сожительницы последнего обнаружены винтовка с оптическим прицелом, обрез охотничьего ружья, другие улики, экспертиза дала заключение, что смертельный выстрел был произведен из

этого обреза. После предъявления доказательств эти граждане признались в участии в преступлении.

Вынужденные покинуть за различные неблагоприятные дела прежние должности, Тимофеев и Черных решили отомстить генеральному директору. С середины 1992 года Тимофеев неоднократно обращался к одному из своих доверенных людей — Чопичу — с заказом найти исполнителей. Водитель «Скорой» разместил заказ у двух прежде судимых граждан Литвы, которые уже неоднократно наезжали в Караганду за дефицитом и, как выяснилось в ходе следствия, занимались кражами и угонами легковых автомобилей. За исполнение заказа им было заплачено несколько тысяч долларов США, а также обещана автомашина. Преступники после совершения преступления вылетели в Литву.

Розыскники установили контакт с МВД Литвы. Для задержания преступников туда вылетела оперативная группа, которая совместно с правоохранительными органами республики вышла на одного из исполнителей заказного убийства. С санкции прокуратуры он был арестован. Криминальная полиция Литвы принимает активные меры по поиску второго участника убийства.

ИТАР—ТАСС.

не хватить для поддержания жизни в ребячьем республике. При этом зарплата водителя в лагере 4—4,5 тысячи купонов. Но и этих денег водителем не получали из-за задержек платежей, некоторые даже не смогли выехать в отпуски. Хотя теперь их ждет длинный отпуск без содержания.

Не закончится ли все тем, что благодатные земли у подножия Айдага просто-напросто пойдут в мрятку? Уже есть люди, которые приезжают не только пробыть в лагере, но и навести справки о его цене. Во всяком случае, уже сейчас можно констатиро-

ряд ли задумывался о том, по силам ли будет Крыму содержать уникальный лагерь. До последнего времени «Артек» еще работал, но сегодня в Международном детском центре отдыхают в основном ребята с Украины, в небольших количествах — дети тюменских нефтяников и горняков Севера. Отвечая на вопрос о цене путевки, Сергей Ерохин заметил следующее: «Для меня она необычна. Мы планировали, что путевка будет стоить 20 тысяч рублей, но сейчас она выросла до 117 тысяч купонов».

Космическая вахта Кроша и Иваши

10 января завершилась не- продолжительная орбитальная вахта биологического спутника «Космос-2229», запущенного по программе «Бион». Как отмечали руководители программы научных исследований, этот полет стал возможен благодаря тесному сотрудничеству специалистов из разных стран. Заместитель директора Института медико-биологических проблем Евгений Ильин заявил, что большая часть экспериментов завершена успешно, и ученые уже приступили к многоплановому обследованию членов международного экипажа: жуков-чернотелок из Туркмении, личинок тутового шелкопряда из Китая и Узбекистана, мушек дрозофил из Испании, тритонов из Франции, российско-канадских гороховиков (папа из-за границы, мама — с биофака МГУ), а также уроженцев сухумского обезьянника, ныне проживающих на территории России, макак Кроша и Иваши.

Самонувствование обезьянок — удивительное, в чем вы сами можете убедиться, взглянув на их веселые рожицы. Хотя в полете, чего греха таить, обезьянам пришлось столкнуться с некоторыми трудностями. Например, штуцер, по которому подается пища, в кабине у Иваши оказался неисправным, и последнему пришлось довольствоваться лишь соком шиповника. В результате за одиннадцать с половиной суток «космонавт» потерял 12 процентов веса. Впрочем, как заверяет Е. Ильин, на здоровье обезьянки это никак не отразилось. Еще одна незапланированная неприятность заставила сократить срок полета на целые сутки. Спутник вышел на «солнечную» орбиту и постоянно заходил под палящими лучами светила, из-за чего внутренняя температура повысилась на 10 градусов. Конечно, макаки — существа теплолюбивые, но ученые решили не рисковать, тем более что посадка предстояла в двадцатиградусный мороз в суровой казахской степи.

Но, если говорить серьезно, полет «Космоса-2229» стал серьезной вехой в развитии программы «Бион». За 20 лет, начиная с 1973 года, было запущено 10 советских (последний уже российский) биологических спутников, проведено

множество исследований воздействия невесомости и космической радиации на организм животных. Например, удалось установить, что невесомость не оказывает прямого повреждающего воздействия на внутриклеточные процессы, на механизм передачи наследственной информации. После полетов у животных не наблюдалось патологических или необратимых изменений, не уменьшается продолжительность жизни, проявляется совершенно нормальное потомство.

Полученные в результате исследований данные позволяют разработать новые методы профилактики, направленные на снижение воздействия неблагоприятных факторов на организм космонавтов в период адаптации к невесомости, во время полета и по возвращении на Землю.

И последнее — самый больной в наше время вопрос: финансы и приоритеты. Бывшей советской, а ныне российской программе «Бион» нет аналогов в мире. Даже американцы, как известно, лидирующие во многих областях космологии, пока не смогли добиться таких результатов. Однако теперь мы уже наверняка не сможем пользоваться ими единолично — космос очень дорог. Но наших специалистов это не смущает.

— Затраты американской стороны в этот раз составили довольно значительную по нашим меркам сумму — 7 миллионов долларов, — говорит Е. Ильин. — Но это не значит, что нас просто купили. Наши ученые не получили ни копейки. Все деньги были потрачены американцами же — на создание оборудования, ставшего как бы взносом в «общий котел». В нынешних условиях без международной кооперации о серьезных космических исследованиях не может быть и речи.

Пока не ясно, когда полетит (если полетит!) следующий отечественный биоспутник. Американцы, между прочим, в очередной раз отложили запуск своего аналогичного объекта на 1996 год.

О. ВОЛКОВ,
ФОТО М. МАРИУРА.

25 тыс. Единиц оружия было похищено в похищенных СИЛАХ России только за один 1992 год, сообщил корреспонденту РИА первый заместитель министра внутренних дел РФ, генерал-майор милиции Михаил Егоров. Он отметил, что в 1992 году возбуждено 1908 уголовных дел по обвинению в коррупции, из них 373 — против сотрудников правоохранительных органов и 79 — против работников органов власти, в том числе против 49 депутатов.

Дружок, я расскажу тебе такое...

Немало были удивлены семьи кишиневцев, которым в канун Нового года пришел счет на десятки тысяч рублей за телефонные переговоры с... Австралией.

Возмущенные, они ринулись на узел связи доказывать, что с этой страной их не связывает ничего, кроме знаменитого телесериала «Возвращение в Эдем». Однако, как выяснилось, всему виной был телефонный маньяк. Им оказался таинственный молодой мужчина, который вручил детям код

и телефонный номер в Австралии. Благодаря недавно введенной спутниковой связи после набора этого номера в Южном полушарии срабатывает автототчик, и приятный женский голос на русском языке начинает рассказывать разнородные сексуальные истории. Рассказ продолжается всего несколько минут. Однако этого хватает для того, чтобы родители выложили за «просвещение» своего чада полугодовой заработок.

ИТАР—ТАСС.

Карабах — 93:

Понять бо

Армяне и азербайджанцы вот уже несколько лет обходят посольства друг друга. Но эта беседа носила вполне доверительный характер. Встретились заместитель полномочного представителя Азербайджанской Республики в Москве Рафаэль Гусейнов и главный редактор армяно-еврейского вестника «Ной» Вардан Варжапетян.

В Москву, конечно же, не долетали из Карабаха грохот канонады и стоны раненых с пол-войны. Войны, которая не стихает уже дольше Великой Отечественной. Но не на поле боя будет решаться судьба этого кусочка земли, орошенного кровью. Нужны политические решения, нужен дипломатический прорыв, нужна воля и мужество, чтобы понять боль друг друга и простить пролитую кровь.

Рафаэль Гусейнов: Вардан, я рад приветствовать вас в Полномочном представительстве Азербайджанской Республики, в некотором роде — на азербайджанской земле. Сегодня мы здесь, чтобы обсудить самую сложную и болезненную для двух народов тему — карабахский конфликт — как говорят в Москве, «конфликт между Азербайджаном и Нагорным Карабахом», как считают в Ереване, «конфликт между Азербайджаном и Арменией», как убеждены в Баку. Но как ни называй его, этот конфликт — трагедия более чем 500 тысяч азербайджанцев и армян, изгнанных из родных мест, это тысячи погибших и искалеченных.

Вардан Варжапетян: Сегодняшнюю беседу я также воспринимаю как разговор о самом главном — для азербайджанцев и армян. Поэтому наша встреча естественна, ибо беседа — самый простой и надежный способ обмениваться мыслями, даже упреками и обидами. Р. Г. У меня иногда возника-

ет чувство безнадежности. Столько уже сказано, столько всяких встреч проведено, а война продолжается, и до взаимопонимания еще далеко.

Страшным символом войны для меня лично стал Нагорный парк в Баку. Место, где мы бродили в тенистых аллеях, стало кладбищем. Каждый день здесь роют могилы, и порой кажется, что тени покойников нависают над притихшим, а когда-то самым лучшим городом на свете. Но не менее страшными будут и годы после войны. Когда-то благодатная карабахская земля не скоро родит урожай, да и кто возьмется возделывать сады, где мины и мины сегодня больше, чем виноградники? Будем откровенны: экономика, инфраструктура и сельское хозяйство бывшей Нагорно-Карабахской автономной области практически разрушены. Только для того, чтобы жизнь снова затеплилась здесь, понадобятся сотни миллионов рублей и много лет.

Не буду говорить о человеческом размежевании, здесь и так все понятно. Но нам еще предстоит столкнуться с сиротами, которым никто не заменит отцов. Мы еще содрогнемся, увидев на улицах наших городов угрюмых, увечных и больных ветеранов. Мы еще поперхнемся проблемами экономики, переориентированной на военный лад. Будет над чем поразмышлять в тысячах заброшенных вооруженных людей,

для которой профессией былным что мы приобнадежива наши голшаны?

В. В. Мин конфликты, ные, в чем-то между цикл. Внач дражение. ные подспу мительно в Повод мож пустяковый, адекватный следующего этом атапе г ходит до вра дом или воо Но через в энергия ков наружу и ио ступает уста готовность разумным ар

Думаю, с фликом дел но так. В 1 ное, был то погасить к вить его с мерами цент просто пере полье, в ждал бы с извержения. ло — сейчас.

Усилия, к му бы не п когда А. Ва тюняи встре гут привест 1993-м. Голд не услыша может быть Сейчас каж к достижен мания стан эффективны месяцем Р меняется фоя.

...раунд выиграли, один из полицейских сейчас находится в реанимации, другой — сделав телесными повреждениями. На звонок администрации в ресторан прибыл наряд городского управления полиции и задержал одного из оппонентов. Отбить товарища — шестеро его сослуживцев. Началась битва посуды и перезарачивание столов. Битва не утихла даже после появления дополнительных сил полиции. Вот тогда и раздалась первая выстрелы. Это один из полицейских три раза выстрелил в воздух из пистолета, но прибывшая на разбурку оперативная группа ополченцев открыла стрельбу, из более серьезного оружия — автоматов.

К счастью, во время потасовки, плавно перешедшей в боевые действия, никто не был убит.

К. МАРКАРЯН.

будет. Возникший в 1925 году, на протяжении всей своей истории «Артек» разрастался и благоустранивался. Он принимал до 24 тысяч человек, работая круглый год. Но, вероятно, февраль 1993 года станет самой большой «переменкой» в его истории. Почему вдруг Всесоюзный пионерский лагерь, в котором побывал почти миллион школьников, закрывается? Пока, говорят, не месяц, но это только пока...

«Да, «Артек» прервет свою работу на некоторое время, — сказал заместитель начальника управления «Артека» Сергей Ерохин, — и одна из причин в том, что мы оказались неподготовленными к скачку цен на путевки. Мы просто нуждаемся в передышке, чтобы прийти в себя от этого...»

Итак, лагерь не выдержал свободного плавания в океане рыночной экономики, назавсегоря еще осенью 1991 года. Тогда, национализировав «Артек», Верховный Совет Крыма

еще работал, но сегодня в Международном детском центре отдыхают в основном ребята с Украины, в небольших количествах — дети тюменских нефтяников и горняков Севера. Отвечая на вопрос о цене путевки, Сергей Ерохин заметил: «Для меня она необычна. Мы планировали, что путевка будет стоить 25 тысяч рублей, но в связи с обвалом цен на Украине и, естественно, в Крыму теперь цена поднялась до 117 тысяч купонов или рублей — как вам угодно»...

После таких цифр и в самом деле необходимо перевести дух. И задуматься над перспективами «Артека». Уже в минувшем году на содержание лагеря требовалось 190 миллионов «бюджетных» рублей. Но лагерь их не дождался. Сегодня он является полностью самоокупаемым предприятием и существует за счет реализации путевок. Но становится ясно, что и ста тысяч за путевку может

лагере 4—4,5 тысячи купонов. Но и этих денег вожатые не получали из-за задержек платежей, некоторые даже не смогли выехать в отпуска. Хотя теперь их ждет длинный отпуск без содержания.

Не закончится ли все тем, что благодатные земли у подножия Аюдага, просто-напросто пойдут с молотка? Уже есть люди, которые приезжают не только полюбоваться дворцом Суук-Су, но и навести справки о его цене. Во всяком случае, уже сейчас можно констатировать: уникальный, но имеющий в мире аналогов детский центр практически потерян, а попытки спасти хотя бы частицу бывшего «Артека» без участия государства (или государства) обречены. Объяснить это трудно, особенно детям, недоумевающим — где ребята из Эстонии, Молдовы, Осетии? «Артек» выжив после Великой Отечественной, едва ли сможет пережить «процессы», которые пошли.

О. ЖИРКОВА.

БОЛЬ ДРУГ ДРУГА И

лет обходят...
...полномочного
...Москве Ра-
...рейского ве-

...знадежности.
...азано, столько
...проведена, а
...кается, и да-
...ия еще да-

...имволом вой-
...ично стал На-
...Баку. Место,
...и в тенистых
...кладбищем.

...здесь роют мо-
...кажется, что
...кров гависают
...и, а когда-то
...городом на

...нее страшны-
...ы после вой-
...агодатная ка-
...я не скоро

...и кто возы-
...ть сады, где
...одня больше,
...кир? Будем

...экономика, ин-
...сельское хо-
...Нагорно-Ка-
...мной обла-

...разрушены.
...ого, чтобы
...затеплилась
...ся сотни

...и много
...ить о че-
...межевании,
...онятию. Но

...онт столк-
...отков. Мы
...увидев на
...родов угрю-

для которых война стала профессией, а иногда и прибыльным делом. Вы верите, что мы придем к какому-то обнадеживающему итогу, что наши голоса будут услышаны?

В. В. Мне кажется, любые конфликты, даже глобальные, в чем-то похожи на ссоры между людьми. Тот же цикл. Вначале копится раздражение. Какие-то глубинные подспудные силы стремительно выходят наружу. Повод может быть самый пустяковый, совершенно неадекватный масштабам последующего конфликта. И на этом этапе градус разума доходит до враждующих с трудом или вообще не доходит. Но через некоторое время энергия конфликта выходит наружу и исчерпывается. Наступает усталость, а с нею — готовность прилечь к разумным аргументам.

Думаю, с карабахским конфликтом дело обстоит именно так. В 1988 году, наверное, был только один способ погасить конфликт — подавить его силой, жесткими мерами центра. Но конфликт просто перешел бы в «подполье», в подсознание и ждал бы своего часа, своего извержения. Совсем иное дело — сейчас.

Усилия, которые ни г чему бы не привели в 1988-м, когда А. Везиров и С. Арутюнян встречались часто, могут привести к результатам в 1993-м. Голос, который никто не услышал вчера, сегодня может быть услышан всеми. Сейчас каждое новое усилие к достижению взаимопонимания становится все более эффективным, ибо с каждым месяцем растет усталость, меняется психологический фон.

Р. Г. По-моему, здесь дело не только в психологии, а в более прозаических причинах — экономических. Армения, в силу своего географического положения, находится в менее выгодной ситуации, чем Азербайджан. Мы богаче, нас больше, но и нас война разоряет. Стоимость, оснащение и эксплуатация одного самолета СУ-27 — миллиард рублей! Пока что обе стороны воюют, в основном оружием, либо оставленным советской армией, либо захваченным у нее же. Но вскоре его придется покупать. Война, таким образом, становится все «дороже». Армяне очень надеются на помощь диаспоры. Год назад в Париже и Женеве мне доводилось общаться с довольно крупными представителями армянской диаспоры. Они были настроены достаточно непримиримо, но из этих разговоров я понял со всей очевидностью: бесконечно кормить и вооружать Армению никто не будет и не сможет. Несомненно, будет иметь место политическая, моральная, гуманитарная помощь. Однако в экономику региона никто не вложит ни цента, пока идет война. Мы приходим к неизбежному выводу, что договориться должны два народа. Здесь не помогут никакие посредники. России выгодно подышать, который вблизи ее границ пожар, но она в первую очередь и при любых обстоятельствах будет исходить из своих интересов.

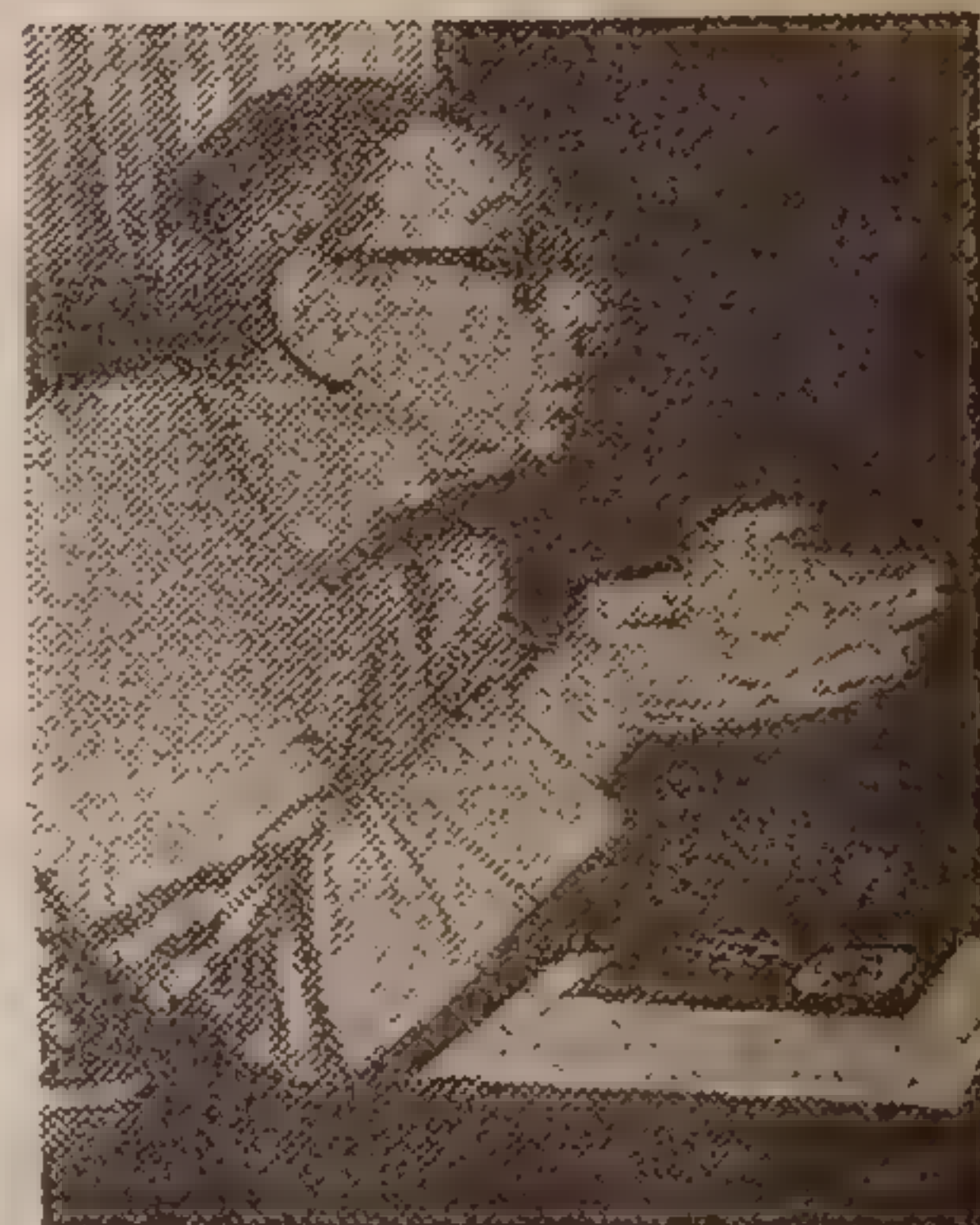
В. В. Рафаэль, давайте немного разберем динамику карабахского конфликта. Его исходный пункт — решение облсовета НКАО о выходе из Азербайджанской ССР, оно и стало спичкой, с которой возник пожар. Но ведь ва

этим решением стояли глубокие и обоснованные (надеюсь, вы не станете этого отрицать) причины армян Карабаха для недовольства, для стремления обезопасить свое положение.

Р. Г. Убежден, что карабахские армяне в Азербайджане были отнюдь не самым угнетенным народом СССР. Давайте полистаем вместе первый том Азербайджанской энциклопедии... Абалян Александр — Герой Социалистического Труда, виноградарь из Гадрутского района, Авакимян Кетан — тоже Герой и виноградарь, родилась в Степанакерте, Авакян Багдасар — один из 26 бакинских комиссаров, уроженец Гадрутского района, Авакян Грант — Герой Советского Союза, родился в Баку. Три крупнейших военачальника-армянина родились и выросли на азербайджанской земле: маршалы Баграмян и Бабаджанян, адмирал флота Исаков... Можно назвать сотни армян, известных всему Азербайджану — ученых, врачей, артистов, писателей, музыкантов. В политической, партийной иерархии армяне также занимали прочное место.

Мне представляется важным сказать и о том, что армяне как народ деловой и практичный были успешно интегрированы не только во все сферы жизни, но и в теневую экономику Азербайджана. На мой взгляд, новые рыночные условия позволили бы армянам в Азербайджане успешно выполнять ту роль, которую они выполняли традиционно в Турции, Иране, — роль торгового посреднического звена между Европой и Азией.

218 тысяч армян прожива-



Вардаан ВАРЖАПЕТЯН.

ло в Баку на первое января 1988 года. Это был второй в мире город после Еревана по количеству армянского населения. В Азербайджане к началу конфликта проживало более 500 тысяч армян, и это также было самым крупным после Армении местом компактного проживания армян.

Конечно, какие-то причины недовольства у армян могли быть, как, впрочем, и у любого национального меньшинства. Но карабахские армяне поднялись, на мой взгляд, не из-за невыносимого положения. Их «подняли» националисты в Армении и еще больше — в диаспоре. И думали они не о них, а о Великой Армении, о месте за рекою пятнадцатого века, к которой азербайджанцы отношения не имеют, с вечном армяно-турецком и христианско-мусульманском противостоянии, о возможности пробиться к власти на этой волне. О чем угодно, только не о карабахских армянах.

В. В. Вы считаете, что

Как Чехия

Словакию

в ООН принимала

Чешская Республика и Словацкая Республика во вторник стали членами Организации Объединенных Наций. Они получили соответственно порядковые номера 179 и 180.

Обе страны были приняты с единодушным одобрением, минуя процедуру голосования. Любопытно, однако, что Чехии волею судьбы выпало «принимать» в лоно ООН Словакию, ибо, войдя в ООН первой, она тотчас же присоединилась к процессу дальнейшего приема.

В тот же день МВФ официально подтвердил, что Чехия и Словакия наследуют от ЧСФР право членства в этой организации.

О. ДМИТРИЕВА.

Прага.

Приезжайте

к нам в Гонконг

Гонконг — лучшее место на земле, если требуется делать покупки. К такому выводу пришла местная газета «Саут чайна морнинг пост», отправившая своих корреспондентов в одиннадцать крупных городов мира с заданием приобрести там один и тот же набор предметов. В него входили часы, видеокамера, рубашка, башмаки, парфюмерия — всего 14 популярных во всем мире товаров известных фирм. В итоге наиболее удачным оказался шопинг в самом Гонконге. «Корзина» товаров обошлась тут на двадцать процентов дешевле среднего уровня ее стоимости в остальных местах взятых городах. Наиболее же дорогим оказался Лондон — на 15 процентов выше средней цены. Далее по мере убывания дороговизны следовали Токио, Тайбэй, Париж, Нью-Йорк, Франкфурт, Сингапур, Бангкок, Сидней, Торонто.

А. КАБАНИКОВ.
(Наш соб. корр.).

Пекин.

Палач устал

200 лет назад во Франции был казнен король Людовик XVI

О том, что он будет королем Франции, Людовик узнал в одиннадцать лет. Вообще-то править должен был его старший брат граф Вургундский, и поэтому будущий монарх в семейной тени играл себе со своей картонной лошадкой и ничем выдающимся не отличался. Агония старшего брата расставила все по местам. Именно Людовику было суждено взойти 21 января 1793 года на эшафот на площади Согласия (впоследствии — площадь Революции, еще позже — снова площадь Согласия).

Два века спустя за «круглыми столами», приуроченными к круглой дате, почему бы не поспорить, хорош был король или так себе? Он, конечно, не был дураком, интересовался наукой и, по мнению историков и биографов, мог бы стать прекрасным директором школы. Половина книг в его библиотеке была на английском языке. Хотя, конечно же, всего этого явно не хватало, чтобы править Францией — в то время большой и мощной, по сравнению с соседними, державой. Образование считали одной из первых причин того, что Людовик не удержался в седле. Конечно же, неожиданная смерть отца тоже наложила свой отпечаток. У Людовика просто не было возможности перенять все секреты семейной профессии — руководства государством. Ну и, конечно же, есть и такой аргумент: посмотрите на его портрет — это же явный саксонский рот. У него нет ничего от Бурбонов. Если бы в его жилах была хоть капля крови Анри IV!

Но причина свержения монарха с трона, конечно же, не в этом. Чисто по-человечески ему не повезло — именно на период его правления при-



Гравюра Берто, рисунок Дюплесси-Берто.

шлось закипание умов, просветление, брожение. Конечно, он мог спастись, достигнув компромисса с Конвентом, как сделали его приближенные. Но он вырос в другой системе ценностей, весь мир вращался вокруг него и для него. Король, наделенный правами Бога, не мог отказаться от системы, в которой и ради которой он существовал.

Но вернемся к брожению умов того времени. Не исключено, что кое-где промелькнули знакомые нам по нашей новейшей истории моменты. Кажется, можно заменить фамилию, дату и... все сойдется. Людовик XVI, конечно же, был далек от понятия «тиран». Но ведь только тиран достоин смертной казни. Король был приговорен ассамблеей из 721 человека, выбранной народом. Но ведь тогда к урнам пришла от силы лишь пятая часть населения. В конституции, которой руководствовалась ассамблея, говорилось о том, что король неприкосновенен. Но жажда места сильнее закона. Якобинцы хотели вымарать прошлое, порвать с вековыми порядками на потеху населению небогатых кварталов, для

которых раздача красного вина и чесночной колбасы — уже большая радость. Нечто похожее случилось потом в Екатеринбурге.

Да, его министры воровали, при дворе творилось невесты. Но привилегии знати были отменены за четыре года до казни. Церковь потеряла свое могущество и влияние, реформы, однако, не двигались. Революция смешала в себе лучшее и худшее — либеральный дух и беззаконие. А потом случилось то, что должно было случиться: «Да здравствует Террор!».

Приговорив короля к плахе, депутаты — французские революционные матросы — нарушили закон. Людовик был неважным королем — слабовольным, мягким, к тому же женатым на иностранке. Все это, естественно, не повод для отправки человека на гильотину. Тем не менее... Голосование длилось два дня одну ночь. 16 января к королю пришел самый старший адвокат и на коленях в слезах пролепетал: «Сир, о!» проголосовали за смерть.

Процесс над королем доведен был по идее вылиться

процесс над... рую сменяет... кое течение... довка, яко... под себя ту... конечном ит... Даже такие... ботники яко... ры, как Дан... лись в необх... и престола. С... не роялисты... ты и республ... Людовика бы... ароде симво... могущества. Не нужна бы... спокойно и... поднялся на... Народ асоо... жает своих... сочиняет пр... анекдоты, вы... цах портрет... неподдельны... идет на пла... на отрублен... наблюдает... бегства и из... злорадствует... го-то не пу... Ему, наре... ним не устр...

(Н... Париж.

С миру по строчке

СКУПЩИНА (ПАРЛАМЕНТ) БОСНИЙСКИХ СЕРБОВ БОЛЬШИМ ГЛОСОМ ОДОБРИЛА ВЧЕРА ПЛАН КОНСТИТУЦИОННОГО УСТРОЙСТВА БОСНИИ И ГЕРЦЕГОВИНЫ. ОБ ЭТОМ СООБЩИЛО АГЕНТСТВО РЕЙТЕР.

ЧАСТИ АФГАНСКИХ ПРАВИТЕЛЬСТВЕННЫХ ВОЙСК ОТТЕСНИЛИ ОТРЯДЫ «ИСЛАМСКОЙ ПАРТИИ АФГАНИСТАНА» ОТ КАБУЛА НА РАСТОЯНИЕ, С КОТОРОГО РЕАКТИВНЫЕ СНАРЯДЫ НЕ СМОГУТ ДОСТИГАТЬ СТОЛИЦЫ, ПЕРЕДАЛО АГЕНТСТВО АССОШИЭТЕД ПРЕСС.

БИЛЛ КЛИНТОН ВО ВТОРНИК НАЗНАЧИЛ СТРОУБА ТЭЛБОТТА координатором американской помощи СНГ и странам Восточной Европы.

Тэлботт в течение ряда лет работал в Москве корреспондентом журнала «Тайм», а в последнее время являлся одним из редакторов этого американского еженедельника.

БЕЗРЕЗУЛЬТАТНО ЗАВЕРШИЛИСЬ ПОИСКИ РОССИЙСКОГО И АНГЛИЙСКОГО УЧЕНЫХ-ВУЛКАНОЛОГОВ, ПРОПАВШИХ БЕЗ ВЕСТИ В МИНУЩЕЕ ЧЕТВЕРГ ВО ВРЕМЯ ИЗВЕРЖЕНИЯ ВУЛКАНА ГАЛЕРАС В КОСОВО. ОБ ЭТОМ СООБЩИЛО ИНФОРМАЦИОННОЕ АГЕНТСТВО ЕВРОПЕЙСКОГО СОЮЗА НА ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОЛУМБИЙСКИХ ВЛАСТЕЙ. РОССИЙСКИЙ УЧЕНЫЙ ИГОРЬ МАКАЙ...

Президентация

Президенту Бушу ничего не оставалось в минувшие выходные, как удалиться в загородную резиденцию Кэмп-Дэвид: отчасти для того, чтобы взглянуть на нее в последний раз, отчасти затем, чтобы дать возможность рабочим провести молниеносный ремонт Овального кабинета и прочих помещений Белого дома.

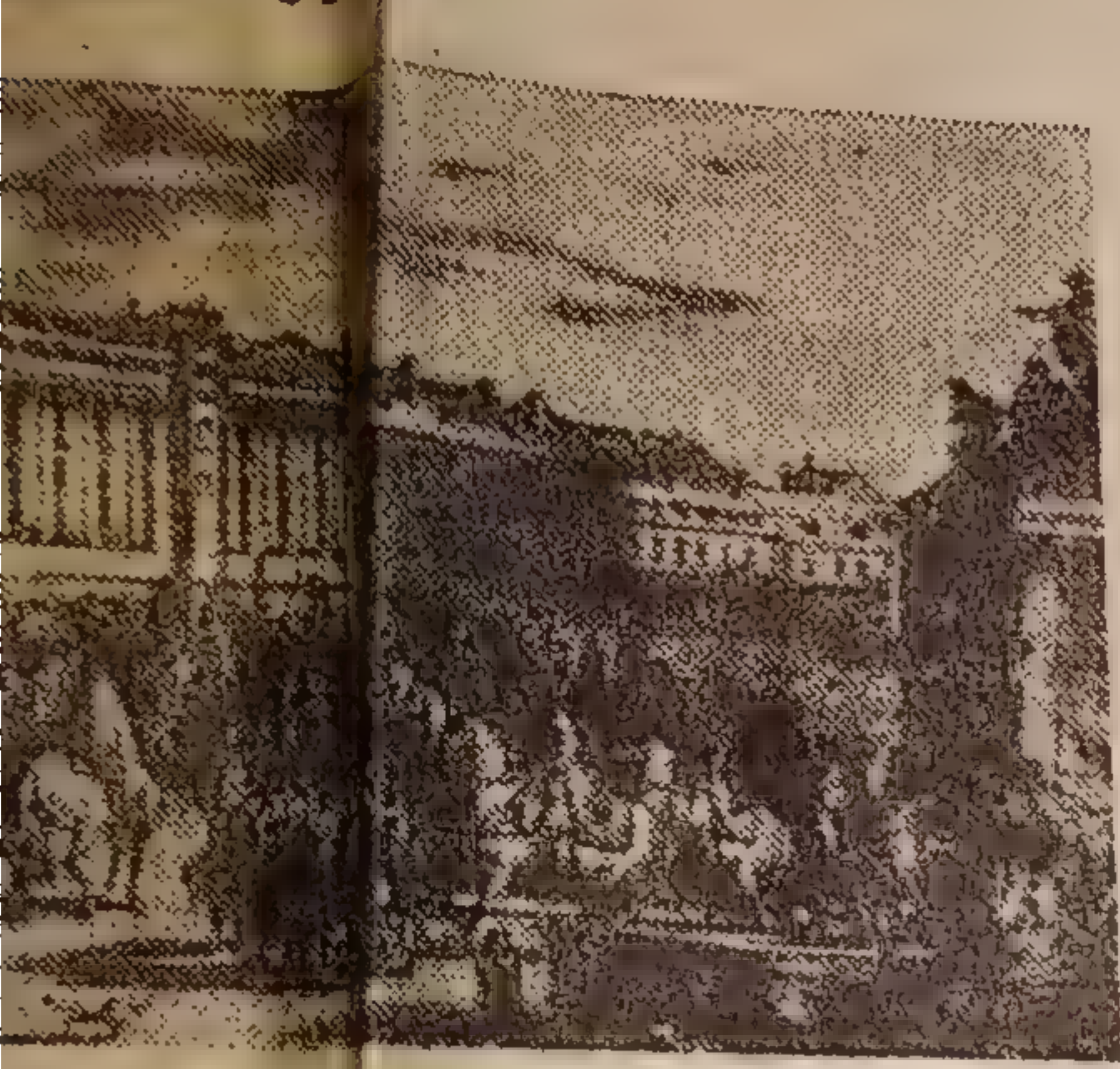
Когда в понедельник Буш, в последний раз воспользовавшись президентским вертолетом, шел от него к Белому дому, два пока еще не знакомых службе безопасности лица объяснялись с охраной на проходной — новый руководитель аппарата сотрудников Белого дома Томас Ма...

жизни; притом, что его состояние оценивается в два миллиона долларов, он стал необходимым взять кредит на сто тысяч (для покрытия расходов, связанных с переездом в Хьюстон).

Последний день своего президентства Буш провел в прощаньи и рукопожатиях с десятками людей — от своих советников до обслуживающего персонала Белого дома. Среди дел, которые он закончил во вторник, — доклад конгрессу о выполнении Билли...

ниях, орга... ниями, о... жейками, среднем мероприятии... ларов. И... ция Вашин... ни едино... решения... цию в эт... группы, ванне праздну... Церех... присяго... коллече... тысяч... которых тор-мес...

1993
ал
довик Х



на красного
й колбасы —
длость. Нечто
ось потом в
тры воровали,
идось невесты
гии знати бы
четыре года
овь потеряла
о и влияние
ко, не двига
я смешала в
худшее — ли
и незаконные
илось то, что
тучиться: «Да
rpor!».
король к пла
— французские
матросы —
кон. Людови
м королем —
мягким, к тр
на иностран
ственно, не по
ки человека на
не менее... Го
лось два дня и
января к коро
амый старший
коленях в сле
л: «Сир, они
за смерть».
королем дол
деи выдаться в

процесс над монархией, кото
рую сменяет новое прогрессив
ное течение. Обезглавив Лю
довика, якобинцы заложили
под себя ту мину, которая в
конечном итоге и взорвалась.
Даже такие ответственные ра
ботники якобинской диктату
ры, как Дантон, не сомнева
лись в необходимости короля
и престола. Французы вообще
не роялисты, скорее демокра
ты и республиканцы, но образ
Людовика был для них чем-то
вроде символа единения и
могущества. Однако если тол
пе нужна была кровь, король
спокойно и с достоинством
поднялся на эшафот.
Народ вообще любит и ува
жает своих правителей. Он
сочиняет про них баллады и
анекдоты, вывешивает на ули
цах портреты. С таким же
непоколебимым удовольствием
идет на площадь посмотреть
на отрубленную голову. Или
наблюдает за перипетиями
бегства и изгнания. Или тихо
злорадствует, когда кто-то ко
го-то не пускает за границу.
Ему, народу, хорошо. Над
ним не устраивают процессов.
М. ЧИКИН.
(Наш соб. корр.),
Париж.

нтация

и, что его со
ируется в два
ларов, он сче
зять кредит на
для покрытия
анных с дере
он)
даны своего пре
и провед в про
пожизнен с де
ей — от своих
обслуживающе
Белого дома.
орые он закон
— доклад кон
иции воору
иции воору
иции воору

ниях, организованных компа
ниями, общественными дви
жениями, землячествами. В
среднем билет на подобное
мероприятие стоил 1500 дол
ларов. Интересно, что поли
ция Вашингтона не получила
ни единого запроса для раз
решения провести demonstra
цию в эти дни — похоже, все
группы, даже имеющие осно
вание быть недовольными,
празднуют.
Церемония приведения к
присяге президента и вице
президента — это торжествен
ный праздник, каждый из
которых прошел через детек

Кому — оливковую ветвь, кому — вендетту

Сомнения и различные тол
кования, которые породило в
мире заявление МИДа России
по положению вокруг Ирака,
улеглись. Во вторник Совет
Безопасности ООН собрался
на консультации.
Постоянный представитель
Российской Федерации при
ООН Ю. Воронцов заявил, что
мы выступаем за выполнение
Ираком в полном объеме ре
зольюций Совета Безопасности.
Лишь это может обеспечить со
седям Ирака и ему самому га
рантию безопасности и терри
ториальную целостность.

Вчера в интервью агентству
Рейтер министр иностранных
дел РФ А. Козырев заявил, что
Россия готова стать посредни
ком в иракском кризисе при
условии, что Ирак будет выпол
нять требования резолюций
Совета Безопасности ООН.

Вчера вступило в силу реше
ние Военного революционного
совета Ирака о прекращении
огня в зонах на юге и севере
страны. Багдад таким образом
решил отметить вступление в
должность нового президента
США.

Протягивая оливковую ветвь
Биллу Клинтону, официальный
Багдад объявил вендетту Джор
джу Бушу. В иракской прессе
появились рекомендации быв
шему хозяину Белого дома со
вершить самоубийство, по
скольку мстить иракского наро
да обидчику нации будет ужас
ной.


Ракетный удар, нанесенный
США в воскресенье по объек
ту в окрестностях Багдада,
представлял собой акцию, «вы
ходящую за рамки резолюций
Совета Безопасности ООН», и
этим объясняется, в частности,
неучастие в этой операции
Франции. Об этом заявил в
Париже вчера министр инст
ранных дел Ролан Дюма.

По сообщениям наших кор
респондентов и информаци
онных агентств.

Вчера в Вашингтоне был приведен
к присяге 42-й хозяин Белого дома

вать местная пресса. В дни
предвыборной кампании Клин
тон, впрочем, обещал, что его
сто дней будут «реактивными»
и в смысле решений, и в смысле назначений. Од
нако накануне принятия при
сяги Джеймс Карвилл, глав
ный стратег Клинтона, ска
зал: «Я не думаю, что эту ад
министрацию следует оцени
вать по шагам, которые она
предпринимает в первые сто дней.
Думаю, что ее надо оценивать
по первым четырем годам —
предполагая, что они будут

...В первый день «медового
месяца» Клинтон пригласи



Организация

ОСУЩЕСТВЛЯЕТ

КОНВЕРТАЦИЮ РУБЛЕЙ

ЧЕРЕЗ

Московскую Межбанковскую
валютную биржу,

ПЕРЕВОД ВАЛЮТЫ ЗА РУБЕЖ

Высокая скорость оформления сделок,
низкие комиссионные.

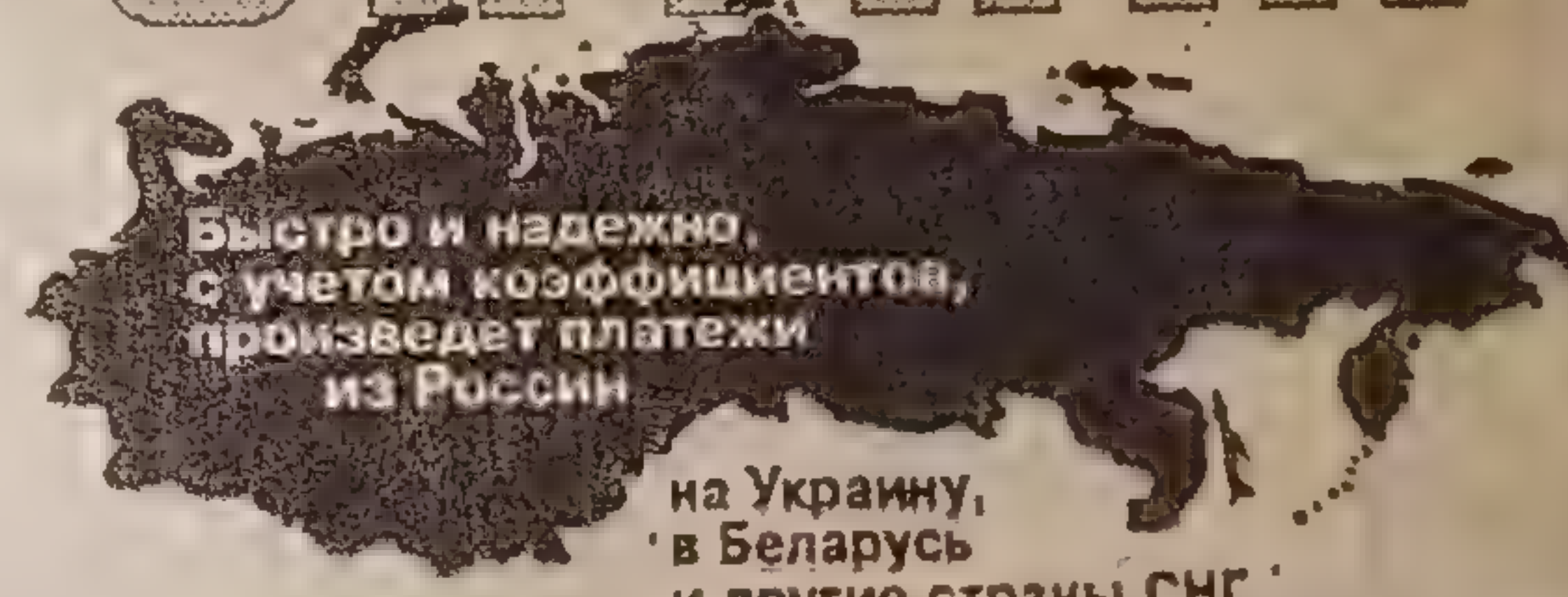
Тел./факс в Москве: 952-92-09.

ФИРМА

Тел. (095) 335-71-11, 335-07-88

ДИАЛОГ

ОПТИМ



Быстро и надежно,
с учетом коэффициентов,
произведет платежи
из России

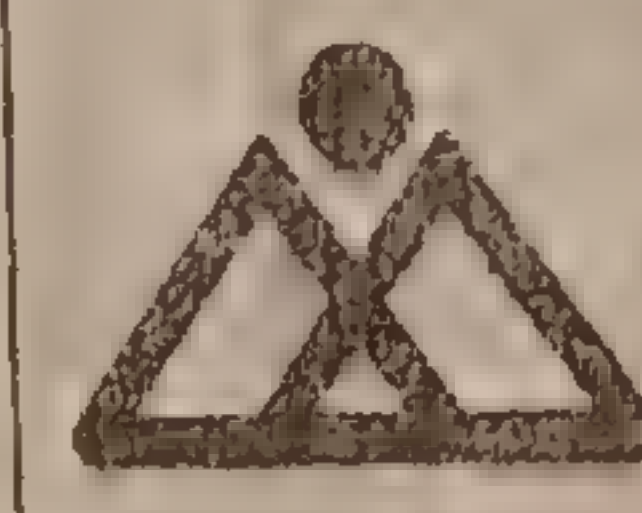
на Украину,
в Беларусь
и другие страны СНГ

Адрес:
117279, г. Москва,
ул. Профсоюзная, 93-а,
офис 400,
«Диалог-Оптим»

Мечты бухгалтера сбываются в M-SHOP'e

CITIZEN-345: 14-разрядный калькулятор с быстрой печатью и другая оргтехника

тел. (095)-168-43-73
Адрес: г. Москва
м. «Преображенская пл.»
ул. Халтуринская, 18



DXB General Trading
LTD
Dubai based International
Company

Южно-индийский
чай 5 сортов по
наиболее оптималь
ным ценам. Условия
поставки — на Ваше
усмотрение.

Москва, ул. Сивковская, 11.

фирма "КОРДОР"

предлагает

Бумагу 10 сортов
отечественного и зару
бежного производства.
Ремонт и обслуживание
копировальных аппаратов
CANON, RICOH, OLIVETTI,
MITA, SANYO, SHARP, SILE
Расходные материалы к ним.

Тел./факс в Москве: (095)
261-64-49, 261-83-24

ЧАСТИ АФГАНСКИХ ПРАВИТЕЛЬСТВЕННЫХ ВОЙСК ОТЭС-
НИИ ОТЯДЫ ИСЛАМСКОЙ ПАРТИИ АФГАНИСТАНА» от
Кабула на расстояние, с которого реактивные снаряды не смо-
гут достигать столицы, передало агентство Ассошиэтед
Пресс.

БИЛЛ КЛИНТОН ВО ВТОРНИК НАЗНАЧИЛ СТРОУБА ТЭЛ-
БОТТА координатором американской помощи СНГ и странам
Восточной Европы.

Тэлбот в течение ряда лет работал в Москве корреспондентом
журнала «Тайм», а в последнее время являлся одним из
редакторов этого американского еженедельника.

БЕЗРЕЗУЛЬТАТНО ЗАВЕРШИЛИСЬ ПОИСКИ российского и
английского ученых-вулканологов, пропавших без вести в ми-
нувший четверг во время извержения вулкана Галерас в Ко-
лумбии. Об этом сообщило информационное агентство Гирз
со ссылкой на представителей колумбийских властей. Россий-
ский ученый Игорь Меньялов находился в составе группы из
19 вулканологов, принимавших участие в международном на-
учном семинаре в колумбийском городе Пасто.

ПРЕЗИДЕНТ КНДР КИМ ИР СЕН В КОНЦЕ НОЯБРЯ ПРОШ-
ЛОГО ГОДА ТАЙНО СОВЕРШИЛ ПОЕЗДКУ в Китай и обратил-
ся к пекинскому руководству за военной и экономической
помощью. Об этом впервые сообщила вчера со ссылкой на ин-
формированные источники в китайской столице японская го-
сударственная телерадиокомпания Эн-Эйч-Кей. Пекин, говорив-
шись в выпуске новостей, отверг просьбу о военной помощи.
(ИТАР — ТАСС).

загородную резиденцию Кэмп-
Дэвид: отчасти для того, что-
бы взглянуть на нее в послед-
ний раз, отчасти затем, что-
бы дать возможность рабо-
чим провести молниеносный
ремонт Овального кабинета и
прочих помещений Белого
дома.

Когда в понедельник Буш,
в последний раз воспользо-
вавшись президентским вер-
толетом, шел от него к Бело-
му дому, два пока еще не зна-
комых службе безопасности
лица объяснялись с охраной
на проходной — новый руко-
водитель аппарата сотрудни-
ков Белого дома Томас Мак-
ларти и старший советник
Клинтона Брюс Линдси. Они
пришли оглядеться и принять
дела.

Накануне принесения при-
сяги новым президентом и
вице-президентом Белый дом
обнародовал кое-какие дан-
ные, свидетельствующие о
том, что Джордж Буш в ма-
териальном плане неплохо
подготовился к дальнейшей

необходимым пять миллионов
сто тысяч (для покрытия
расходов, связанных с пере-
ездом в Хьюстон).

Последний день своего пре-
зидентства Буш провел в про-
щанки и рукопожатиях с де-
сятками людей — от своих
советников до обслуживающе-
го персонала Белого дома.
Среди дел, которые он закон-
чил во вторник, — доклад кон-
грессу о выполнении бывши-
ми советниками республикан-
ского договора о сокращении воору-
жений, а также подписанный
им указ о выделении из аме-
риканских фондов помощи
беженцам пяти миллионов
долларов жертвам между-
усобных столкновений в Тад-
жикистане.

За четыре дня праздников
в Вашингтоне даже пресса
сбилась со счета, сколько же
мероприятий было приуроче-
но ко дню инаугурации. Толь-
ко в среду состоялось 11 глав-
ных балов, не говоря о ме-
нее значительных приемах,
коктейлях и прочих увеселе-

Цер-
прися-
прези-
количе-
тысяч
котор-
тор-мет-
звездам
обычно
ским го-
на кры-
рых пре-
ходились
ские сна-
блюдение
Сто д-
«медовый
со страно-
неписаной
время его

ПРОСТИТЬ ПРОЛИТУЮ



РАФАЭЛЬ ГУСЕЙНОВ

можно было прекратить кон-
фликт четыре года назад?
Р. Г. Теоретически да. По-
сле постановления о разви-
тии НКАО, когда построили
ретранслятор, передающий в
НКАО передачи армянского
ТВ, удовлетворили карабах-
ские армяне, выделили до-
вольно большие средства на
развитие НКАО и когда
развитие НКАО оказались в
азербайджанцы оказались в
сумгаитской трагедии, очень тяжело пе-
редать, это правда, хотя ар-
мяне этому не верят, кон-
фликт мог быть потушен.
Но для этого было необходи-
мо два условия. Во-первых,
ясная и недвусмысленная по-
литика Москвы. А ее не было.
Позиция Горбачева создава-
ла у армян впечатление, что
надо еще поднажать — и Ка-
рабах будет снова отрезан
от Азербайджана, а затем
присоединен к Армении. Во-
вторых, необходима была
добрая воля хотя бы части
тогдашних неформальных лиде-
ров. Но и ее не было.

В. В. А вам не кажется,

что разжигание конфликта
в какой-то мере создавало и
условия для его затухания?
Конфликт полностью «рас-
крылся». А. Безарову, А. Му-
талибову и С. Арутюняну
никто не верил — в них виде-
ли только ставленников Мо-
сквы, они были скваны на-
ступающей оппозицией, боя-
лись «народного гнева». Тер-
Петросян и Эльчибей в ином
положении. Оба извели со-
ветские тюрьмы, и их никто
не может упрекнуть в при-
служничестве перед Москвой.
Кроме того, Москва также
вызывала недоверие, и все ее
инициативы воспринимали-
лись, как попытки «сохра-
нить империю». Теперь же к
распутыванию карабахского
узла подключились такие си-
лы, как СБСЕ, которые вызы-
вают совсем иные чувства.

Р. Г. Вы отчасти правы.
Отчасти — потому что кон-
фликт все-таки «раскрылся»
не до конца. На мой взгляд,
Армения сделала ряд поли-
тических ходов, которые,
возможно, кажутся тонкой
политической игрой, но на
самом деле обернулись до-
вушкой для нее самой. Вна-
чале Армения объявила о
присоединении Карабаха. По-
том, когда СССР распался и
границы между республика-
ми стали государственными,
Армении надо было найти
какой-то способ, при кото-
ром она не выглядела бы аг-
рессором, претендующим на
чужую территорию. Тогда
была создана «Нагорно-Кара-
бахская Республика», при
этом решение Верховного Со-
вета Армении от 1 декабря
1989 года «О воссоединении
Армянской ССР и Нагорного
Карабаха» отменено не было.
Ситуация возникла туфка-
вая: в Карабахе осталось
всего тысяч тридцать мест-
ных жителей-армян, осталь-

ные бежали, не вынеся тягот
войны.

Не могу не сказать еще об
одном. В конце декабря про-
шлого года боевиками из Ар-
мении был убит в Ханкенди
(бывший Степанакерт) Л. Ка-
раханян, сотрудник местных
органов безопасности, корен-
ной карабахец. Раньше он
работал в областном управле-
нии КГБ и никогда не скры-
вал своей позиции противни-
ка братоубийственной войны.
Это убийство — очередное в
серии аналогичных. В про-
шлом году после встречи с
А. Муталибовым был рас-
стрелян на улице Ханкенди
В. Григорян. За попытку на-
вести какое-то подобие по-
рядка в местном аэропорту,
а значит, за предательство,
взорвана в собственном доме
мать двоих детей А. Ишха-
ниан, на глазах собственной
жены убили А. Мкртычяна,
одного из лидеров местной
армянской общины. Все эти
убийства связывает одно —
погибшие были местными,
карабахскими, в то время как
убийцы — пришлыми, не
местными армянами.

Практически все ключе-
вые позиции в Ханкенди как
административные, так и во-
енные — или в руках при-
шлых, не являющихся мест-
ными жителями, или у тех,
кто в юные годы переселил-
ся в Армению, а сегодня вер-
нулся, но уже в другой роли.
Но всеми силами создается
иллюзия, что воюют кара-
бахские армяне, а значит,
переговоры Азербайджан
должен вести с ними. На это
Азербайджан не пойдет. А
переговоры с Арменией пока
ни к чему не ведут: заклю-
чается очередное соглаше-
ние, которое тут же нару-
шается, а Армения заявляет,
что она не может отвечать за
карабахцев. В таких услови-

ях перемирие может сорвать
любой отряд в Карабахе, лю-
бая группа «добровольцев» и
наемников, которым мир
не нужен. Сама «Нагорно-Ка-
рабахская Республика» без
армянского экспедиционного
корпуса, не смогла бы про-
воевать и неделю. Но она ни-
чего не боится, ибо Армения
все равно будет поставлять
ей солдат и оружие. В итоге
получается, что Армения
сама себе связала руки.

В. В. Но Армения действи-
тельно не может сидеть сло-
жа руки и смотреть, как из-
гоняются армяне из Караба-
ха! Когда летом было азер-
байджанское наступление, на
занятых участках ни одного
армянина не осталось — депор-
тировали их азербайджанцы
или они сами бежали, а удер-
жать их никто не стремился.
Неизвестно, но дело-то обсто-
яло именно так.

Я ни на минуту не оправ-
дываю изгнание азербайджан-
цев из Армении, но если
азербайджанцы будут изго-
нять армян из Карабаха, вой-
на продлится еще долго — до
последнего армянина на ка-
рабахской земле. И для любо-
го армянина подобная пер-
спектива немислима, поэтому,
хотя бы, возможно, и правы,
говорят, что переговоры могут
вестись лишь между двумя
суверенными государства-
ми — Азербайджаном и Ар-
менией, но самым важным в
этих переговорах все же
должна быть судьба армян
Карабаха, гарантия их без-
опасности и прав.

Р. Г. Отношение азербай-
джанцев к карабахской проб-
леме тоже меняется. Вначале
вообще не было никакого
стремления выселить, изгнать
армян. И Сумгаит, и даже по-
громы армян в Баку были ор-
ганизованы меньшинством.
Затем в Азербайджане утвер-

дилась идея —
не осталось аз-
ербайджан-
цев для армян. А
остается, то пу-
нуться изгнани-
жанцам. Гибель
азербайджанцев
был в Ходжи-
укрепила это мне-
ние. Но сейчас
общий. Но сейча-
сь, отношение к
азербайджанское
мое мнение гото-
гарантии положен
Карабахе, может
рассмотреть вопр-
таризации и вос-
автомобильной облас-
зумеется, при без-
признании суверен-
байджан над Ка-

Такая измене-
нного мнения
тальство о расту-
лении миру. Но е-
причина: все-таки
последние годы —
га демократичес-
ния, Президента
Эльчибей — прои-
правосудия государ-
рационального госуд-
полны реальности
щество, создалось
исламский и тюрк-
циях, но принци-
отличающийся от
ского, французско-
ского и др. В эти
идея при на-
меньшинств приоб-
бую заботу.
думаю, мы должны
дать с армянами
особо — с карабах-
мянами) преобла-
щего статуса в Азе-
Именно статус. М-
же мы допустим, чт-
бахские армяне,
нынешнее карабах-
водство обложено
вето на любые ре-
сдела бы на эти азе-

них, организованных компа-
ниями, общественными дви-
жениями, землячествами. В
среднем билет на подобное
мероприятие стоит 1500 дол-
ларов. Интересно, что поли-
ция Вашингтона не получила
ни одного запроса для раз-
решения провести демонстра-
цию в эти дни — похоже, все
группы, даже имеющие осно-
вание быть недовольными,
празднуют.

Церемония приведения к
присяге президента и вице-
президента собрала рекордное
количество зрителей — 250
тысяч человек, каждый из
которых прошел через детек-
тор-металлоискатель, так на-
зываемый «магнитометр». Как
обычно, между Капитолий-
ским холмом и Белым домом
на крышах домов, вдоль кото-
рых пролегал парад, на-
ходились военные полицей-
ские снайперы, в воздухе на-
блюдение велось с вертолетов.

Ото дней будет длиться
«медовый месяц» президента
со страной и конгрессом. По
неписаной традиции, все это
время его не будет критико-

вать местная пресса. В дни
предвыборной кампании Клин-
тон, впрочем, обещал, что его
сто дней будут «реактивны-
ми» — и в смысле решений,
и в смысле назначений. Од-
нако накануне принятия при-
сяги Джеймс Карвилл, глав-
ный стратег Клинтона, ска-
зал: «Я не думаю, что эту ад-
министрацию следует оцени-
вать по шагам, которые она
предпримет в первые сто дней.
Думаю, что ее надо оценивать
по первым четырем годам —
предполагая, что они будут
успешными».

...В первый день «медового
месяца» Клинтоны пригласи-
ли в Белый дом своих дру-
зей, единомышленников из
Арканзаса. Ту самую аркан-
засскую «команду» или «ма-
фию», которая заняла или
еще займет большинство клю-
чевых постов. От демократи-
ческой «глубинки» Америка
ждет того, чего не удалось
совершить рафинированным
бушерам.

Е. ОВЧАРЕНКО.
(Наш соб. корр.).
Нью-Йорк.

ИТЮ КРОВЬ

прие может сорвать
ряд в Карабахе, лю-
па «добровольцев» и
ов, которым мир
и. Сама «Нагорно-Ка-
ая Республика» без
ого экспедиционного
го, не смогла бы про-
и неделю. Но она ни-
е боится, ибо Армения
авно будет поставлять
дат и оружие. В итоге
ется, что Армения
себе связала руки.

В. Но Армения действи-
о не может сидеть сло-
уки и смотреть, как из-
ются армяне из Караба-
Когда летом было азер-
жанское наступление, на
тых участках ни одного
янина не осталось — депор-
овали их азербайджанцы
они сами бежали, а удер-
ть их никто не стремился,
известно, но дело-то обсто-
и именно так.

И ни на минуту не оправ-
наю изгнание азербайджан-
из Армении, но если
зербайджанцы будут изго-
ать армян из Карабаха, вой-
а продлится еще долго — до
оследнего армянина на ка-
абахской земле. И для любо-
о армянина подобная перс-
ектива невыносима, поэтому,
отъ вы, возможно, и правы,
говоря, что переговоры могут
вестись лишь между двумя
суверенными государствами —
Азербайджаном и Ар-
менией, но самым важным в
этих переговорах все же
должна быть судьба армян
Карабаха, гарантия их без-
опасности и прав.

И. Г. Отношение азербай-
джанцев к карабахской проб-
леме тоже меняется. Вначале
вообще не было никакого
стремления выселить, пернать
армян. И Сумгаит, и даже по-
том армян в Баку были ор-
ганизации меньшинством.
Вот и в Азербайджане утвер-

дилась идея — раз в Армении
не осталось азербайджанцев,
в Азербайджане нет места
для армян. А если хотят
остаться, то пусть дадут вер-
нуться, изгнанным азербай-
джанцам. Гибель сотен мирных
азербайджанцев во время со-
бытий в Ходжалы только
укрепила это мнение. На ка-
кое-то время эта идея стала
общей. Но сейчас, мне кажется,
отношение иное: сейчас
азербайджанское обществен-
ное мнение готово принять
гарантии положения армян в
Карабахе, может быть, даже
рассмотреть вопрос демилли-
таризации и восстановления
автономной области, но, ра-
зумеется, при безоговорочном
признании суверенитета Азер-
байджана над Карабахом.

Такое изменение общест-
венного мнения явно свиде-
тельствует о растущем стрем-
лении к миру. Но есть и другая
причина: все-таки в народ за
последние годы — и это заслу-
га демократического движе-
ния, Президента Абульфаза
Эльчибея — проникли идеи
правого государства, демок-
ратического государства. Мы
полны решимости строить об-
щество, основанное на наших,
исламских и турецких тради-
циях, но принципиально не
отличающееся от американ-
ского, французского, япон-
ского и др. В этих условиях
идея прав национальных
меньшинств приобретает осо-
бую значимость. Поэтому я
думаю, мы должны обсуж-
дать с армянами (возможно,
особо — с карабахскими ар-
мянами) проблему их буду-
щего статуса в Азербайджане.
Именно статус. Мы не мо-
жем допустить, чтобы кара-
бахские армяне, ранее —
нынешнее карабахское руко-
водство обладало бы правом
вето на любые решения, что
свело бы на нет азербайджан-

ский суверенитет. Вообще
Азербайджан стремится к ре-
шению, основанному на нор-
мах международного права.
Подпред Азербайджанской
Республики в Москве Хикмет
Гаджи-заде публично, в печат-
ти на вопрос «готов ли Азер-
байджан, если карабахская
проблема будет решаться, до-
пустить, ООН, «проиграть» де-
ло?», ответил: «Да, если ав-
торитетные беспристрастные
юристы нам укажут, что
должно быть вот так, а не
иначе, потому что именно так
принято во всем мире и толь-
ко это ведет к безопасности и
сотрудничеству, — мы готовы
подчиниться».

В. В. Я думаю, как сейчас
азербайджанцы согласились
бы на гарантии армянам Ка-
рабаха при условии сохране-
ния азербайджанского суве-
ренитета, так и в Армении,
если там провести опрос,
большинство граждан выска-
жутся за скорейшее прекра-
щение войны и за сохранение
азербайджанского суверени-
тета над Карабахом, если, ко-
нечно, это не будет означать
изгнания оттуда армян. Такие
события, как инициатива ар-
мянского депутата Ашота
Влеяна, призвавшего к пере-
говорам без посредников и
без всяких предварительных
условий, — это не случай-
ность, а признак изменения
общественного мнения.

Р. Г. Армения не улетит на
Луну, да и мы тоже не соби-
раемся на Марс. Мы соседи.
Принем соседи даже более
тесные, чем, скажем, немцы и
французы. Воевать вечно
нельзя. А соседями мы будем
вечно, все равно нас ждет
мирное и тесное общество.
Нало только скорее понять,
что мир неизбежен, что, враж-
дая, мы просто бессмысленно
теряем силы и время.



Адрес: г. Москва
м. "Преображенская пл."
ул. Халтуринская, 18

DXB General Trading
LTD
Dubai based International
Company

Южно-индийский
чай 5 сортов по
наиболее оптималь-
ным ценам. Условия
поставки — на Ваше
усмотрение.

Посетите экспозицию на-
шей фирмы на выставке "Консумэкспо-
93" 2 павильон, зал 1а, или мы ждем
Вас в нашем офисе —
Москва, ул. Саввинская, 11,
т. 2291855
ф. 2299677

фирма "KOHDO" предлагает
Бумагу 10 сортов
отечественного и зару-
бежного производства.
Ремонт и обслуживание
копировальных аппаратов
CANON, RICOH, OLIVETTI,
MITA, SANYO, SHARP, и др.
Расходные материалы к ним.
Тел./факс в Москве: (095)
261-64-49, 261-85-29,
209-54-41. Тел. в
С-Петербурге: (812)
535-16-39

А/О "ИНТРАС"
осуществляет поставки
ЦИТРУСОВЫХ
лучших сортов:
апельсины
"WASHINGTON navels",
лимоны
"GREEC lemons"
урожая зимы 1992/1993 годов
с гибкими условиями
платежа и поставки.
Тел.: (095) 924-09-29.
Факс: (095) 921-30-58.

НОВИНКА!
"TETRA-PAK"
Производственно-
коммерческая
фирма
"КОНСЕНТ"
предлагает:

Форма оплаты любая,
поставка ж/д вагонами
или самовывоз.

Вина в пакетах, изготов-
ленных по технологии
шведской фирмы
"TETRA-PAK",
емкостью 0,5 литра.

Вино марочное "Анапа
Рислинг", срок выдер-
жки 2 года, крепость
9,5 - 11,5 об.%;
Вино "Портвейн",
крепость 17-18 об.%,
сахар 6-13%;
Вино "Плодовое", кре-
пость 19 об.%, сахар 5%;
а также фруктовые и
овощные консервы в
том числе детского пи-
тания в широком
ассортименте.

Контакты: г. Лобаново
Липецкой области
Факс: (07466) 21-24-75,
тел. (07466) 34-7-42

Меня дразнили «Каланчой»...

Мела метель. В аэропорту было полно народу. Юлин папа таскал чемоданы, а мама все время рвалась к дочке. С того момента, как Юля стала королевой красоты, ее мама от радости не может прийти в себя. Живут они в подмосковной Щербинке. Юля в жизни гораздо красивее, чем на фотографиях, у нее холеное тело, прекрасная кожа, огромные глаза и ноги, которые с ходу оценивают мужчины: «От коренных зубов». Они производят именно такой эффект, т. е. у Юли голливудское соотношение объема бедер с объемом груди — 90 см и 88 см при росте 182 см и объеме талии — 60 см. Юля отвечает лаконично, «отполированными» фразами, что говорит о ее начитанности и закрытости.

Юля поддерживала престиж своей страны в трудное и нищее для нее время. И народ тут же, в духе времени, стал говорить, что платье для конкурса Юле смастерил ее папа, распустив дочку колготки.

Юля еще не осознает ни своей роли, ни своего статуса, и тем более того, что она — героиня народа, у которого были — Зоя Космодемьянская, Валентина Терешкова, Ирина Роднина, Наташа Негода, смотрящая с обложки «Плейбоя»... И вот теперь она — Я родилась 10 августа 1974 года, — рассказывает Юля — в год Тигра. По гороскопу — Лев Единственный ребенок в семье, где папа — инженер и мама — инженер, но сейчас безработный.

А в какие вы играли игрушки?
— Кукол не любила. Поскольку любила животных, то играла с игрушечными зверюшками. Сейчас у нас живет собачка Рита породы шелти, карликовая, похожая на лисичку...

Как к вам относились в школе?

— Я высокая, и в школе меня дразнили «Каланчой». Очень хорошо училась.

А «Каланчу» признали красавицей мира № 1... Но из-за вас мальчишки хоть в школе дрались?

— Нет. И сильной любви у меня еще не было.

Часто ли вы плачете?

— Я стараюсь не плакать.

Можно глаза испортить?

— Не поэтому. Считаю это слабостью.

А что вас может довести до слез?

— Безысходность.

У вас есть кумир?

— Я поклоняюсь людям с большой силой воли. Когда для конкурса я заполняла анкету, отвечая на этот вопрос,

С тех пор, как она стала «Мисс мира», она перестала принадлежать папе с мамой и даже самой себе. До той минуты, когда изберут новую «Мисс мира», Юля Курочкина принадлежит организаторам конкурса. Она подписала контракт, по которому как бы дала обет молчания, нарушить который она может только с разрешения президента фирмы «Мисс мира» Джулии Морли.

На этот конкурс Юлю Курочкину представили отечественный культурный центр «Зодиак М» и Российское информационное агентство «Новости», которые всерьез решили заняться «выращиванием» звезд, устройством своих конкурсов красоты, но не на уровне пэтзущих «мисс грудей».

«Зодиак М» добился разрешения у Джулии Морли на эксклюзивное интервью «Мисс мира» единственной газете — «Комсомольской правде». Мы встретились в «Шереметьево-2».

участвовать в конкурсе сами или вас выбрали?

— Выбрали. Меня очень много раз приглашали участвовать в различных конкурсах, но я всякий раз отказывалась. Знаете, как у нас они проходят! «Там» — другое дело.

Сколько времени вы готовились?

— Почти не готовилась. Я работала манекенщицей, знала, как держаться, ходить. Побросала вещи в чемодан и поехала.

Вас даже не учили улыбаться?

— Нет, это моя природная улыбка.

Итак, вы полетели на конкурс...

— Шестнадцатого ноября. Из Шереметьева. Была сильная пурга... В Африке встретили в аэропорту секретари. Было экзотично. Жарко. Там сейчас лето...

Страшно было?

— Нет, во мне присутствовал дух авантюризма.

Говорят, у вас даже не было одежды для конкурса. Всего одно платье?

— Это правда. Все, что было у меня своего, я взяла. Но папа, конечно, платье не шил.

Что вас поразило в Африке?

— Может быть, то, что солнце встает справа, а садится слева.

Как проходил конкурс?

— Вставали очень рано. Туалет. Съемка. Потом чуть-чуть свободного времени — загорали. К вечеру так все уставали, что никуда особенно не хотелось идти.

Сколько времени вы там провели?

— Около месяца. Сам конкурс шел один день. Заданий сплясать, спеть не было, но нас долго изучали.

Что у вас не получалось, отчего вы комплексовали?

— Трудностей никаких не было. Но в дальнейшем мне хочется выучить английский язык.

Что блестяще получились?

— Результат. Меня понесли как победительницу. И

Джулия Морли, и разговор шел о благотворительных программах в нашей стране. Хотела бы встретиться с Ельциным, но еще приглашения не было.

Мы жили эти дни в «Президент-отеле», на улице ходить мне не разрешалось. И мы гуляли по ночам...

С охраной?

С папой...

Что вы о себе читали?

— Все, что я прочитала о себе в нашей прессе, — неправда. Мирская пресса пишет обо мне доброжелательней. Наша «желтая» пресса написала, что я была в Крыму, в какой-то «группе под-

— На родителей.

— В чем заключается счастье, на ваш взгляд?

— Счастье — это не вещь, это внутреннее состояние.

— Хотели бы вы увидеть свою фотографию на обложке «Плейбоя»?

— Нет!

— Из чего сделана корона «Мисс мира»?

— Это очень дорогая корона, сделанная из хрусталя, драгоценных камней.

— А почему вам под такую роскошную корону не полагалось такого же роскошного бального платья?

— Ну нет еще доброй тушки-феи, которая бы в него превратила мои юбочку с пиджаком. По контракту теперь я сама себе покупаю платье буду. Но, если мне предложат демонстрировать модели ведущие модельеры, буду только рада. Меня очень поразило то, что наши советские художники-модельеры не заинтересованы в рекламе. Я обошла наши дома моделей и мне везде говорили — платите. И я купила у Славы Зайцева несколько платьев. Но денег у меня хватило только на повседневные...

Американ

Триумфаль
ветского хок
пеням пьеде

мых главных
ров захватыва
но впечатляли

СССР, много
шей «золото»

ра и Олимпийс
ра шайбы» им
вилегий, котор

ли и оборотну
ство, наркотики

рулем, во мног
минальное окр
гические смерти

Из всей знам
ной команды

1950 году улы
Всеволоду Бобр

Тихонову. Бобро
му, а Тихонов за

спасло им жизнь
лось на борту с

рый должен б
команду на матч

Свердловск. Само
все его пассажир

торых был и бра
советского трене

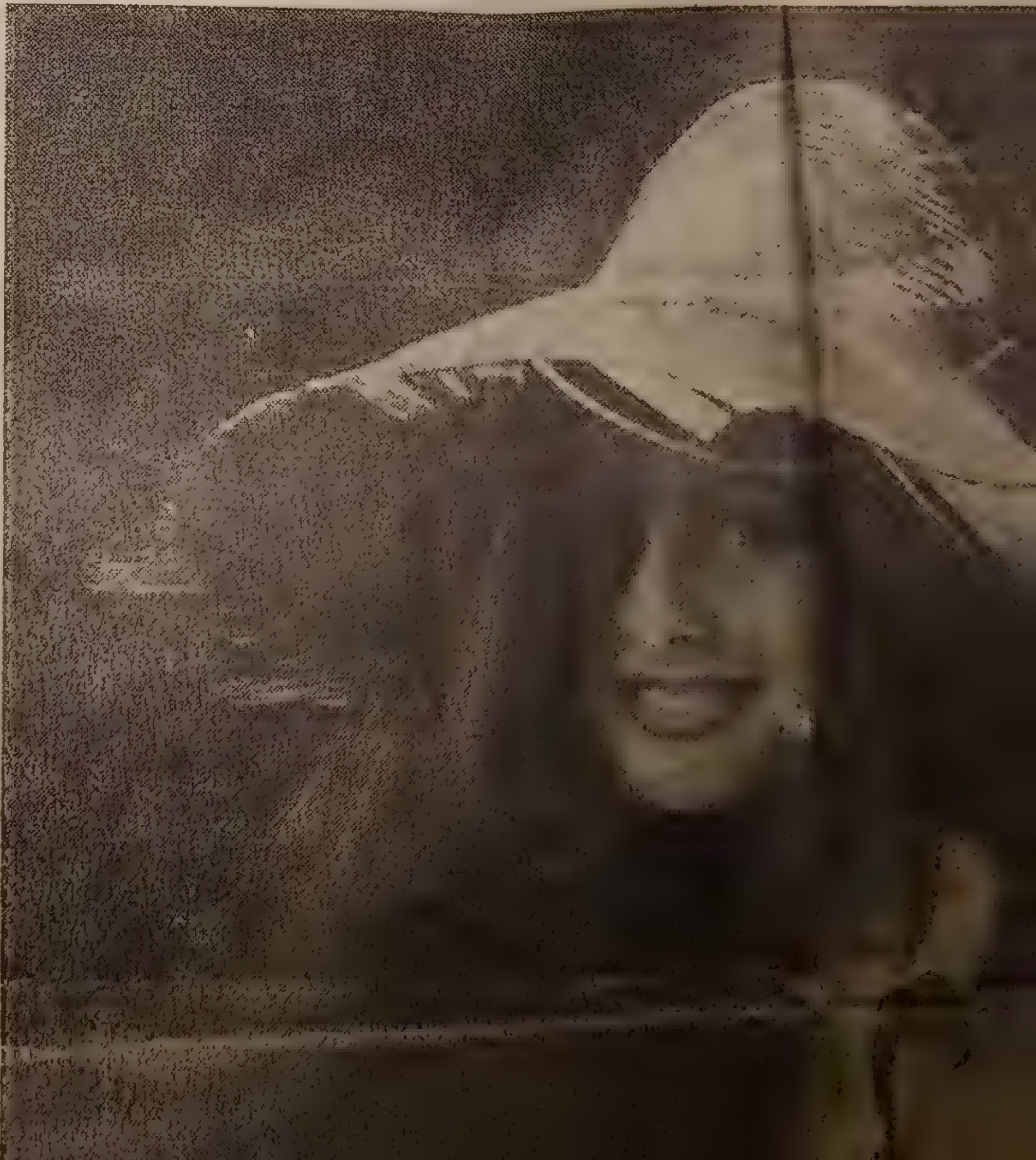
Тарасова, погибл
но, «покровителе

был сын Сталина
торого, однако, в

же не оказалось
История советс

изобилует также
гедиями — случаи

стижной смерти





Окололедовое «побойще»

Американский журналист о трагических фактах в истории советского хоккея

Триумфальное шествие советского хоккея к высшим ступеням пьедесталов почета самых главных мировых турниров захватывало дух. Особенно впечатляли успехи сборной СССР, много раз завоевывавшей «золото» чемпионатов мира и Олимпийских игр. «Мастера шайбы» имели много привилегий, которые, однако, таили и оборотную сторону: пьянство, наркотики, лихачество за рулем, во многих случаях криминальное окружение. И... трагические смерти.

Из всей знаменитой хоккейной команды ВВС судьба в 1950 году улыбнулась только Всеволоду Боброву и Виктору Тихонову. Бобров получил травму, а Тихонов заболел — и это спасло им жизнь: их не оказалось на борту самолета, который должен был доставить команду на матч из Москвы в Свердловск. Самолет разбился, все его пассажиры, среди которых был и брат известного советского тренера Анатолия Тарасова, погибли. Как известно, «покровителем» команды был сын Сталина Василий, которого, однако, в тот день тоже не оказалось на борту.

История советского хоккея изобилует также другими трагедиями — случаи скоропостижной смерти его лидеров,

причины многих из которых не ясны до сих пор. В 1968 году умер во время тренировки от сердечного приступа 23-летний защитник московского «Спартак» Виктор Блинов. В 1973 году под колесами поезда закончилась жизнь Александра Сакеева, нападающего команды «Динамо» из Москвы и «Бинкора» (Ташкент). Шестью годами позже был задушен в возрасте 24 лет нападающий московского «Спартака» Александр Найденов. В 1980 году совершил самоубийство, отравившись выхлопными газами собственного автомобиля, игрок сборной страны ленинградец Вячеслав Солодухин.

Широкую огласку получила смерть нападающего Валерия Харламова, участника знаменитого трио ЦСКА: Михайлов — Петров — Харламов. В 1981 году по пути на тренировку автомобиль, которым управляла жена хоккеиста, столкнулся лоб в лоб с грузовиком. В результате столкновения Харламовы погибли.

За рулем своего автомобиля погиб, врезавшись в столб на территории спорткомплекса ЦСКА, 20-летний Анатолий Фетисов. Его старший брат, хоккеист мирового класса Вячеслав Фетисов, очень тяжело переживал смерть Анатолия.

Начавшись в 50-м, полоса смертей продолжалась и в 90-е годы. Хоккейный тренер Валентин Григорьев погиб под колесами поезда; осенью 1990 года в столкновении с автобусом была превращена в лепешку автомашина, в которой находились молодые игроки ЦСКА Козлов и Тарасов. Один из них, Козлов, чудом выжил и теперь, вопреки всему, играет за один из профессиональных клубов НХЛ. Наконец, уже в этом году получил пулю в сердце на людной улице в самом центре столицы Башкортостана бывший игрок московского «Спартака» Сергей Бушмелев.

Кто следующий?

Как сообщил наш собственный корреспондент по Челябинской области Сергей Смирнов, бывший нападающий челябинского «Трактора» Николай Шорин, пропавший в конце декабря прошлого года, так пока и не найден. Шорин — известный нападающий «Трактора», играл вместе с братьями Макаровыми. Прославился как умелый организатор атак, умел выйти из самой жесткой схватки, боец. После ухода из «Трактора» работал в спортивной школе тренером. 21 декабря возвращался днем (!) домой. Видели, как он садился в «КамАЗ». И с тех пор — никаких известий. Отдел внутренних дел Калининского района Челябинска занимается розыском, но пока безуспешно.

У Шорта на куличиках

В Испании в Сан-Лоренсодель-Эскориале в финальном матче претендентов по шахматам между англичанином Найджелом Шортом и голландцем Яном Тимманом из 14 запланированных сыграно шесть партий. Пока счет 3,5:2,5 в пользу английского гроссмейстера. Последние две партии закончились ничью, однако в обеих шла напряженная борьба, в которой каждый из соперников имел реальные шансы на успех.

«Сам не понимаю, почему Найджел предложил мне ничью, — признался Тимман после окончания пятой партии, — ведь у него еще сохранились хорошие шансы на выигрыш...» Игравший черными Шорт по ходу всей партии имел позиционное и материальное преимущество.

В шестой партии игровой инициативой уже владел Тимман. Правда, сразу после выхода из дебюта голландец был вынужден расстаться с пешкой, но и после этого позиция черных выглядела гораздо перспективнее. И действительно, в дальнейшем Тимман не только отыграл пешку, но в свою очередь, приобрел лишнюю для себя. Однако реализовать ее оказалось непросто, и, в конце концов, после пяти часов игры соперники согласились на ничью.

(Соб. инф.)

Подарок Ленкома детям до шестнадцати

НУ и НУ!

Пьеса А. Буравского «Нет ли у вас другого глобуса?» на сцене Ленкома — из американской жизни, но с российским, вернее, советским подтекстом, поскольку большинство персонажей произошли из СССР.

Каковы приметы современной Америки в пьесе? Ну прежде всего, конечно, квартирный радиотелефон, работающий на сцене с предельной драматургической нагрузкой. Советского происхождения героиня по имени Эвелин беспрерывно перемещается, по полнометражным американским апартаментам, прижимая плечом беспроводную трубку к уху, куря одну за другой сигареты «Сэлем», присаживаясь на пол — и совершая все это с максимальной доступной актрисе (Н. Селезнева) пластической раскованностью, столь свойственной Америке. Но главная раскованность не в движении, а в лексике. Конечно, лексика у такой дамы должна быть крутой.

Ну ладно, не будем корчить из себя больших пуритан: Америка через видеопленку при-

судьбу героев комедии, и соответственно, не обойтись без агента КГБ, естественно, злодея. Столь же легко угадать и американские реалии: зал страшно оживляется, когда наша тетя Роза (артистка О. Арошева), неожиданно прославившаяся на всю Америку, кричит в трубку: «Алло, это Си-Эн-Эн? Дайте, пожалуйста, Тэда Тернера».

Но кульминация и, видимо, катарсис наступают в другом месте. Актерская сверхзадача выпала на долю Н. Селезневой. Ей нужно выругаться матом, но чтобы это было шепотом, как бы не во всеуслышание. Она справляется, она кричит одни звуки и проглатывает другие: «Они меня вые...ли!» (Я тоже глотаю отдельные звуки, хотя газетная цензура от...).

Наибольшее удовольствие на премьере получил, как мне кажется, мальчик, которого привели приобщать к искусству родители-театралы. Он вскричал на сцене, не глотая звуков: «Я—ж...а, я—большая ж...а!» То-то будет что рас-

ПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

◆ СНИМУ кв-ры, комнаты. Тел.: (095) 379-23-70.

◆ ПРОДАЮ кв-ры. Тел.: (095) 358-93-47.

◆ СНИМУ, КУПЛЮ кв-ру. Тел.: (095) 215-20-88.

◆ ПЕРЕВОДИМ РУБЛИ по текущему курсу национальных банков и производим доплату посредникам, на Украину до 35%, в Беларусь до 5%, в Казахстан до 5%. Тел.: (8452) 247-774, (095) 417-36-47.

◆ ВТК 85% чистыми. Тел.: 125-84-90.

◆ ПРОДАЕМ пиво баночное, США. Тел.: (095) 152-98-61.

◆ СДАЮ кв-ры. Тел.: (095) 354-46-16.

◆ ПРОДАМ сигареты ВТ, Kenton. Тел.: (095) 283-11-25, 282-42-49.

◆ КУПЛЮ: разъемы: СМН-34; 59; РППМ, СНО и др. микросхемы: 133, 140 и ТД транзисторы, 601—609 и ТВ. Тел.: (095) 475-52-95.

◆ Для придания соврем. дизайну изделиям из пластмасс предлагаем оригинал, технологию их окраски от перламутра до цвета золота. Технологии силтиния покрытий драгметаллов с любой подложки. Обращаться: Уфа: 52-42-69, факс: 52-42-31.

◆ Прод. шок, с орехом — 25 р., шарфы — 600 р. Тел.: (095) 325-07-92.

◆ Фирма реализует... Тел.: 263-68-11, 263-69-34, 242-33-33.

◆ КУПЛЮ старинные монеты. Тел.: 422-51-57.



поискатеся
жете кучу
теете, что
с деньгами?
в этом году
подписывать
ракта. Ну а
нги, а я по
получила, я
с ними сде
купите спор
чу на образо
же в Москве
РЕЗАНОВ,
ОШИЛОВА.
ГАЙЛОВА.

полнометражным американским
апартаментам, прижимая
плечом беспроводную трубку
к уху, куря одну за другой
сигареты «Сэлем», присажива-
ясь на пол—и совершая все это
с максимально доступной акти-
рисе (Н. Селезнева) пластиче-
ской раскованностью, столь
свойственной Америке. Но
главная раскованность не в
движении, а в лексике. Конеч-
но, лексика у такой дамы дол-
жна быть крутой.

Ну ладно, не будем корчить
из себя больших пуритан: Аме-
рика через видеофильмы при-
учила нас к тому, что стеснять-
ся крепкого слова не надо.
Остановимся на других пара-
метрах комедии. Обозначено:
«Действие происходит в Сое-
диненных Штатах Америки в
1991 г.». Что такое 1991 год в
политической истории мира?
Верно, августовский путч. Соот-
ветственно, ГКЧП влияет и на

выпала на долю Н. Селезневой.
Ей нужно выругаться матом, но
чтобы это было шепотом, как
бы не во всеуслышание. Она
справляется, она кричит одни
звуки и проглатывает другие:
«Они меня вые...ли!» (Я тоже
глотаю отдельные звуки, хотя
газетная цензура от...а).
Наибольшее удовольствие
на премьере получил, как мне
кажется, мальчик, которого
привели приобщать к искусству
родители-театралы. Он зали-
висто смеялся, когда дядя ак-
тер кричал на сцене, не глота-
я звуков: «Я—ж...а, я—боль-
шая ж...а!» То-то будет что рас-
сказать одноклассникам.

В программке было написано
«Декорации изготовлены Мо-
сковским государственным те-
атром ЛЕНКОМ». Видимо,
этим, а также предоставлением
помещений популярный театр
и ограничил свою причастность
к событию.

Г. ШВЕЦ.

Гурченко — и в Америке Гурченко

В американском штате Фло-
рида объявлен конкурс по на-
бору в специальную школу, в
которой будут обучаться спо-
собные и красивые юноши и
девушки со всех стран мира —
будущие киноактеры, фотомо-
дели, дизайнеры и гримеры.
Руководить этим международ-
ным учебным заведением бу-
дет популярная российская ак-
триса Людмила Гурченко.

Спонсор программы — пре-
зидент американской авиаком-
пании «Марк 6», американец
русского происхождения Марк

Шубин. В беседе с корр.
ИТАР—ТАСС он, в частности,
сказал: «Уверен, что мы отбе-
рем одаренных людей и помо-
жем им получить не только
знания, но и известность. Пре-
жде всего в нашей школе бу-
дут обучаться будущие кино-
актеры. Конечно, преподавать
там будет не только Людмила,
но и другие «звезды» экрана.
В учительский состав входят
профессионалы из Франции,
Германии, Италии, других
стран».

Марк Шубин сообщил, что в
связи с тем, что Людмила Гур-

ченко подписала долгосрочный
контракт с его фирмой, стала
одновременно директором
школы и вице-президентом
компании «Марк 6», большую
часть времени она теперь бу-
дет проводить во Флориде.
Кроме того, сказал он, попу-
лярная актриса «собирается
начать большую и интересную
работу в роли автора сценария,
режиссера-постановщика
и исполнительницы главной ро-
ли в новой кинокартине, съем-
ки которой начнутся в этом
году в Майами».

«са» в Европе прокололись

котиков в Латвии поразил даже Интерпол

аможеники ре-
ть полиэтилено-
которых, по со-
им документам,
антадин (проти-
средство), изго-
Латвии. Однако
дного лекарст-
вался наркотик
который в иско-
е чаще стал по-
ицейским, зани-
наркоманами.
небольшие таб-
вета можно ку-
х торговцев по-
а штуку. В за-
гнобой приема
отик вызывает
длительность до
же подклю-
огда же во
адержан с
ть груза —
и вместе со
общником.
е грузов и
означились
тников пе-
Германия,
реализовы-

вался также в Бельгии, Гол-
ландии. Сырье, химическое
вещество изосорфол, произво-
дилось во Франции, а посту-
пало в Латвию через словац-
кую фирму «Вейнвурм» вме-
сте с технологией по изготов-
лению наркотиков.

Рассказывает главный спе-
циалист отдела по борьбе с
организованной преступно-
стью управления криминаль-
ной полиции МВД Латвии
Александр Костенко:

— После того, как 16 де-
кабря к нам прибыл сотруд-
ник Интерпола, мы разрабо-
тали план действий. Опера-
ция началась через пару дней,
после соответствующего на-
блюдения за подозреваемыми.
В захватах, обысках и изъ-
ятиях наркотиков одновременно
участвовали более сотни
человек. В Словакии были аре-
стованы четверо преступников,
у нас — трое...

Генеральный директор
«Латбиофарма» Илмар Пенке
был взят после совещания
совета директоров. Его заме-
ститель, Вячеслав Куликов, и

начальник производственного
отдела Янис Ошис арестованы
в собственных квартирах. При
обысках у них изъяты боль-
шие суммы валюты. Лишь у
одного Пенке — 600 тысяч не-
мецких марок, которые, види-
мо, предназначались на кар-
манные расходы.

Цепочка преступных связей
только начала разматываться.
Предстоит проследить пути
распространения латвийского
амфетамина по Европе. Кста-
ти, по сообщению Рейтер, об-
наруженные при обыске на
«Латбиофарме» около 400 ки-
лограммов амфетамина пред-
ставляют самое большое ко-
личество этого наркотика,
какое когда-либо удавалось
найти. В этой связи возника-
ет вопрос, так ли невинны
остальные производственники,
утверждающие, что не знали,
что изготавливали?

Кто знает, сколько долго бы
еще действовали преступники,
не возмись за дело Интерпол.
Пару лет назад дело о «Лат-
биофарме» можно было бы
представить себе разве что в

фантастическом романе. Пред-
приятие в Олайне было чуть
ли не образцовым, выполняв-
шим заказы министерства
обороны и главкосмоса.

Мост между Западом и Во-
стоком, о котором так долго
говорили, действует! По край-
ней мере по линии транзита
наркотиков. Кроме амфетамин-
ов, из Латвии в страны Скан-
динавии, в Германию и Авес-
трию просачиваются все боль-
шие партии опия и марихуа-
ны. Основной поставщик —
республики Средней Азии.

А что «Латбиофарм»? Рабо-
ту он не прекращает. На днях
в чешский город Оломоуц для
английской фирмы «Химикал
ЛТД» отправлена партия
сильнодействующего веществ-
ва — кофеина из 12 тонн, ого-
воренных контрактом. Никто
в республике не знает, на-
сколько законны такие по-
ставки.

К. МАРКАРЯН.
(Наш корр.).

Рига.

◆ КУПЛЮ: разъемы: СМП 14;
59; РППМ, СНО и др. микро-
схемы: 133, 140 и ТД транзисто-
ры, 601—609 и ТВ. Тел.: (095)
475-52-95.

◆ Для придания соврем. ди-
зайна изделиям из пластмасс
предлагаем оригинал, техноло-
гии их окраски от перламутр.
до цвета золота. Технологии
снятия покрытий драгметаллов
с любой подложки. Обращать-
ся: Уфа: 52-42-69, факс: 52-42-31.

◆ Прод. шок, с орехом —
25 р., шарфы — 600 р. Тел.:
(095) 325-07-92.

◆ Фирма реализует со сила-
да в Москве плиты газовые (г.
Брест, «Дачница», «Настоль-
ная»), стиральные машинные по-
луавтоматы «Иволга». Тел.: (095)
263-68-11, 263-69-54, 242-33-07.

◆ КУПЛЮ старинные монеты.
Тел.: (095) 432-51-57, с 9 до 14
час.

◆ Исправление кривых ног.
Полтавская обл. Миргород. 4;
а/я 1+подл. нона.

◆ Ка-ра в 50 раз деш. Зак.
сп-б. 75 р.+кона, тула, г.поч-
тамт, до вост. Николаеву А. В.

◆ УСТАНОВИМ на электроду-
говой печи ДСП взамен АРДМТ
необслуживаемый регулятор
мощности. Тел.: (34397) 41-504.

◆ Электронные АТС 128-10000
номеров. Комплексы радиоре-
лейной связи. Системы уплот-
нения ИКМ. Тел.: (0629) 35-02-33.

◆ КУПЛЮ нагрудные знаки.
Тел.: (095) 110-31-96.

ПРОСИМ ПОМОЧЬ

◆ Для лечения тяжелобольно-
го мальчика Горшенина Вити,
17 лет, НУЖНЫ СРЕДСТВА. Есть
надежда, но нет денег. Жду Ва-
шей помощи по адресу: 125206
Москва, А-206, ул. Вучетича, 9а,
ММСИ. 7-й этаж. реанимация.
Горшенину Владимиру Ивановичу.
Справки по тел. в Москве:
221-11-23.

◆ НУЖНЫ СРЕДСТВА ДЛЯ
ПРОВЕДЕНИЯ ОПЕРАЦИИ Сав-
ченко. Наталья, 20 лет. Девушка
получила тяжелую травму поз-
воночника в автокатастрофе и
сейчас прикована к постели.
Все, кто может помочь, обра-
щайтесь по адресу: Казахстан,
г. Джамбул, ул. Толуби, д. 253.
Савченко Наталья Петровна.

◆ ИНВАЛИД ПРОСИТ пред-
принимателей дать ему НАДОМ-
НУЮ хорошо оплачиваемую
РАБОТУ. 142205 М. О. Серпу-
хов, Физкультурная, 27-57. Фе-
доров Б. А.

◆ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДОЧЕРИ.
большой лейкемией не хватает
260 тыс. р. Буду благодарен, ас-
ли найдется человек, которому
не жаль этой суммы. Сбербанк
г. Ферганы № 3951/028. Счет №
5196. Получатель Лысенко Ви-
талий Валерьевич. Адрес: Узбе-
кистан, 712003, Фергана, ул. Же-
лезнодорожная 43—32. Лысен-
ко Виталий.

◆ Люди добрые! Обращаюсь
к вам с просьбой ПОМОЧЬ МО-
ЕЙ БОЛЬНОЙ ДОЧЕРИ Катюше,
3-х лет. Спасти ей жизнь мо-
жет только лечение в Междуна-
родном Центре Детской Нев-
рологической Инвалидности в
городе Будапеште. Для этого
нужны большие деньги. Все,
кто может помочь, пишите мне
по адресу: 222310, Беларусь,
Минская обл., гор. Молодечно,
ул. Строителей, д. 9, кв. 12. Кас-
перович Магдалена Иосифовна.

◆ Обращаюсь с мольбой и
надеждой к тов. СИМБИРЦЕВУ
или родственникам 9-месяч-
ного малыша, излеченного им
от лимфосаркомы. Моему сыну
23 года. В июне поставлен
страшный диагноз. Умоляю, от-
зовитесь по адресу: 400075,
Волгоград, до востребования,
предъявителю паспорта Х-РК
№ 623168.

◆ Тяжело больной мужчина
(энцефалит) 34 лет просит доб-
рых милосердных людей ока-
зать помощь для лечения за
рубежом. нах в СКВ, так и в
рублях. Перечислить: 236029,
г. Калининград, ул. Сибиряко-
ва, д. 56, к. 12. Семенову Юрию
Александровичу.

ЗАЯВКИ НА ОБЪЯВЛЕНИЯ
принимаются по телефо. ам
в Москве:
(095) 257-25-68, 257-21-82.

66. ГСП, Москва, А-137, улица «Правды»,
омольская правда».
Москва 748, улица «Правды», 24.
правон 257-21-39, отдел новостей —
м — 257-23-38, отдел рекламы — 257-20-70,
зницы — 257-26-80.
дел — 257-24-60.

печати и информ. РФ. Рег. № 1159:
© and preparation exclusive stories tel.

УЧРЕДИТЕЛЬ —
ЖУРНАЛИСТСКИЙ
КОЛЛЕКТИВ
«КОМСОМОЛЬСКОЙ
ПРАВДЫ»

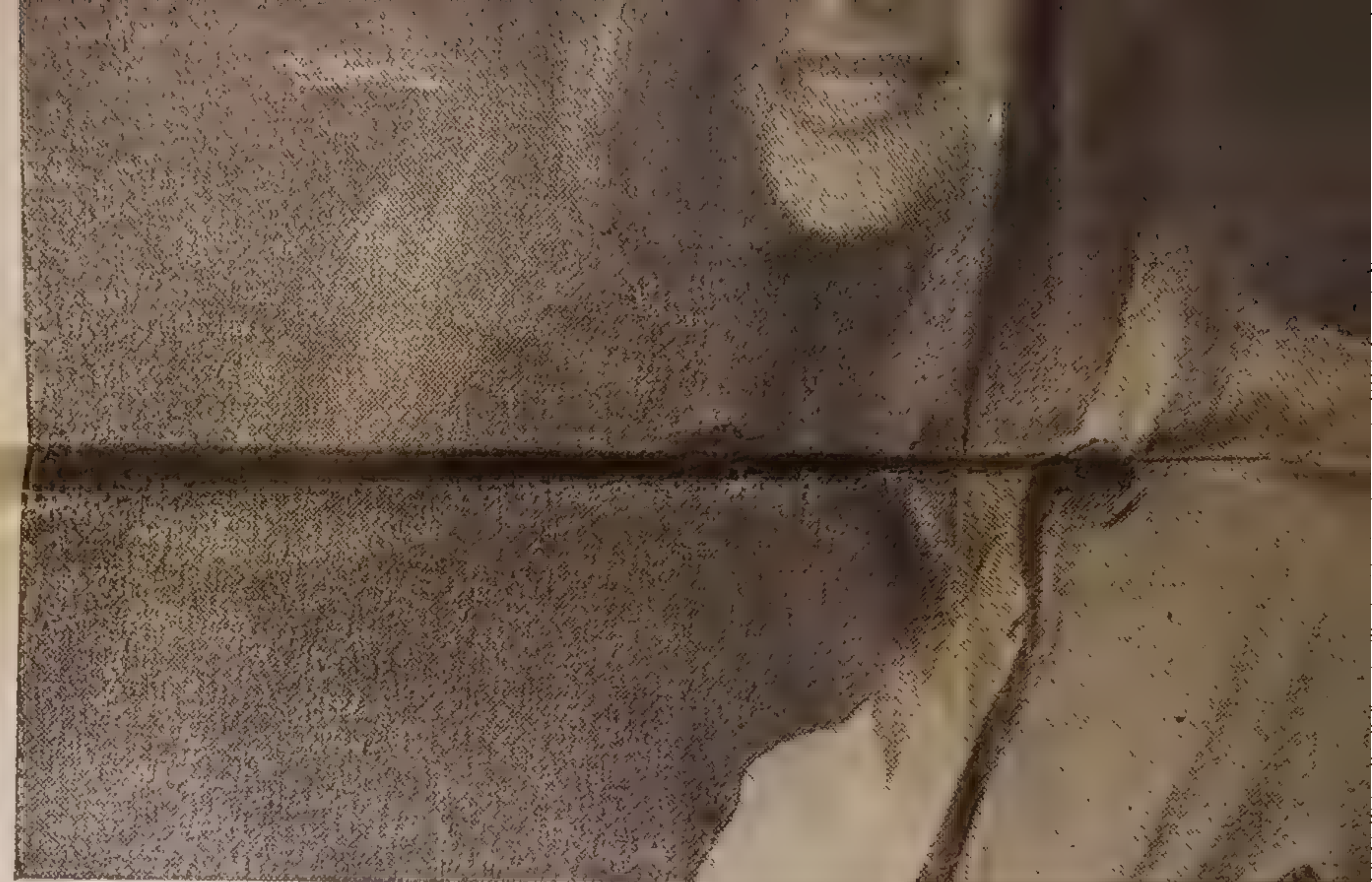
Время подписания
номеров в печать:
по графику в 22.3
номер подписан
в 22.30.

© «Комсомольская правда». Перепечатка
без соглашения с редакцией не допускается.
ссылка на «КП» обязательна.
(fax) (095) 257-22-28, 257-22-62, 200-22-93.

Письма, рукописи, фотографии и рисунки
не рецензируются и не возвращаются.
Газета передана в г. Саратов по фототелеграфу.
Отпечатана типографией по адресу ул. Волжская, 7

Индекс 50057.
Тит. № 10198.
Тираж — 1 900 000.

«Мисс Мисс» признали... По...
 — Сколько времени вы там провели?
 — Около месяца. Сам конкурс шел один день. Зада- ний сплясать, спеть не бы- ло, но нас долго изучали.
 — Что у вас не полу- чалось, отчего вы комплексо- вали?
 — Трудностей никаких не было. Но в дальнейшем мно- хочется выучить английский язык.
 — Что блестяще получи- лось?
 — Результат. Меня понес- ли, как победительницу. И все люди встали, торжествен- но хлопали, и я будто бы па- рила в воздухе.
 — Говорят, вы победили из-за алмазов Якутии?
 — Не знаю, но мне кажет- ся, что это только слухи. Так же, как не знаю я ответа, по- литическая это была победа или нет. Думаю, что нет, по- тому что никакие идеологии в расчет там не брались, толь- ко человеческие факторы.
 — Какие вам подарили по- дарки?
 — Бижутерию. Корону... Не знаю, останется у меня она или нет?
 — А чем вы будете зани- маться в Европе?
 — Участвовать в демон- страции мод, собирать день- ги на покупку медикаментов, реализовывать благотвори- тельные программы.
 — А с кем из государствен- ных деятелей вы встречались?
 — С Хасбулатовым. На этой встрече была и прези- дент фирмы «Мисс мира»
 — Часто ли вы плачете?
 — Я стараюсь не плакать.
 — Можно глаза испортить?
 — Не поэтому. Считаю это слабостью.
 — А что вас может дове- сти до слез?
 — Безысходность.
 — У вас есть кумир?
 — Я поклоняюсь людям с большой силой воли. Когда для конкурса я заполняла ан- кеты, отвечая на этот вопрос, я писала Наполеон.
 — Это — кумир Марины Цветаевой...
 — Это — личность, хоть и неоднозначная.
 — Что вам нравится осо- бенно делать?
 — Путешествовать.
 — У вас есть любимый писатель?
 — Лев Толстой.
 — Любимая книга?
 — «Война и мир».
 — Как вы узнали про кон- курс?
 — Меня пригласили Ни- колай Николаевич Костин, директор центра «Зодиак М», и директор агентства моделей этого центра Марина Кругло- ва участвовать в нем, когда я работала в их центре.
 — Кем?
 — Машинисткой. Много раз пыталась бросить эту ра- боту, потому что хотелось бо- лее содержательного занятия. Но в прошлом году поступила в Финансово-экономический институт.
 — Вы приняли решение



Гурченко —

В американском штате Флорида объявлен конкурс по набору в специальную школу, которой будут обучаться способные и красивые юноши и девушки со всех стран мира. Будущие киноартисты, фотомодели, дизайнеры и гримеры. Руководить этим международным учебным заведением будет популярная российская актриса Людмила Гурченко.

Спонсор программы — президент американской авиакомпании «Марк 6», американец русского происхождения Марк

— Когда вы посчитаетесь по миру, подпишете кучу контрактов, разбогатеете, что вы будете делать с деньгами?
 — Во-первых, в этом году я не имею права подписывать ни одного контракта. Ну а если появятся деньги, а я пока еще ничего не получила, я придумаю, что с ними сде- лать.
 — Наверное, купите спор- тивную машину?
 — Нет, потрачу на образо- вание. К тому же в Москве мне негде жить...

Г. РЕЗАНОВ,
 Т. ХОРОШИЛОВА.
 Фото Э. ЖИГАЙЛОВА.

Абзац

РАСШИРЯЕТСЯ СФЕРА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ТЕРРОРИЗМА: придя на работу, сотрудники Эртильского инкубатора Воро- нежской области увидели, что к банкам бензина тянется шнур. Следствие показало: готовилась диверсия. Цыплятам повез- ло — в полуметре от «взрывных устройств» самодельный бик- фордов шнур погас, сообщил наш корреспондент Л. Шифрин.

В СУРГУТЕ СОВЕРШЕНО ПРЕСТУПЛЕНИЕ, ПОДОБНЫХ КОТО- РОМУ ЕЩЕ НЕ БЫЛО, сообщает СИА-пресс. Старшеклассни- ки Сургутской вспомогательной школы выкрали третьеклассни- ка и потребовали от отца выкуп в... миллион рублей. Решив не рисковать, милиция подложила в определенное место всю сумму. Сорванцы задержаны. В этой истории есть одно при- мечательное обстоятельство: на огромную сумму денег они купили для любимой учительницы море цветов и ящик шам- панского.

В ЯРОСЛАВЛЕ ПОСТАВЛЕНА ОПЕРА, ПОСВЯЩЕННАЯ БОРИ- СУ ПУГО и событиям 19—21 августа 1991 года. Авторы оперы, носящей название «Великий гражданин», — члены ярославской галереи современного искусства «Пост», информирует «Пост- фактум». По их словам, это произведение имеет «мистически- магический характер», дающий возможность увидеть личность Бориса Пуго и известные события 1991 года под совершенно неожиданным углом зрения.

МУЖСКОЕ НАСЕЛЕНИЕ ПОЛУЧИЛО ПОДАРОЧЕК: на книж- ном рынке столицы наш корреспондент А. Монахов углядел первые тачки с запретным не так давно чтивом — журналом «Пентхаус». Первый номер русского издания этого «между- народного журнала развлечений», который считается чуть фри- волейнее знаменитого «Плейбоя», но тем не менее вполне впи- сывается в рамки строгой морали, предлагался рублей по 800 за штучку. Легальное появление «Пентхауса» в России можно только приветствовать — народ будет знать, что эротика — это отнюдь не примитивный отечественный «Андрей».

Главный редактор В. ФРОНИН.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

А. АФАНАСЬЕВ, Н. ДОЛГОПОЛОВ, В. КАРКАВЦЕВ, В. ЛАРИН, В. МАМОНТОВ (ответственный секретарь), В. СИМОНОВ (зам. главного редактора), О. ШАПОВАЛОВ, В. ШУТКЕВИЧ, Я. ЮФЕРОВА (первый зам. главного редактора).

Главный исполнительный директор В. СУНГОРКИН.

Рижские «колеса» в Европе

Масштабам производства наркотиков в Латвии поразились даже

Сизаненовские репортажи о подпольных латиноамерикан- ских наркоплантациях теперь не поражают мое воображе- ние. Куда королям джунглей до руководителя крупнейшего латвийского объединения «Латбиофарм», на котором не таясь с июля изготавлива- ли синтетический наркотик амфетамин. Это — первый слу- чай в Европе, когда на боль- шом государственном пред- приятии обнаруживается про- изводство наркотиков в про- мышленных масштабах. За полгода здесь изготовлено 4,5 тонны амфетамина на сумму в 150 миллионов немецких марок.

Скандал разразился в конце декабря, когда совместно с работниками Интерпола кри- минальной полицией Латвии была проведена крупномас- штабная операция, раскры- шая преступный бизнес. «КП» тогда сообщила об этом. Сей- час вскрываются все новые детали дела.

Все началось с того, что во Франкфурте-на-Майне в декаб-

ре немецкие таможенники ре- шили проверить полиэтилено- вые мешки, в которых, по со- проводительным документам, значился ремантадин (проти- вогриппозное средство), изго- товленное в Латвии. Однако вместо безобидного лекарства в пакетах оказался наркотик амфетамин, который с неко- торых пор все чаще стал по- падаться полицейским, зани- мающимся наркоманами. Обычно эти небольшие таб- летки белого цвета можно на- пить у уличных торговцев по 8—10 марок за штучку. В за- висимости от способа приема и дозы наркотик вызывает галлюцинации, длится до 8 часов.

К делу сразу же подклю- чился Интерпол. Тогда же во Франкфурте был задержан с поличным получатель груза — гражданин Непала вместе со своим немецким сообщником. Но транспортировка грузов и их оформление обозначились другие адреса участников пе- ревозок: Словакия, Германия, Непал. Препарат реализовы-

вался также в Бельгии, Гол- ландии. Сырье, химическое вещество изософрод, произво- дилось во Франции, а посту- пало в Латвию через словац- кую фирму «Вейнвурм» вме- сте с технологией по изготов- лению наркотиков.

Рассказывает главный спе- циалист отдела по борьбе с организованной преступно- стью управления криминаль- ной полиции МВД Латвии Александр Костенко:

— После того, как 16 де- кабря к нам прибыл сотруд- ник Интерпола, мы разрабо- тали план действий. Опера- ция началась через пару дней, после соответствующего наб- людения за подозреваемыми. В задержках, обысках и изъя- тиях наркотиков одновремен- но участвовали более сотни человек. В Словакии были аре- стованы четверо преступников, у нас — трое...

Генеральный директор «Латбиофарма» Илмар Пенке был взят после совещания совета директоров. Его заме- ститель, Вячеслав Куликов, и

НАШ АДРЕС:

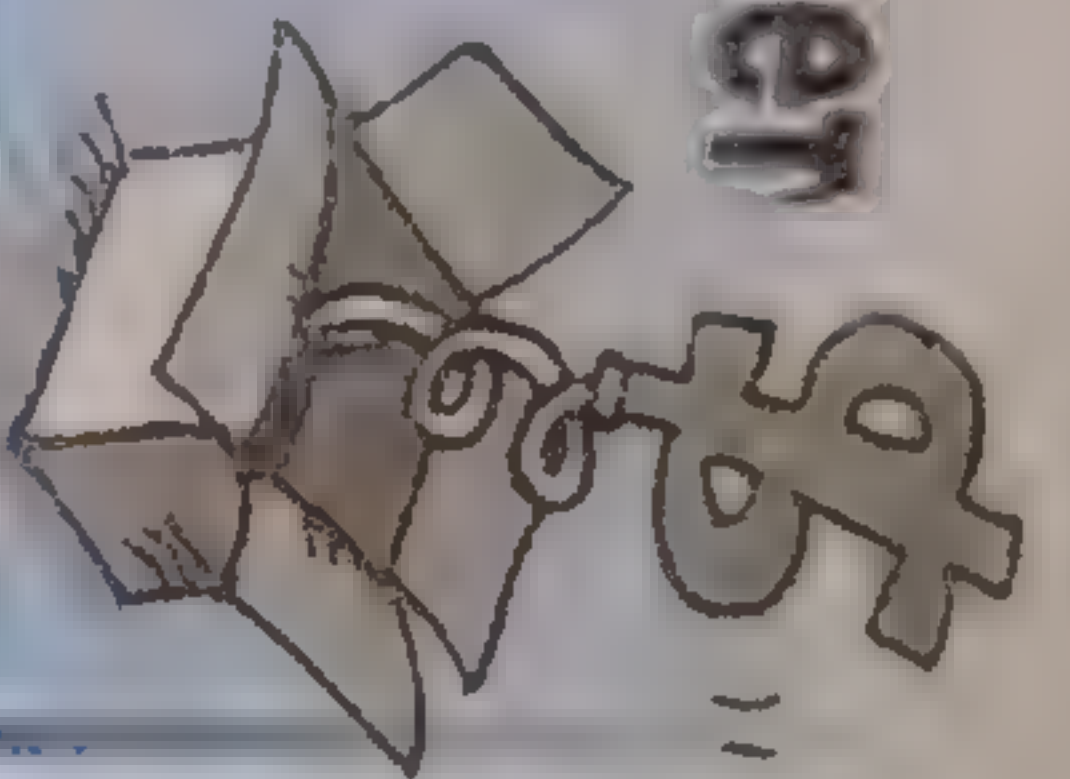
ДЛЯ ПИСЕМ — 125866, ГСП, Москва, А-137, улица «Правды», 24, 6-й этаж, «Комсомольская правда».
 ДЛЯ ТЕЛЕГРАММ — Москва 748, улица «Правды», 24.
 ТЕЛЕФОНЫ — для справок 257-21-39, отдел новостей — 257-26-26, отдел писем — 257-23-38, отдел рекламы — 257-20-70, отдел подписки и розницы — 257-26-80, производственный отдел — 257-24-60.

Газета зарег. в Мин. печати и информ. РФ, Рег. № 1159:
 для эксклюзивных заказов (purchase and preparation exclusive stories) tel...

В
программа
Саратова

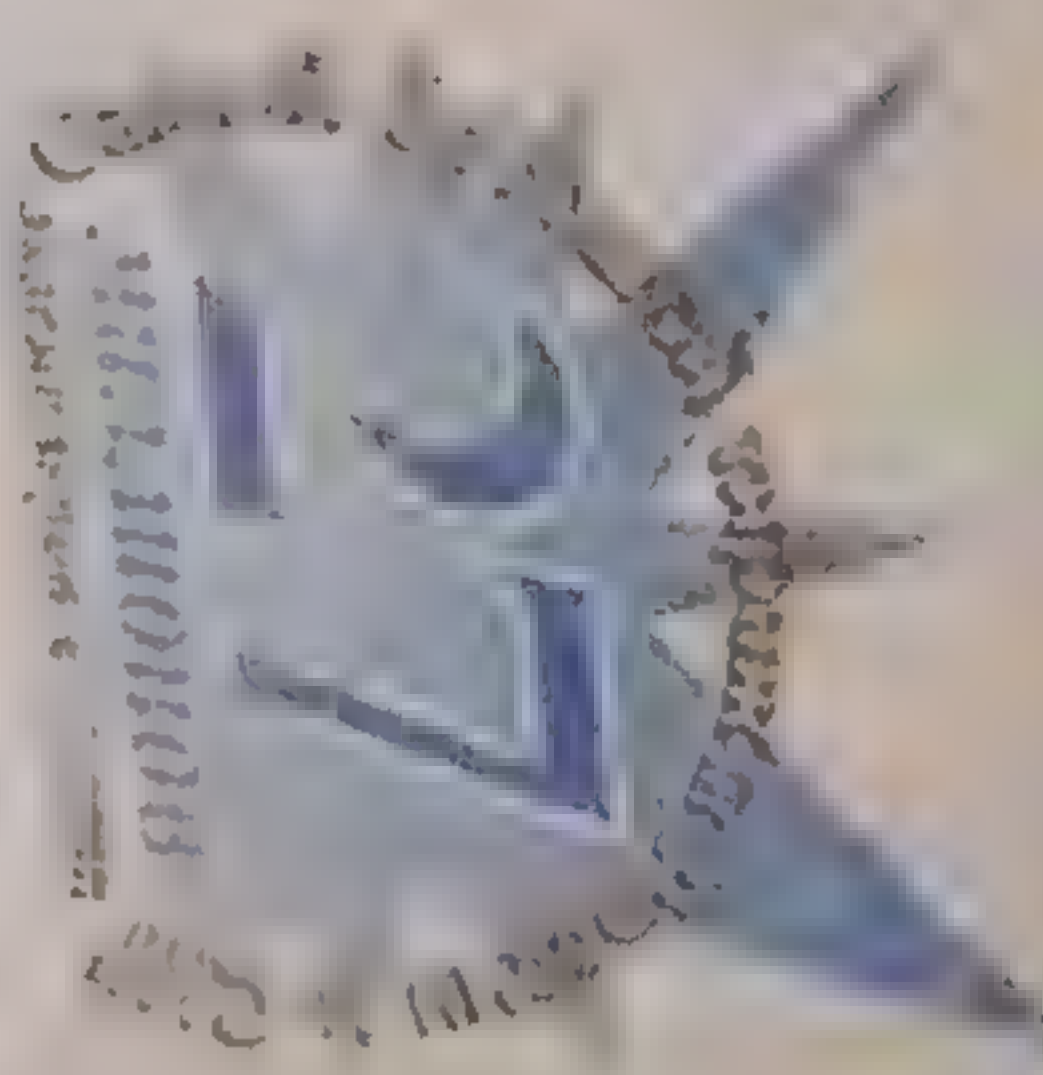
Что подорожает
и подешевеет
летом?

стр. 3



Почему
нам нужен
йод?

стр. 32



стр. 28



МУШКЕТЕРЫ
возвращаются!

У нас снова сенсация
продолжения любимого
народом сериала,
в котором снова
снимутся
Михаил Боярский
и его друзья.

КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА



17 - 24 мая 2002 г.

№ 85/70 (22790)

Стриптизер
для
эксклюзивного
интервью
«КП»

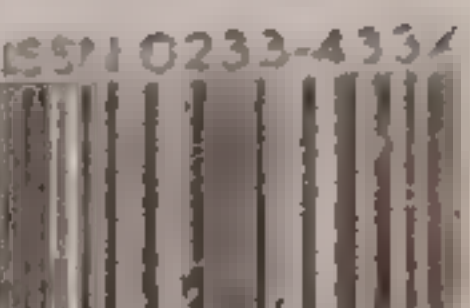


Фото Татьяны
Хорошиловой.

Дир. —
Ушаков

ОТ ПЯТНИЦЫ ДО ПЯТНИЦЫ * ВЗГЛЯД С 6-го ЭТАЖА * ОТ ПЯТНИЦЫ ДО ПЯТНИЦЫ

ВИЗИТ НЕДЕЛИ

Россия займет место
в НАТО по алфавитуДля начала нового этапа сотрудничества между нашей страной
и Североатлантическим альянсом все готово

ВЧЕРА закончился визит главы МИДа РФ Игоря Иванова в Рейкьявик. Главный итог: подготовлены к подписанию соглашения о новых отношениях России и НАТО. Еще полгода назад это казалось крайне маловероятным, но сегодня в том, что эти соглашения будут подписаны Владимиром Путиным и президентами 19 стран НАТО 28 мая в Риме, ни у кого не осталось сомнений.

В российской делегации суть соглашений объясняют так. До сих пор в отношениях РФ и НАТО был формат «19+1», что на практике выглядело чаще как «19 против 1»: на заседании совета 19 натовцев прилетали с единой согласованной позицией, а Москву просто ставили в известность. В итоге проблем хватало. Однажды Россия даже на несколько месяцев прервала

отношения с НАТО - в знак протеста против войны альянса в Косово.

Сейчас же образуется «двадцатка» - не совещательный, а исполнительный орган, решения в котором планируется принимать только консенсусом. Правда, пока по ограниченному числу вопросов - участию в борьбе с терроризмом, нераспространением оружия массового поражения, операциях по поддержанию мира, ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций и некоторых других. И теперь теоретически без согласия Москвы НАТО не может, скажем, участвовать в войне с Ираком или послать войска в то же Косово. Как это будет выглядеть на практике, пока не очень-то понятно. Тем более наши всячески подчеркивают, что создание «двадцатки» ни в коем случае не является завуалиро-

ванным вступлением России в альянс - мол, это просто углубление сотрудничества.

Вместо 3 сопредседателей, как это было при схеме «19 плюс 1», заседания «двадцатки» теперь будет вести один - генсек НАТО Робертсон. Рассадят представителей всех стран Альянса строго по алфавиту, российского между испанцем и португальцем. Собираются они будут раз в месяц, а для повседневных контактов в Москве 27 мая открывается миссия связи НАТО, которую возглавят британский генерал и 4 его зама из США, Германии, Голландии и Польши. Наши генералы, в свою очередь, будут еще более крепить сотрудничество с альянсом в столице НАТО Брюсселе.

Игорь ЧЕРНЯК.
(Наш спец. корр.).

Рейкьявик.

ВЗГЛЯД С 6-го ЭТАЖА

На НАТО надейся, а СНГ не забывай

РАЗБРОС оценок итогов переговоров в Рейкьявике самый разный - от мнений, что руководство нашей страны сдало Западу все, что могло, до соображений о блестящем прорыве отечественной дипломатии. В результате которого Россия стала полноправным членом западного сообщества. И это вполне естественно, учитывая значение достигнутых договоренностей. Однако впечатление, что единственной стратегической целью России является скорейшая интеграция в западный мир, остается весьма сильным. Между тем в действительности истина, как всегда, лежит посередине.

Вспомним президентское послание Федеральному Собранию. Путин тогда сказал коротко: во

(ДКБ), заключенного между бывшими советскими республиками. В том числе достигнута договоренность о введении единых цен на вооружения. Проведены совместные военные учения.

Случайно ли, но одновременно с переговорами в Рейкьявике в Москве проходило совещание министров обороны стран - членов ШОС, а также организации сотрудничества - членов ШОС. В состав делегации этой республики в Москву не поехали. Совещание было также посвящено и юньской встрече лидеров ШОС в Санкт-Петербурге.

Если одновременно

ПОДОРОЖАНИЕ НЕДЕЛИ

Письма
сам адресату ношу...

ПЕРЕПИСКА по электронной почте - удовольствие, доступное пока не столь многим гражданам России и СНГ: компьютеров на душу населения у нас пока маловато, особенно в сельской местности. А старая добрая «бумажная» почта пытается выжить, повышая тарифы на свои услуги. С 15 мая они увеличены в России на 14 процентов. Черкнуть открытку теперь будет дороже на 30 копеек (новая цена - 2 рубля 45 копеек), отправка простого письма обойдется на 40 копеек больше (3,25 руб.), за-

казное письмо подорожало на 60 копеек (4,90 руб.). Больше всего взлетела цена на бандероли - теперь она дороже на 70 копеек (новая стоимость - 5,65 руб.). Спасибо, конечно, что почтовики дали гражданам возможность отпоздравляться в мае по старым тарифам. Но будет ли теперь почтальон Печкин (по новым тарифам) резвее крутить педали своего велосипеда?

Римма АХМИРОВА.

О том, как изменятся другие цены, читайте на стр. 5.

ЗАКОН НЕДЕЛИ

В очереди
за гражданством России
стоять от года до пяти

ТЕНДЕНЦИЯ в последние годы обнаружилась очевидная - количество граждан, желающих приехать в Россию, сегодня превышает количество желающих выехать из страны.

За последних три года российское гражданство обрели почти полмиллиона иностранцев.

Процесс, с одной стороны, позитивный, с другой - беспокойный. Получить российский паспорт хотят, дабы, не только законопослушные граждане. Поэтому утвержденный в минувшую среду Советом Федерации Закон «О гражданстве РФ» ужесточил требования для желающих стать россиянами. В частности, нуль прожить минимум пять лет на территории России, поки-

требованию нет никакой дискриминации. Хочешь жить в стране - уважай ее язык.

Кроме того, претендент на российское гражданство должен иметь законный источник существования.

Гражданами РФ могут стать в ускоренном порядке (то есть всего лишь после годичного проживания) те, кто имеет высокие достижения в области науки, техники и культуры, обладает высокой квалификацией, представляющей интерес для слуги перед РФ, признан беженцем в установленном порядке, а также лица, состоящие в браке с гражданином РФ не менее трех лет, имеющие ребенка - гражданина РФ.

хватало. Однажды Россия даже на несколько месяцев прервала

Рейкьявик

(наш спец. корр.)

ВЗГЛЯД С 6-го ЭТАЖА

На НАТО надейся, а СНГ не забывай

РАЗБРОС оценок итогов переговоров в Рейкьявике самый разный – от мнений, что руководство нашей страны сдало Западу все, что могло, до соображений о блестящем прорыве отечественной дипломатии, в результате которого мы стали полноправными членами западного сообщества. И это вполне естественно, учитывая значение достигнутых договоренностей. Однако впечатление, что единственной стратегической целью России является скорейшая интеграция в западный мир, остается весьма сильным. Между тем в действительности истина, как всегда, лежит посередине.

Вспомним президентское послание Федеральному Собранию. Путин тогда сказал коротко: во внешнеполитической сфере приоритет отдается развитию связей со странами СНГ. Конечно же, не ради красного словца.

При всем нашем стремительном движении на Запад одновременно идет серьезный интеграционный процесс с Белоруссией. Приняты важнейшие соглашения о военном сотрудничестве в рамках Договора о коллективной безопасности

(ДКБ), заключенного между бывшими советскими республиками. В том числе достигнута договоренность о введении единых цен на вооружения. Проведены совместные военные учения.

Случайно ли, но одновременно с завершением переговоров в Рейкьявике в Москве проходило заседание министров обороны стран – членов ШОС, куда в состав делегации от России, Казахстан, Кыргызия, Таджикистан, Китай и Узбекистан (делегация этой республики в Москву не приехала). Совещание было также этапом подготовки к саммиту – июньской встрече руководителей стран – членов ШОС в Санкт-Петербурге.

Если одновременно взглянуть на процессы изменения отношений между Россией и западноевропейским сообществом, между Россией и странами СНГ, то нельзя не заметить, что наша страна постепенно выстраивает по периметру своих границ две дуги стабильности. Одну – на Западе, вторую – на Востоке. Что иначе, как вполне разумным, никак не назовешь.

Сергей ЧУГАЕВ.

во граждан, желающих в Россию, сегодня превышает количество желающих выехать из страны. За последних три года российское гражданство обрели почти полмиллиона иностранцев.

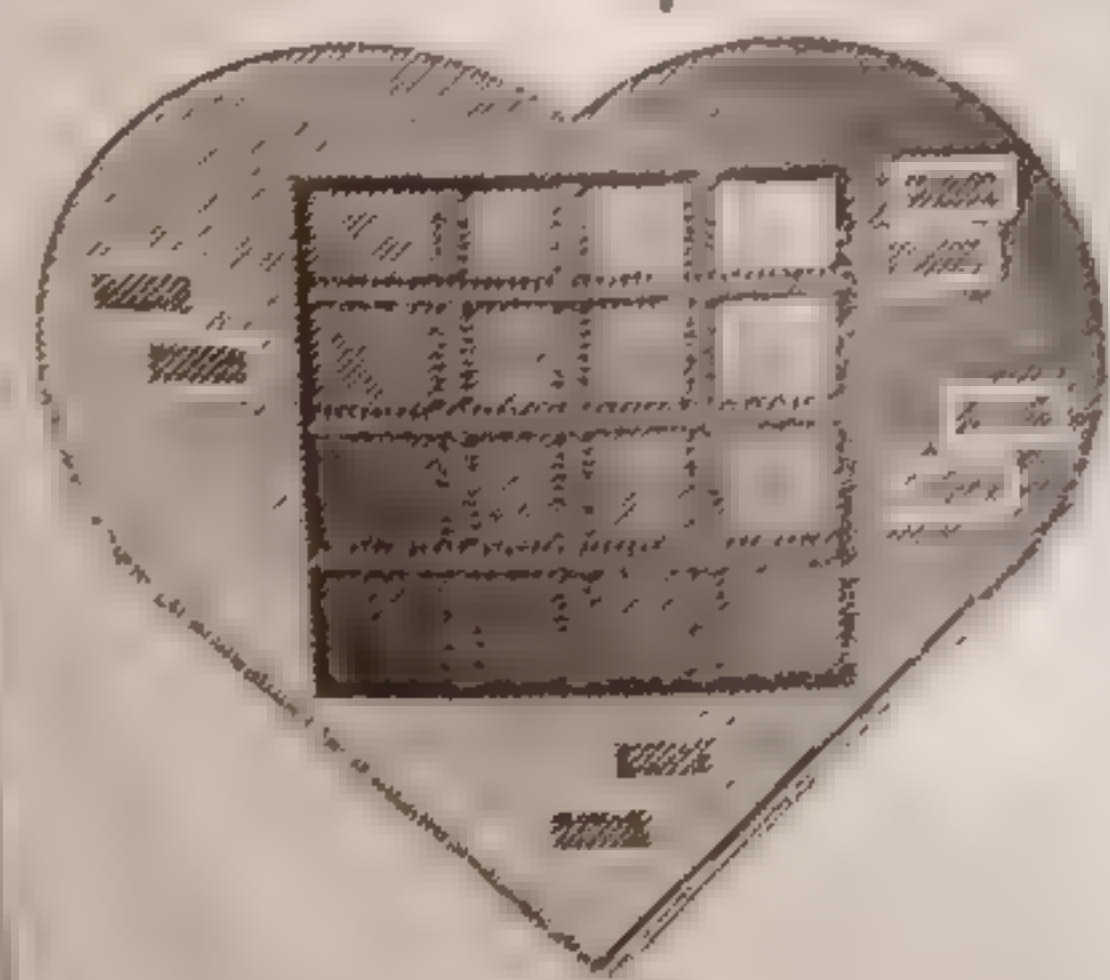
Процесс, с одной стороны, позитивный, с другой – беспокойный. Получить российский паспорт хотят, увы, не только законопослушные граждане. Поэтому утвержденный в минувшую среду Советом Федерации Закон «О гражданстве РФ» ужесточил требования для желающих получить гражданство. В частности, нужно прожить как минимум пять лет на территории России, покидая ее за это время не более чем на три месяца. Если задержались дольше – пятилетний срок придется отсчитывать по новшью.

Еще одно важное требование – знание русского языка. Проверять его будут специальные комиссии. В этом

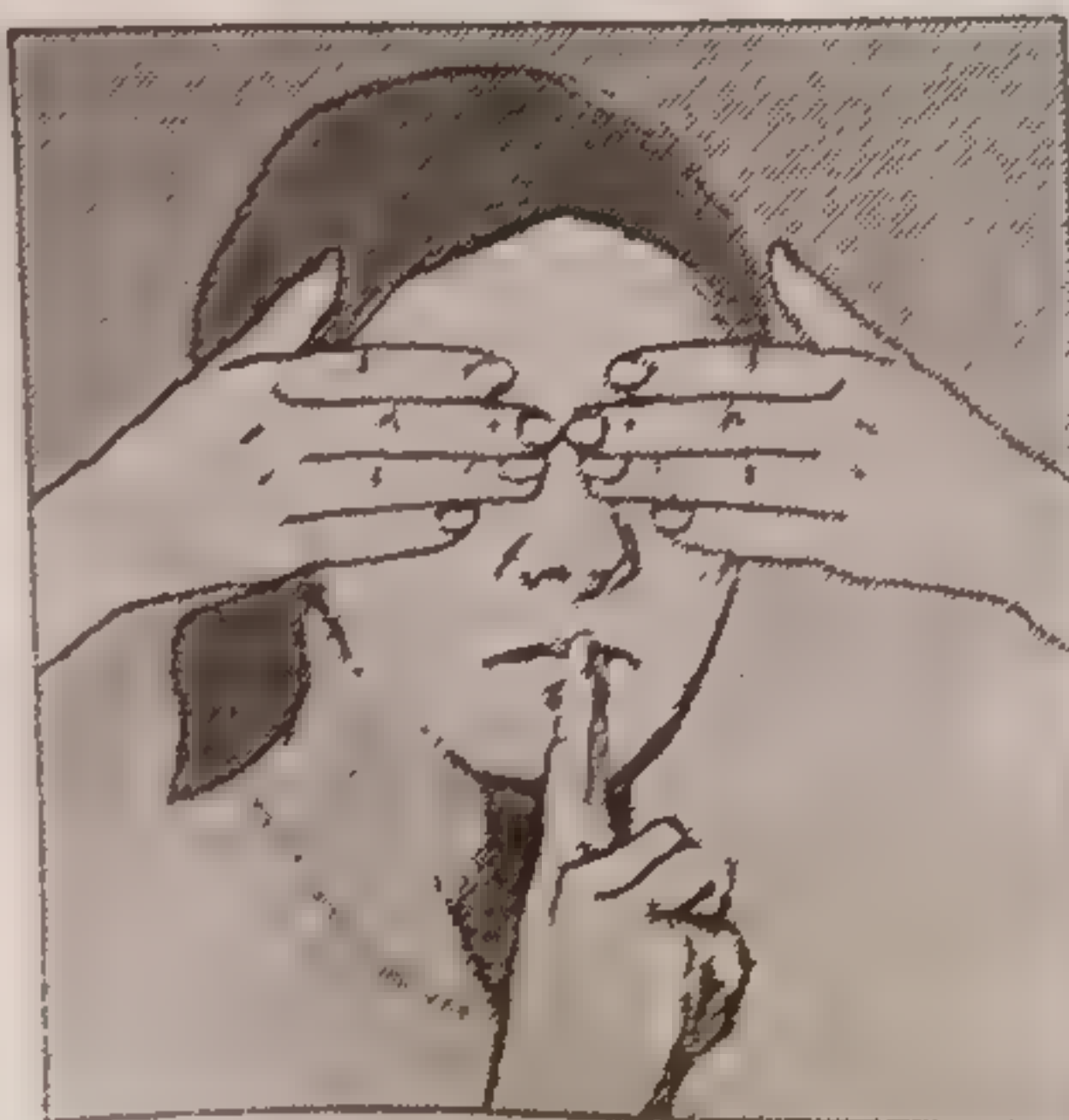
должен иметь законный источник существования. Гражданами РФ могут стать в ускоренном порядке (то есть всего лишь после годичного проживания) те, кто имеет высокие достижения в области науки, техники и культуры, обладает высокой квалификацией, представляющей интерес для сслуги перед РФ, признан беженцем в установленном порядке, а также лица, состоящие в браке с гражданином РФ не менее трех лет, имеющие ребенка – гражданина РФ. Упрощенный порядок приобретения гражданства установлен для тех, кто родился на территории РСФСР и состоял в прошлом в гражданстве СССР, имел хотя бы одного из родителей, состоящего в гражданстве.

ЛЮДИ И БЛОХИ, КОТОРЫЕ НАС УДИВЛЯЮТ

Оля + Поля =



Российские депутаты



Туркменские чекисты



Американские водкофобы



Английские кровососы



Польские пивохлебы

созданные паде-
и джесты, при-

В ответ на публикацию за-
метки Николая Варсегова «На
страну Туркменбаши я ди-
вляюсь от души» туркменские
службы провели удиви-
тельную адекватную опера-
цию по задержанию всех подписчи-
ков и их родственников с
улицы!

туркменских под-
писчиков, а также
иностранцев!

Почти 400 клерков кали-
форнийского города Алисо-
Вьехо в панике эвакуирова-
лись из офиса, когда жид-
кость с резким запахом вдруг
потекла из почтового пакета.
Люди жаловались на тошно-
ту, шестеро ринулись на де-
зинфекцию, четверых госпи-
тализировали. А в пакете
оказалась всего-навсего бу-
тылка русской водки...

И эти люди учат нас борьбе
с терроризмом?!

Труппа Санкт-Петербург-
ского симфонического орке-
стра на британских гастролях
стала жертвой нашествия
блох в отеле Хертфордшира.
105 почесывавшихся музы-
кантов подверглись химиче-
ской, а также наглой психо-
логической обработке: мол,
это российские блохи...

Джентльмены из Херт-
фордшира, если у кого-то
чесется – чешите в другом
месте!

Победитель Всепольского
конкурса любителей пива Зе-
нон Рачисов опрокинул в себя
три пол-литровые кружки за
36,68 секунды. Узнав об этом,
наш спецкор Рома Попов игра-
ючи забил Зене баки («КП» за
14 марта с.г.), хлопыгнув пол-
тора литра за 18,43 секунды.

Мораль? В разгар подписки
негоже забывать: пиво без
«Комсомолки» – деньги на ве-
тер!

Удивлялся Игорь КОИ.

E-mail: koi@ar.ru

ОТ ПЯТНИЦЫ ДО ПЯТНИЦЫ * ВЗГЛЯД С 6-ГО ЭТАЖА * ОТ ПЯТНИЦЫ ДО ПЯТНИЦЫ

ГАВ-ГАВ НЕДЕЛИ
А теперь, Бобик,
скажи это
по-человечески!В Японии изобрели
электронный
дешифратор
собачьего лая

ТЕПЕРЬ любой желающий всего за 100 долларов может приобрести устройство, которое поможет «с полуслова» понимать своего четвероногого друга.

На ошейник животного крепится миниатюрный микрофон, сигнал с которого идет на небольшой приемник с дисплеем, находящимся у хозяина. И стоит собаке залять, как на экране появляются обычные фразы типа «мне надоело» или «пойдем гулять». Прибор может запоминать все «разговоры» собаки в течение дня и вечером предоставлять хозяину полный отчет. Пока он различает шесть основных типов «гавканья»: печаль, счастье, желание, грусть, тревога и раздражение. Но изобретатели утверждают, что вскоре переводчик сможет различать и более сложные конструкции. Например, «мне очень одиноко – поиграй со мной».

А еще планируется усовершенствовать машинку так, чтобы она передавала пожелания питомца на сотовый телефон хозяина в виде SMS-сообщений.

Андрей МОИСЕЕНКО.

1:0 не в пользу телеболельщиков

БАЛАБАСНЯ НЕДЕЛИ

ДОРМИДОНТ НАРОДНЫЙ, наш поэт от сохи, любит спорт, особенно некоторые его виды: ножной мяч, хоккей с клюшкой, прыжки в высоту ножницами, броски из-под юбки и женское троеборье на траве. Так повелось с недавних пор, когда ТВ-6 закрыли, а на канале стали показывать разные соревнования. Тут-то и оказалось, что о, спорт – ты мир, что Курникова – ладная деваха, Ле Гун – глупая француженка, Льюис – не нехорошая болезнь, а боксер, который собирается убить, кажется, какого-то Симпсона (или Тампакса?), американцы ненавидят наш гемоглобин, а русская народная сборная по футболу настолько сильна и великодушна, что может себе позволить проиграть даже Эстонии. Но только Дормидонт, что хорошенькая – это Кабаева, а Девенпорт – не мужик, как все кончилось. Киселев победил, а с ним и демократия. Спорт, ясное дело, отодвинули – хотя, по опросу ученых-социологов, свыше 50 процентов граждан России поддерживают идею создания общенационального спортивного вещания. Захотелось поэту вступить за спортсменов, позвонил он в родственную газету «Советский спорт», узнал, чем отличается пелетон от скелетона, – и давай творить.

Я понял: ныне прерывают
«Итогам» список неудач,
Но жаль, что купно закрывают
Канал спортивных передач!

Здоровье были в нем и сила,
В нем были девушки в трико,
Ракетки с клюшками месили
Друг дружку мощно и легко.

Там фигуристки изгибались,
Гимнастки делали шпагат...
Так разве сможет, извиняюсь,
Хоть коммунист, хоть демократ?

Ни слова о свободе слова,
И про Березу – ни гу-гу,



А только солнце, бор сосновый
И шелест лыжный на снегу.

А сколько счастья, гнева, яда
(Куда борьбе за «Сибпургаз»!)
Дарила нам Олимпиада,
Хоть там и невзлюбили нас!

И будь хоть молод ты, хоть стар ты,
Все остальное было в лом:
Хотелось вытащить на старты
Девиц, увядших «За стеклом».

С брюшками бледных демократов,
Ведущих, нас вгонявших в сон,
Заплесневелых депутатов,
Унылых юмористов сонм...

Но мыслить надо по-большому
И видеть главное в судьбе:
Придется вновь смотреть ток-шоу,
Опять давя раба в себе!

...А вдруг улыбкою Фортуны
На миг покажут невпазд
Не депутатские трибуны,
А где болельщики сидят?

Средь нафталиновых героев
Вдруг Курни мячиком тряхнет –
И непростительно живое
В отжившем сердце всколыхнет.

Д. Народный принимает письма
почитателей его таланта по адресу:
dormi@kp.ru

На минувшей неделе наш сайт в Интернете
WWW.KP.RU посетили 127 308 человек

ШАБАШ НЕДЕЛИ

Кто осквернил храм
Рождества Христова?

УКУС НЕДЕЛИ

Комар

...машинку так, чтобы она передавала поже-
...на сотовый
...и виде
...
...МОСКОВСКОЕ.

Там фигуристки изгибались.
Гимнастки делали шпагат...
Так разве сможет, извиняюсь,
Хоть коммунист, хоть демократ?
Ни слова о свободе слова,
А про Березу — ни гу-гу.

Все остальное было в лом:
Хотелось вытащить на старты
Девуц, увядших «За стеклом»,
С брюшками бледных демократов,
Ведущих, нас вгонявших в сон,
Заплесневелых депутатов,
Унылых юмористов сонм...

Средь нафталиновых героев
Вдруг Курни мячиком тряхнет —
И непростительно живое
В отжившем сердце всколыхнет.

Д. Народный принимает письма
почитателей его таланта по адресу:
dormi@kp.ru

На минувшей неделе наш сайт в Интернете
WWW.KP.RU посетили 127 308 человек

КИНОМАНИЯ НЕДЕЛИ

Каннский фестиваль открыли американцы

В ОЗВУЧЕНА в Канне в пят-
десят пятый раз открылся са-
мый престижный в мире ки-
нофестиваль. Для «разогрева», как
водится, показали американское
кино — последний фильм Вуди Ал-
лена «Господи, давай фильм». Нео-
бычно в этом году кино режиссе-
ра, потому что до сей поры классик
не посещал фестивалей.

В конкурсе лидируют англоязыч-
ные фильмы. Дэвид Кроненберг
привез фильм «Паук», Пол Томас
Андерсон — комедию «Пьяный от
любви». Роман Поланский снял
картину про варшавское гетто с
любопытным названием. «Пианино»
и «Пианистка» в Канне уже были,
теперь к ним присоединился «Пиа-
нист».

Закрывает форум мюзикл Клода

Лепкоша «А теперь, леди и джент-
льмены». В главных ролях Патрисия
Касс и Джереми Айронс.

От России в конкурсе представ-
лен последний фильм Александра
Соккурова «Русский ковчег». Мас-
штабное полотно о трехстах годах
русской истории. Этот фильм
снимался в «Эрмитаже» за полтора
часа одним планом, что уже само по
себе интересно. Впрочем, те счастли-
вчики, которые видели рабочие
материалы, уверяют, что художе-
ственные достоинства ленты неос-
поримы.

Среди гостей фестиваля встре-
чаются такие фигуры, как Леонар-
до ДиКаприо, Кэмерон Диаз, Мэтт
Дэймон, Сандра Буллок, Патрисия
Аркетт и Джек Николсон.

Ольга БАКУШИНСКАЯ.

ШАБАШ НЕДЕЛИ

Кто осквернил храм Рождества Христова?

П ОСЛЕ выхода из храма Рождества Христова в
Вифлееме палестинцев израильская армия еще
некоторое время его блокировала. Причиной
продолжения осады стали 11 пацифистов и членов
правозащитных организаций из Европы и США, кото-
рые проникли в церковь. Израильским военным при
помощи представителей ЦРУ удалось выдворить их из
храма. После этого священники выступили с не ожи-
даным заявлением. Оказалось, что европейские «ак-
тивисты» осквернили святыню — в церкви они курили
и распивали спиртные напитки. При этом монахи не
выдвигали, как об этом написали некоторые россий-
ские СМИ, подобных упреков в адрес палестинских
экстремистов. Однако свое «черное» дело те тоже
сделали — в ходе двухчасовой проверки израильские
саперы нашли около 40 взрывных устройств, устано-
вленных палестинцами в церкви.

Не очень-то думали о святынях и израильские сол-
даты. Они оборудовали огневую точку в доме палом-
ника Русской православной церкви и стали поражать
оттуда «мишени» в храме Рождества Христова.

Так что еще надо разобраться, кто больше «нашко-
дил» в Вифлееме.

Андрей ШИРОКОВ.
(Корр. ИТАР - ТАСС в Израиле -
специально для «КП»).

УКУС НЕДЕЛИ

Комар заразил девушку

Д АЧНЫЙ сезон едва на-
чался, а мерзкие кома-
ры, так досаждающие
хозяевам садов и огородов,
уже принялись за дело. В
Нижегородской области один та-
кой комарик награбил моло-
дую женщину редкой болез-
нью под названием дирофи-
ляриоз. Маленький крово-
пийца укусил девушку и запу-
стил ей под кожу возбудите-
ля болезни — микроскопиче-
скую личинку, которая через
некоторое время преврати-
лась во взрослого нитевид-
ного червя. По словам эпиде-
миологов, такой червяк путе-
шествует под кожей и пре-
одолеывает за пару суток до
30 сантиметров, вызывая зуд
и жжение на различных уча-
стках тела. Были случаи, ко-
гда медики находили парази-
та в горле и даже половых
органах. Бедная жительница
Нижегорода металась
по врачевым кабинетам, об-
ращаясь то к терапевту, то к
невропатологу, но только
окулист смог определить
причину болезни. В ходе опе-
рации из слизистой оболочки
глаза пациентки извлекли
10-сантиметрового червяка.
Увидев его, девушка чуть не
упала в обморок.

По России и СНГ уже заре-
гистрировано около двухсот
случаев заболевания диро-
филяриозом. А тут еще клещи
подступают... Дачники,
будьте бдительны!

Наталья ЛИСИЦЫНА.
(Наш спец. корр.).
Нижний Новгород.

НАШ ОПРОС

«Пирамида» Властителины и памятник Штирлицу

В НОМЕРЕ «толстушки» от 19 апреля
2002 года в материале «Властилина»
взялась за старое» мы рассказали о
том, что печально знаменитая предприни-
мательница Валентина Соловьева, она же
— Властилина, отмотав тюремный срок за
былые махинации, открыла фирму, торгую-
щую автомобилями за полцены. «КП» орга-
низовала в Интернете опрос своих читате-
лей, предложив им ответить на такой воп-
рос: чем, по вашему мнению, закончится
эта история с новой «пирамидой» Власти-
лины?

Подавляющее большинство участников
опроса — 61,4% — считают, что г-жа Со-

ловьева опять обманет своих клиентов, по-
сле чего «сделает ноги». 21,1% читателей
уверены в том, что дураков в России стало
меньше, поэтому теперь вряд ли кто-нибудь
клюнет на эту приманку. 15,8% полагают,
что мошенницу снова посадят. И лишь 1,8%
опрошенных по-прежнему верят Властили-
не, как родной матери, и без колебаний го-
тovy отдать ей свои сбережения.

А вот каковы результаты интернет-оп-
роса касательно судьбы памятника нашему
национальному герою Исаеву-Штирлицу.
Напоминаем, в номере «толстушки» от
26 апреля 2002 года мы предложили уве-
ковечить разведчика (материал «Пора от-

лить Штирлица в бронзе!») и спросили чи-
тателей: где, на их взгляд, следовало бы
установить такой памятник?

28,9% опрошенных полагают, что памят-
ник Исаеву-Штирлицу надо соорудить на
«Мосфильме», где снималась легендарная
картина «Семнадцать мгновений весны». 34,7%
уверены, что Штирлиц заслуживает
сразу двух памятников — в Москве и Берли-
не. 10,3% — за то, чтобы установить мону-
мент в городе Гороховце Владимирской об-
ласти, откуда был родом полковник Исаев.
26% считают, что такой памятник вообще
не нужен.

Марина САФОНОВА.

Экскурсия по путинским местам

В минувший вторник Президент России Владимир Путин прилетел в Сочи. Это уже десятый по счету визит ВВП в черноморскую здравницу. Впервые он побывал здесь в феврале 2000 года, во время предвыборной президентской кампании. Тогда он вместе с другими лыжниками катался на Красной Поляне, в перерыве пил чай с блинами в кафе на высоте 1144 метра, а после слаломов даже пропустил рюмочку в горном ресторане.

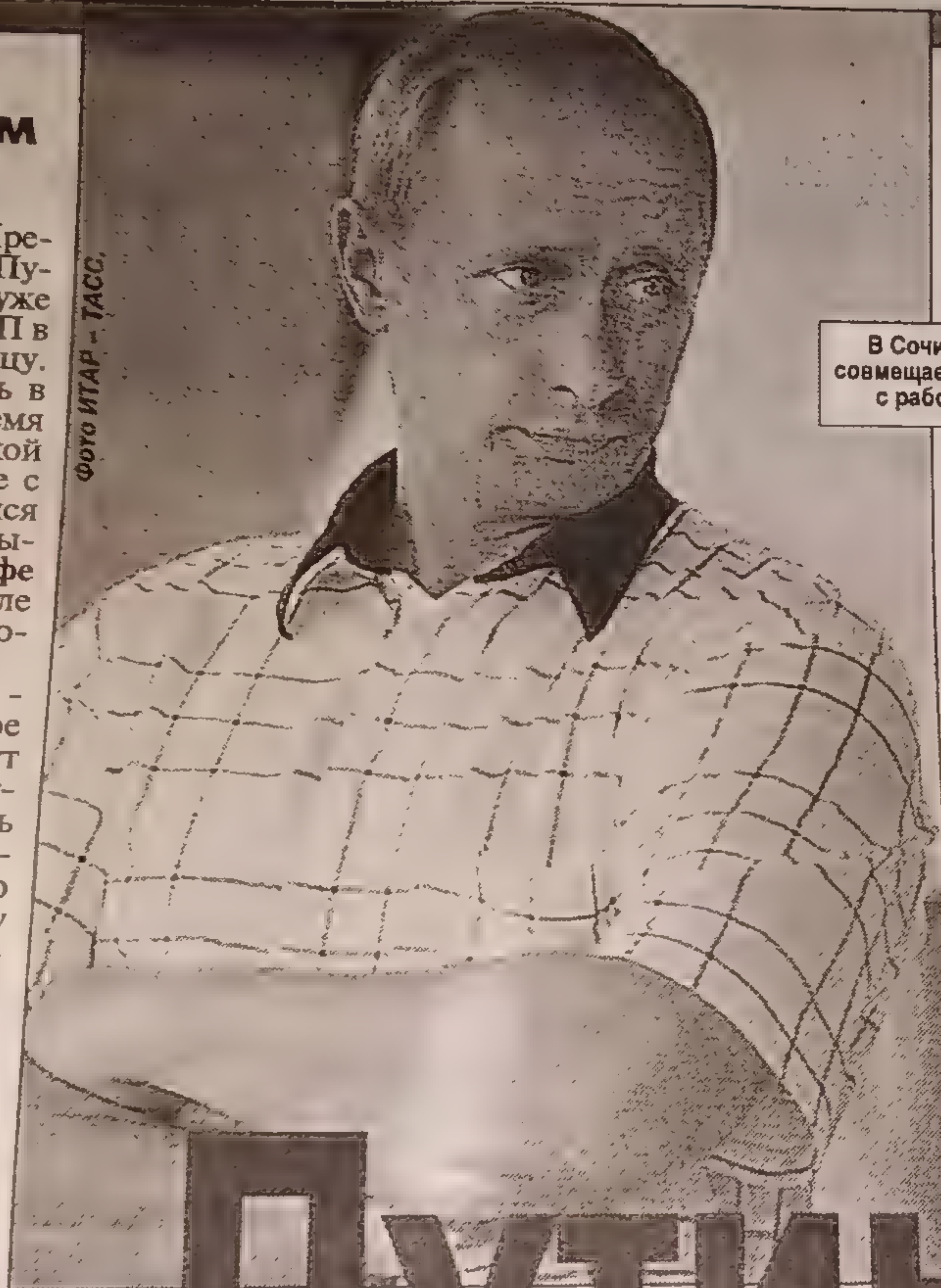
Работники крошечного - всего три столика - кафе «1144» до сих пор не могут прийти в себя от счастья. Тогда они даже отказывались брать у ВВП деньги за угощение: мол, вы нам такую сногшибательную рекламу сделали. Но Путин все же оставил на столе тысячу рублей. Поговаривают, что директор кафе держит эти купюры в рамочке под стеклом - на удачу. Перед кафе установлен щит «Здесь обедал Президент России Путин В. В.», а над «президентским» столиком висит снимок ВВП с супругой. И, хотя берегли фотку как зеницу ока, кто-то из посетителей недавно стащил ее. Но уже через час сделали копию и водрузили ее на место.

Курортный комплекс «Дагомыс» тоже обвешан памятными табличками. Здесь президент в августе 2000-го встречался с российскими академиками, а в августе 2001 года - с лидерами стран СНГ.

Ну а больше всего президенту на курорте полюбились горные чайные домики вблизи Дагомыса. Полтора месяца назад он возил на чай премьера Италии Сильвио Берлускони. В Сочи уже поговаривают о том, что пора создать новый экскурсионный маршрут «По путинским местам».

По городу Путин не гуляет. Из аэро-

ФОТО ИТАР - ТАСС



В Сочи ВВП
совмещает отдых
с работой.

После терактов 11 сентября ВВП прибыл сюда, чтобы обдумать ситуацию, говорил по телефону с Бушем, провел совещание «силовиков» с участием руководителей всех российских спецслужб. И вот сейчас, накануне предстоящей встречи в Москве с президентом США, где будут приняты важные соглашения по ядерным арсеналам,

ВВП приехал «подзарядиться» энергией в Сочи. Но не будет ему покоя на курорте: президента ждут официальные встречи и совещания.

Во время пребывания ВВП в Сочи в «предбаннике» его резиденции толпится немало чиновного люда: не сумев добиться аудиенции в Москве, они надеются, что президент в Сочи расслабится, примет их и решит все вопросы. Но, очевидно, президент и в Сочи не расслабляется, поэтому многие чиновники так и уезжают несолоно хлебавши. Правда, кое-кого Путин нередко сам вызывает к себе в Сочи. Например, 1 апреля он общался здесь с министром обороны Сергеем Ивановым. И, по слу-

хам, накануне встречи случился курьез. Один из работников администрации президента по ошибке позвонил в ведомство другого Иванова - в Министерство иностранных дел. Говорят, весь МИД был на ушах: президент ждет шефа в Сочи, а никто ничего об этом не знает!

Возможно, президент найдет время слетать на Красную Поляну, где на вершинах еще лежит снег. Полтора месяца назад ВВП удивил всех: катался на диких вершинах, куда рискуют забираться разве что самые лихие экстремальщики.

Как правило, в Сочи ВВП всегда успевает за несколько дней загореть. Так что, скорее всего, 23 мая на саммите в Москве Буш увидит своего коллегу загоревшим и посвежевшим.

Температура воздуха в Сочи плюс 22 - 24 градуса. А вот море еще прохладное - около 15 тепла. Некоторые отдыхающие уже вовсю плещутся в море, но ВВП, как нам стало известно, плавает в бассейне с морской водой.

В свое время «Комсомолка» писала о том, что в море у «Бочарова ручья» стекают канализационные стоки из поврежденного оползнем коллектора. На этой неделе главный инженер управления коммунального хозяйства Сочи Анатолий Барабаш сообщил нам, что в районе поврежде-

Путин поехал на дачу

Перед встречей с Джорджем Бушем Президент России решил поработать и отдохнуть в своей сочинской резиденции

обвешан памятными табличками. Здесь президент в августе 2000-го встречался с российскими академиками, а в августе 2001 года - с лидерами стран СНГ.

Ну а больше всего президенту на курорте полюбились горные чайные домики вблизи Дагомыса. Полтора месяца назад он возил на чай премьера Италии Сильвио Берлускони. В Сочи уже поговаривают о том, что пора создать новый экскурсионный маршрут «По путинским местам».

По городу Путин не гуляет. Из аэропорта в резиденцию и на Красную Поляну он, как правило, летает на вертолете. Заслышав рев двигателей, сочинцы поднимают головы к небу и констатируют: «Путин домой полетел» или «Президент на Поляну лыжи наострил».

А вот супруга президента на этот раз в Сочи не прилетела: она находится в Германии на российско-германском молодежном форуме.

Дача на Фиговой улице

Резиденция главы государства «Бочаров ручей» расположена близ улиц с вкусными названиями: кортеж мчит президента по улице Виноградная, рядом проходит улица Клубничная (на ней находится дом Евгения Кафельникова), а к госдаче ведет улица Инжирная. Инжир еще называют фиговым деревом, поэтому жители улицы шутят: «Живем на Фиговой улице по соседству с президентом».

Резиденция была построена в 50-е годы. В разное время здесь отдыхали Ворошилов, Каганович, Брежнев. Но больше всего памятна «Бочарка» тем, что в августе 1991 года, сразу после путча, Ельцин и его команда разрабатывали здесь будущие беловежские соглашения.

Сама по себе резиденция - довольно скромное курортное учреждение. Небольшие залы, добротная, хоть и вышедшая из моды мебель, искусственные цветы в помещениях для официальных встреч. Вблизи резиденции прохладная железная дорога, и грохот поездов слышен даже у главного здания. Но Путин, говорят, человек неприхотливый. В море, в ста метрах от пляжа «Бочарова ручья», во время визитов президента стоят на рейде сторожевые пограничные корабли.

В нынешние майские каникулы в «Бочаровом ручье» отдыхали Михаил

НА ДАЧУ

Перед встречей с Джорджем Бушем Президент России решил поработать и отдохнуть в своей сочинской резиденции

Касьянов и Александр Волошин. Выступивший по сочинскому ТВ Борис Немцов предположил, что эти персоны предпочли отдых в Сочи вовсе не из-за патриотизма, а потому, что им по статусу нельзя отдыхать за границей. Сам Борис Ефимович во время нынешних майских праздников играл в теннис в санатории «Русь» - бывшем санатории имени Ленина, который расположен в трехстах метрах от «Бочарова ручья». Кроме Немцова, в «Руси» любят отдыхать Геннадий Зюганов, Егор Строев.

Недалеко от «Бочарова ручья» находится и главный сочинский парк «Ривьера». Между парком и санаторием «Сочи», которым ведает управление делами президента, разместились еще две государственные резиденции под общим названием «Ривьера». Если в «Бочаровом ручье» отдыхают первые лица государства, то в «Ривьере» - чиновники рангом пониже: например, полпред президента в Южном федеральном округе Виктор Казанцев, силовые министры. «Неключевые» министры останавливаются в сочинских санаториях.

На пляже президента море чистое

Уже второй раз накануне принятия важного решения, связанного с США, Путин прилетает в Сочи.

Секретный объект - одна из трех дач сочинской резиденции «Бочаров ручей». Здесь Путин проводит официальные встречи.



Фото Ларисы КАФТАН

План работы президента в Сочи

✓ Подготовка к российско-американскому саммиту в Москве, который начнется 23 мая.

✓ Встреча с президентом Украины Леонидом Кучмой.

✓ Совещание по социально-экономической ситуации в Южном федеральном округе с участием губернаторов южных регионов страны и членов российского правительства.

✓ Совещание по ситуации в Дагестане и Ингушетии.

ния начат ремонт, сделан отвод, нечистоты направлены в другой коллектор. Так что пляж Путина чистый. И еще коммунальщик заметил: «На пляже «Бочарова ручья» «девятка» (Федеральная служба охраны. - Авт.) постоянно берет пробы. Можете представить, что бы нам было, если бы они там что-то обнаружили!» Можно только сожалеть, что «девятка» не берет пробы на других пляжах города... Море-то на всех одно.

Лариса КАФТАН.
(Наш спец. корр.).

Сочи.

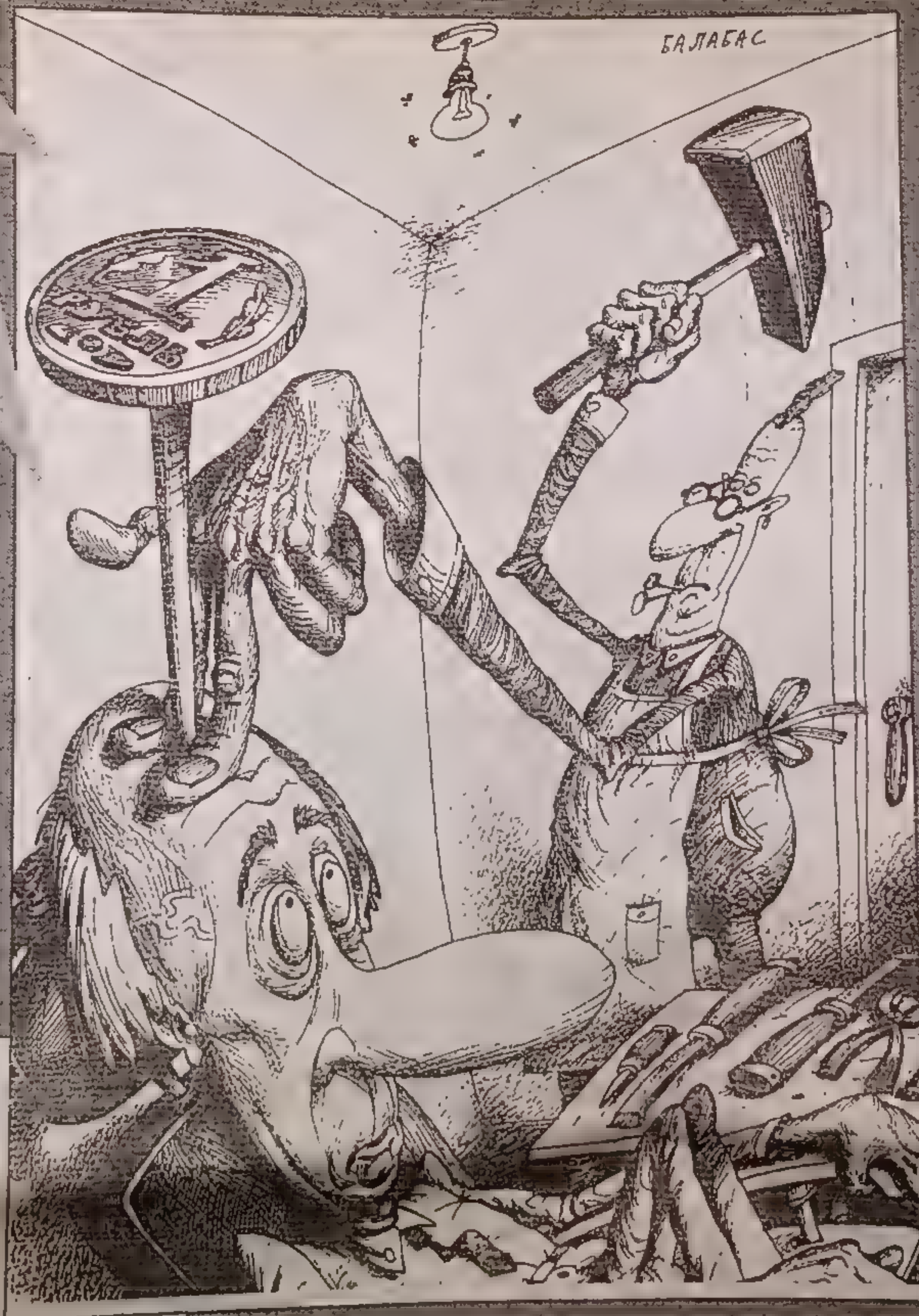
Летом нас ждут дешевый шашлык и дорогие машины

Обзор цен
грядущего
сезона

Лето - время тратить деньги. Многие из нас весь год копили их, предвкушая: вот наступят теплые деньки, куплю машину (велосипед, самокат), отправлюсь с семьей (детьми, бойфрендом) на море (дачу, огород). Многие поедут в отпуск или в гости к родным на поезде, кто-то просто махнет на природу с друзьями... Насколько полегчают в летнем сезоне наши кошельки? Об этом - наш прогноз цен.

ВАЛЮТА

Доллар отдохнет,
а евро -
подрастет



АВТОМОБИЛИ

Покупай сани летом,
а машину - зимой

Машины - товар не менее сезонный, чем овощи. Миллионы российских «чайников»-любителей всю зиму держат своих железных коней «в стойлах», зато летом несутся на них на дачи-огороды, на курорты-пикники. А многие именно к лету ее покупают.

Что будет с автоценами этим летом? Во-первых, многие автозаводы уже объявили о повышении цен. Особенно преуспел в этом АвтоВАЗ. Дилеры этого завода предполагают, что за лето цены на «Жигули» вырастут еще на 4 процента в придачу к тем 6, на которые они уже поднялись с начала года.

Во-вторых, с главных конкурентов новых отечественных авто - подержанных иномарок - пошлины при растаможке вырастут на треть. На полную катушку этот механизм заработает именно летом, в итоге, по прогнозам экспертов, в июле цены на иномарки взлетят на 20 процентов.



НАПИТКИ

Переходим на квасной патриотизм

Что летом дорожают прохладительные напитки - ни для кого не секрет: кому ж не хочется пить в жару! Однако в этом году рост цен будет неравномерным.

Как заявили нам специалисты Минсельхоз-прода, цена на хлебный квас к июню в разных регионах России подскочит до полутора раз. Сейчас же хлебный напиток стоит 14 рублей. Однако, как честно признались

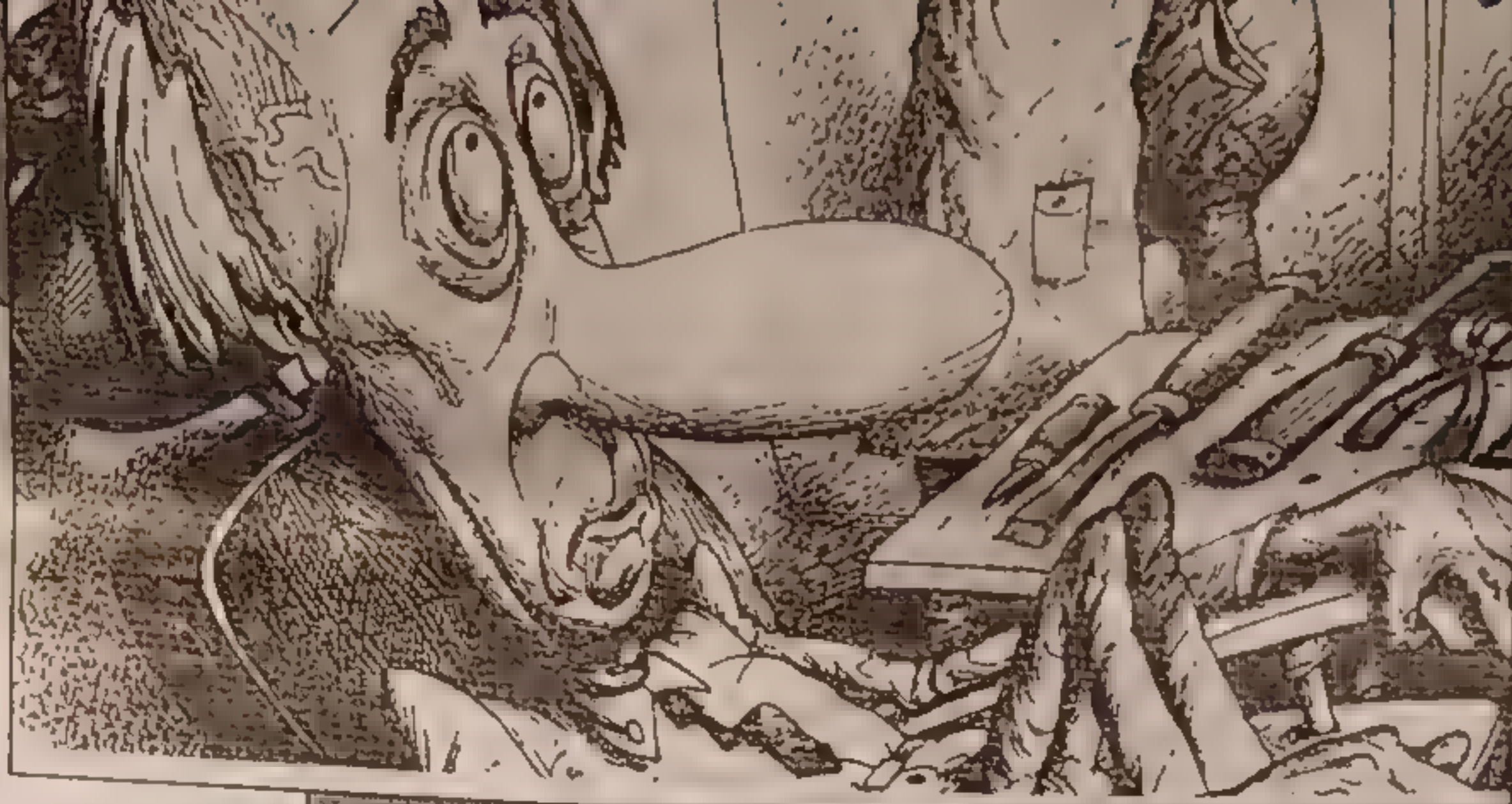
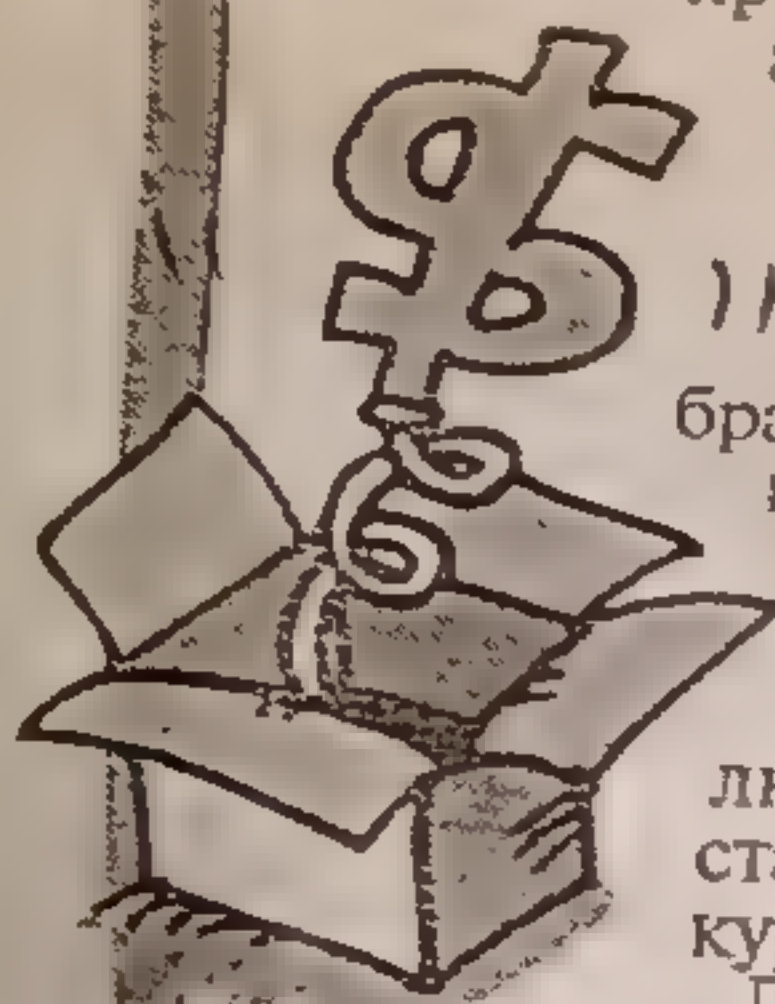
наши кошельки? Об этом - наш прогноз цен.

БАЛЮТА Доллар отдохнет, а евро - подрастет

Выбирая маршрут для заграничного отдыха, главное - не промахнуться с валютным курсом.

- Доллар немного вырастет уже к началу лета и будет продолжать потихоньку расти. К середине августа бакс, скорее всего, будет стоить 31 рубль 50 - 60 копеек, - считает шеф-дилер по валютным операциям КБ МБО «Оргбанк» Александр КОРОЛЕВ. - В отпуск люди по привычке продолжают брать доллары, даже когда едут в Европу, где во многих странах в ходу только евро и поменять на них доллары не всегда бывает просто. Тем более если отправляться в Турцию. В летние месяцы спрос на валюту вырастет, и многие «обменники» постараются этим воспользоваться, задирая курс. В среднем копеек на 10, не больше.

Летом в рост пойдут евро. Эксперты считают, что 29-рублевый рубикон будет перейден. И все же европейская валюта пока медленно укрепляется на российской почве, покупают ее мало, поэтому менялы стремятся сорвать куш побольше с каждого евро. Будьте внимательны, в разных пунктах обмена валют цена за евро может отличаться на рубль-два! Официальный курс европейских денег тоже может быть переменчив. Отправляясь в отпуск, следите не только за прогнозом погоды, но и за валютным курсом!



ЕДА Мясо дешевеет, тушенка дорожает

- Продовольственные цены успокоились, и особых скачков не предвидится, - заверил нас зам. начальника управления информатики и анализа Минсельхоза России Константин ВОСТРУХИН. - В августе прошлого года произошло даже общее снижение цен на продукты - впервые за многие годы. Надеюсь, это же ждет нас и теперь.

- Хлеб подешевеет, - ведь урожай в прошлом году был рекордный?

- Все нет, хлеб не спеша дорожает, примерно со скоростью инфляции - на 8 - 12 процентов в год. Цена на сахар «подскочит»

заметно к осени, когда народ начнет массовые заготовки варенья.

А вот цены на мясо, по нашим прогнозам, несмотря на инфляцию, останутся летом прежними, могут даже немного упасть. Люди за зиму соскучились по овощам-фруктам, которые летом вытесняют мясо из рациона. Да и на дачу на неделю мясо не возмешь. Спрос падает, вместе с ним и цена.

К лету, как правило, на оптовых рынках на 5 - 10 рублей дорожает тушенка. С открытием дачного сезона, турпоходов спрос на мясные и рыбные консервы вырастает.

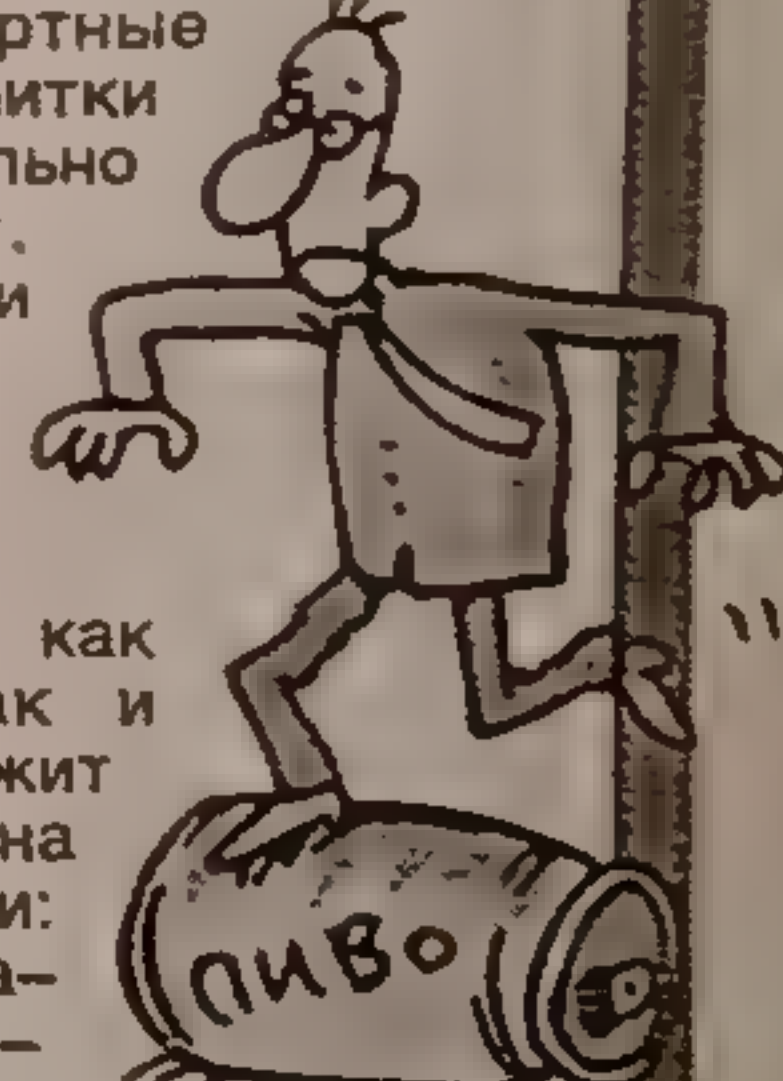
НАПИТКИ Переходим на квасной патриотизм

Что летом дорожают прохладительные напитки - ни для кого не секрет: кому ж не хочется пить в жару! Однако в этом году рост цен будет неравномерным.

Как заявили нам специалисты Минсельхозпрода, цена на хлебный квас к июню в разных регионах России подскочит до полутора раз. Сейчас же хлебный напиток стоит 14 рублей.

Однако, как честно признались специалисты министерства, квасных патриотов у нас не очень много. Народ предпочитает все больше «забугорные» напитки, хотя те и дороже. И цены на разные «буржуйские» колы да пепси более стабильны. Это зависит от стабильности экономики стран-производителей: цена ингредиентов неизменна, доллар тоже особо не скачет, значит, импортные фирменные напитки к лету не сильно подорожают. Магазины и ларьки могут накрутить торговую надбавку.

Зато пиво - как импортное, так и наше - продолжит наступление на наши кошельки: к лету оно становится особен- живительным.



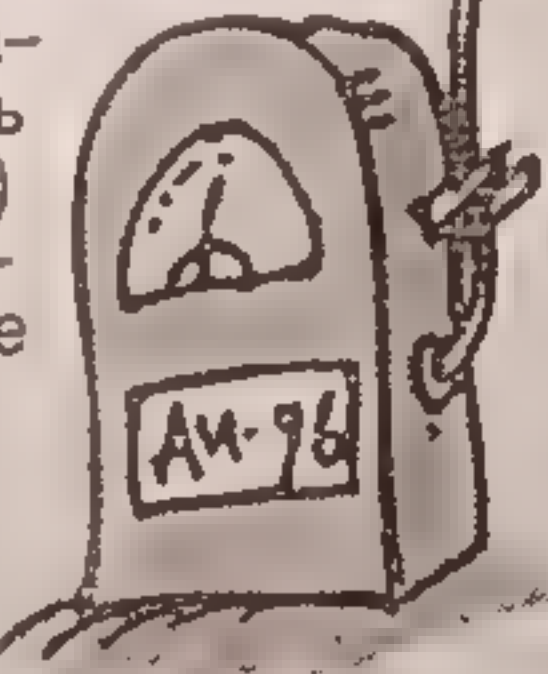
но Как считают в Минсельхозпроде, по сравнению с зимой цены увеличатся до полутора раз.

БЕНЗИН

Далеко не уедешь...

Цены на бензин «обрадуют» уже в мае. Ожидается повышение, причем в ближайшие три месяца оно не будет последним. Топливные воротилы поставили себе задачу-максимум - в течение полугода-года нагнать докризисную цену - 40 центов (или 12 - 13 рублей) за литр. Лучшее время для этого - лето: народ ездит много и далеко, при любой погоде и за любые деньги.

- На топливном рынке образовался самый настоящий дефицит, который и провоцирует рост цен, - считает вице-президент Московской топливной ассоциации Евгений АРКУША. - Мно- гого топлива «съедают» сельхозработы, ряд нефте- перерабатывающих заводов летом традиционно закрывается на про- фильактику - топлива, соответственно, производит меньше. Кроме того, выросли цены на нефть на внешнем рынке, поэтому ее по боль- шей части гонят на экспорт. А на внутреннем рынке образуется не- хватка, и цена растет.



ПРОЕЗД Билеты - полный улет!

Билеты на поезда дальнего следования не подорожают до конца года. Об этом подарке всем отпускникам еще несколько месяцев назад сообщил во всеуслышание лично министр МПС Геннадий Фадеев. Правда, это известие не касается любимого транспорта дачников - электричек, на них цены устанавливают местные власти, и мало кому из них удается избежать соблазна «подкормить» бюджет в дачный сезон. Например, в Красноярске цены на пригородные поезда уже выросли почти на 20 процентов.

- Летние тарифы на авиаперелеты традиционно отличаются от зимних максимум на двадцать долларов, и то только на самые популярные рейсы, - рассказала директор по продажам авиакомпании «Трансаэро» Вера СУХОВА. - Летние цены действуют уже с 1 апреля, и до 31 октября никакого пересмотра мы не ожидаем. Чартерные программы уже сформированы, скачков быть не должно. В других авиакомпаниях пока тоже не ожидается резких скачков цен на билеты.

Выпуск подготовили
Римма АХМИРОВА
и Владимир ЛАДНЫЙ.
Рис. Виктора БАЛАБАСА.

ГАРАНТИРОВАННЫЕ СКИДКИ
ПОРШНЕВЫЕ КОЛЬЦА ИЗГОТОВЛИВАЮТСЯ
НА ОБЪЕДИНЕНИИ НЕМЕЦКОЙ ФИРМЫ
«КОЕЛД»

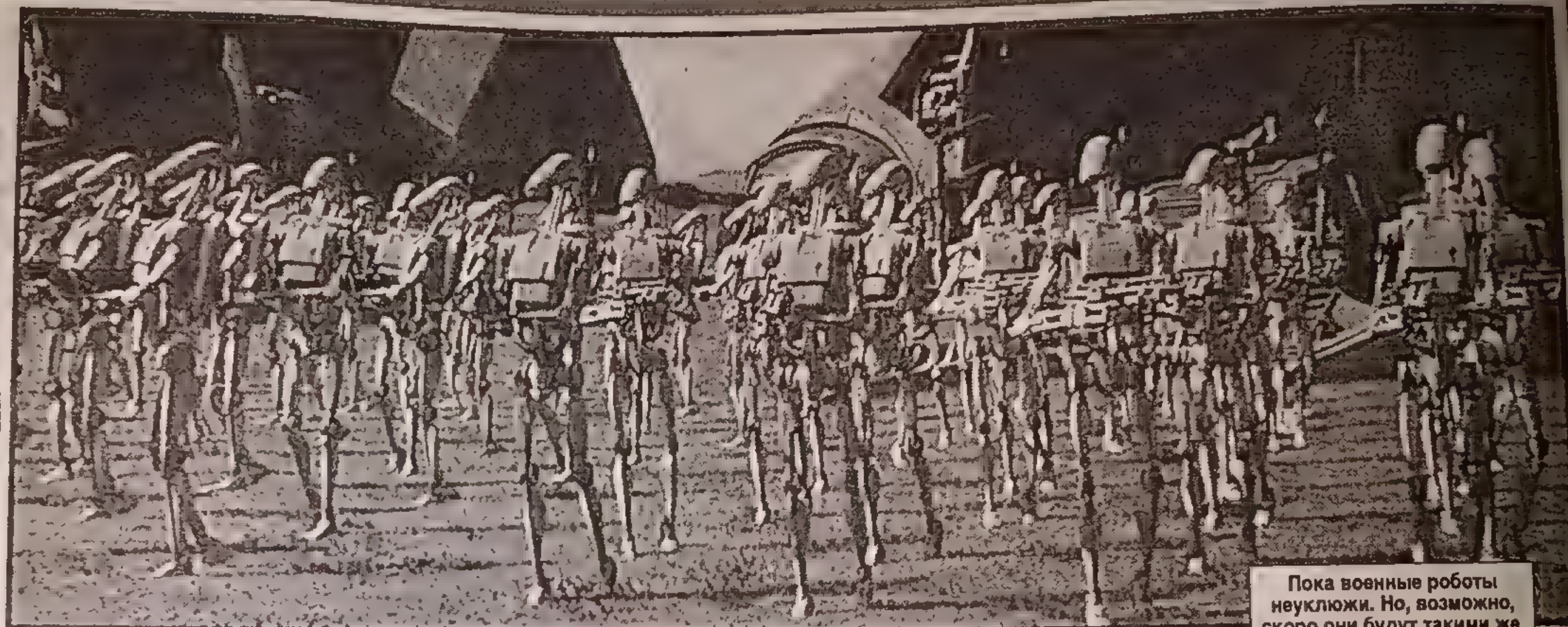
ПОРШНЕВЫЕ КОЛЬЦА
для АВТОМОБИЛЕЙ
и СЕЛЬХОЗТЕХНИКИ

СТАВРОПОЛЬ
(8652) 280-130 280-140
280-170 280-180
МОСКВА (095) 361-1518
LPG-STATEL STAVROPOL R11

Россия и США демонстрируют серьезную готовность сократить свои ядерные арсеналы. Впору бы порадоваться, но тем временем в секретных военных лабораториях идет разработка новых видов вооружений, подчас более изощренных

Дрожь земли

Земле необязательно «гореть под ногами врага». Можно сделать так, чтобы она буквально разверзлась, похоронив противника, а заодно и его города, нивы и пашни. На это способно тектоническое оружие (ТО). Во времена СССР было даже специальное постановление ЦК КПСС и Совмина № 1384-345 от 30 ноября 1987 года, в соответствии с которым на программу создания ТО (одна из них называлась «Меркурий-18») выделялись огромные средства. Как действует ТО? Ядерный заряд помещают глубоко под землей в определенной геологической точке, а затем подрывают. Взрыв может вызвать землетрясения даже в тех местах, где никогда не было сейсмической активности. Создатели ТО в США и России, разумеется, ведут исследования под благовидной «крышей» - они утверждают, что их устройства предназначены не для сейсмических войн, а для погашения зреющих землетрясений. Но как бы там ни было, а суперзасекреченное ТО уже существует, и взрывы ядерных зарядов малой



Пока военные роботы неуклюжи. Но, возможно, скоро они будут такими же, как дроиды в «Звездных войнах» Лукаса.

Противника поразит ДОХЛАЯ МЫШЬ!

генератор микроволнового излучения при помощи «луча» вполне может расстроить приборы самолета или даже заглушить его двигатели.

Боевые роботы

Уже свыше тринадцати лет в США несколько научно-исследовательских центров трудятся над созданием боевых роботов, которые должны заменить на поле боя солдат пехоты. Два таких аппарата - «Гладиатор» и «Спайк» - уже почти готовы. Совладелец компании RoboTrix Фред Лакс завершает их подготовку к тестовым испытаниям. «Железные солдаты» - размером со стиральную машину на гусеничном ходу - управляются бортовым компьютером. Они способны выполнять команды с удаленных терминалов или действовать по заданной программе. Пока эти автоматические пехотинцы умеют не так уж много, как хотелось бы: нести патрульную службу на опасных

ми проблемами, связанными с источником лазерной энергии). Практически по той же схеме идут

сведения о том, что военные проводят исследования, связанные с воздействием микроволнового излучения на живые организмы и элек-

МЫШЬ!

ведут исследования под благовидной «крышей» - они утверждают, что их устройства предназначены не для сейсмических войн, а для погашения зреющих землетрясений. Но как бы там ни было, а суперсекретное

ТО уже существует, и взрывы ядерных зарядов малой мощности время от времени регистрируют международные сейсмические станции. Пик активности испытаний ТО в России и США падает на 70-80-е годы, сейчас они пошли на убыль. На Крайнем Севере и в Сибири в последние годы испытывалось ТО так называемого направленного действия - оно должно вызывать колебания земной коры строго в «заказанном» секторе. Для этого сначала подробно исследуется состояние земной коры в заданном районе, ведутся расчеты «поведения» тектонических волн. ТО может вызвать «землетрясения» по заказу - от 3-4 баллов до 9. Этого вполне достаточно, чтобы основательно разрушить крупный город, вывести из строя жизненно важные коммуникации и военные объекты - такие, как аэродромы, ракетные шахты, мосты.

Лазерная пушка

Но что там Земля-старушка! Даже космос становится милитаризованным. Появляются спутники, несущие оружие, гиперзвуковые истребители и бомбардировщики, целые космические военные системы, которые будут играть роль перехватчиков межконтинентальных баллистических ракет и «электронных



Академик Харитон у первой советской атомной бомбы. Эта «малышка» теперь — просто экспонат, есть оружие и пострашнее.

штабов», управляющих боевыми спутниковыми группировками и наземными войсками.

Продвинувшиеся по этой части дальше всех американцы разработали специальную доктрину о «защите национальных интересов США в космосе» и приступили к созданию еще одного супероружия будущего - боевых лазеров (БЛ). Главное предназначение БЛ - защита боевой космической техники и уничтожение ракет и других летательных аппаратов противника в космосе и околоземном пространстве. Что такое БЛ? Это специальное устройство - «лазерная пушка», которая излучает мощнейший пучок энергии, способный разрушать электронные системы управления летательных аппаратов, ракет, гиперзвуковых самолетов. Прежде чем создать космическую лазерную пушку, американские ученые создали ее наземный вариант и продолжают совершенствовать (сталкиваясь, правда, с серьезны-

ми проблемами, связанными с источником лазерной энергии). Практически по той же схеме идут исследования в России и некоторых других странах, имеющих «национальные интересы» в космосе.

Фактически речь идет уже о создании наземной и космической «лазерной артиллерии», предназначенной для наступательных и оборонительных действий.

«Микроволновка» поджарит любого супостата

Из американских, английских (а затем и российских) научно-исследовательских лабораторий просочились

сведения о том, что военные проводят исследования, связанные с воздействием микроволнового излучения на живые организмы и электронную аппаратуру. Вообще в России разработка «СВЧ-пушки» (собственно это излучатель микроволн или волн сверхвысокой частоты) ведется уже более 30 лет. Ходили даже слухи, что одна из портативных «СВЧ-пушек» каким-то образом оказалась в руках криминальной группировки, которая использовала ее для разборок со своими противниками (так появились СВЧ-версии о причинах катастрофы военно-транспортного самолета под Новосибирском и самолета Як-40 в Москве, на котором летели бизнесмен Зия Бажаев и известный журналист Артем Боровик). И наши, и зарубежные специалисты считают, что мощный

«Вонючее оружие» бьет не в бровь, а в нос

ПЕНТАГОН продемонстрировал потрясающий пример человеколюбия - занялся разработкой несмертельного оружия. Единственному в мире научно-исследовательскому центру, изучающему многостороннее восприятие химических элементов, была заказана... вонючая бомба. Задача сформулирована по-военному четко: требуется синтезировать запах, который вызывал бы самое сильное отвращение у всех людей, независимо от возраста, пола, национальности, профессии... Противник должен испытать целую гамму чувств и ощущений: одышку, тошноту, панику... И как следствие враг бежит, бежит, бежит. Ученые все свое просветленное внимание сосредоточили на биологических запахах. С этой целью, например, химик Джордж Прети уже 30 лет нюхает подмышки, вонь изо рта, рыбные миазмы. Другие посвятили себя жженым волосам, гниющему мусору, рвоте, фекалиям. Экспе-



рименты на добровольцах показали, что не все запахи одинаково неприятны. Отсюда вывод: для боевого применения нужна комбинация запахов. Как их комбинируют? К примеру, требуется «бу-кет» разлагающейся плоти. Сдохшую мышь помещают в полиэтиленовый пакет, выдерживают некоторое время (чтобы атмосфера настоялась). Затем шприцем откачивают воздух и воссоздают зловоние посредством химических агентов. По мнению экспертов, среди комбинаций «оружейных запахов» лидируют амбре гниющего мусора и кала (предпочтение отдается продуктам человеческого жизнедеятельности). Вонючая бомба пока не испытывалась. Но продукция научно-исследовательского центра предлагается для шутников в специальных пузырьках по цене 1,25 - 1,49 доллара за штуку. Как ни крути, а по всему выходит, что будущие войны - еще больше дерьмо, чем прежние...

леет компания Robotix Фред Лакс завершает их подготовку к тестовым испытаниям. «Железные солдаты» - размером со стиральную машину на гусеничном ходу - управляются бортовым компьютером. Они способны выполнять команды с удаленных терминалов или действовать по заданной программе. Пока эти автоматические пехотинцы умрут не так уж много, как хотелось бы: нести патрульную службу на опасных территориях, например, в Израиле. Но Пентагон мечтает о боевых роботах, способных действовать в составе отряда спецназа.

В России тоже кое-что есть. Поговаривают о разработке робота-танка, способного не только вести «стандартные» боевые действия, но и поражать запущенные в него ракеты и снаряды. А в Чечне уже испытан комплекс «Строй-П». В него входят девять беспилотных самолетов-разведчиков «Пчела-1Т». Эти очень небольшие по размеру летающие роботы способны сканировать любую территорию.

Виктор БАРАНЕЦ,
Михаил ФАЛАЛЕЕВ.

ВЫПУСК «Народного романа» 11 мая был посвящен необычным знакомствам, логичным продолжением которых является, как обычно, свадьба. Это только кажется, что все свадьбы похожи друг на друга. В стандартную церемонию бракосочетания люди способны внести свои нескучные коррективы. Об этом наши сегодняшние истории. Свои удивительные и смешные любовные приключения (хорошо бы со снимками) присылайте к нам в редакцию с пометкой «Народный роман». Авторы лучших историй получают призы от «КП».

ПОДСТАВНАЯ НЕВЕСТА

*Когда любимая девушка не пришла в загс, жених сыграл свадьбу со свидетельницей...
А какие еще необычные истории свадеб вы знаете?*

Под венец - вместо подружки

СНАЧАЛА жених подумал, что родители невесты его разыгрывают. «То есть как это сбежала? - не мог поверить он, а потом вскричал, рассердившись: - Позовите свидетельницу! Пусть она скажет, что происходит!»

Свидетельница невесты, ее близкая подруга, серьезно заболела и попросила погулять вместо себя на свадьбе коллегу по работе Алену. Горе-жениха Алена видела первый раз в жизни и лишь плечами пожала в ответ на его расспросы.

Время бракосочетания в загсе уже прошло... Николаю передали, что гости в столовой уже собрались и ждут молодых. «Пойду я, видно, свадьба не состоится», - робко извинилась Алена. Вдруг догоняет ее автомобиль. За рулем - жених. «Сядь, я рядом с тобой», - говорит. Подсадила девушку, а сам по-



Николай с женой Аленой и дочкой: выбор был правильный!

«Горько!», обменялась с ним обручальными кольцами, приготовленными для настоящей невесты. И так за вечер в роль вошла, что сама не заметила, как сердце тревожно забило от жарких поцелуев.

К ночи гости начали расходиться, и тут явилась настоящая невеста. «Как ты мог меня заменить?!» - накинулась она на Колю. «А ты смогла меня перед людьми опозорить, вот и распахивайся теперь, а я на Алене женюсь!» - вдруг заявил жених. И тут же предложил Алене расписаться всерьез - свадьбу-то они уже сыграли... Алена, недолго думая, согласилась.

Сегодня Коля и его подставная невеста - полноценные супруги с детишками. Признаются, что любовь их - с первого взгляда.

А невеста Коли до сих пор локти кусает. Она долгое время преследовала несостоявше-

Молодые обручились в роддоме

КАТЯ раздумывала, как сказать любимому о беременности. Андрей внезапно стал холоден с нею. «Меня отправляют на полгода в командировку за границу, я, пожалуй, соглашусь, мы уже порядком друг другу надоели», - безапелляционно заявил он девушке, провожая ее с работы. Катя неожиданно для себя разрыдалась, бросила ему: «Ты меня разлюбил!» - и убежала, утирая нос, догонять трамвай.

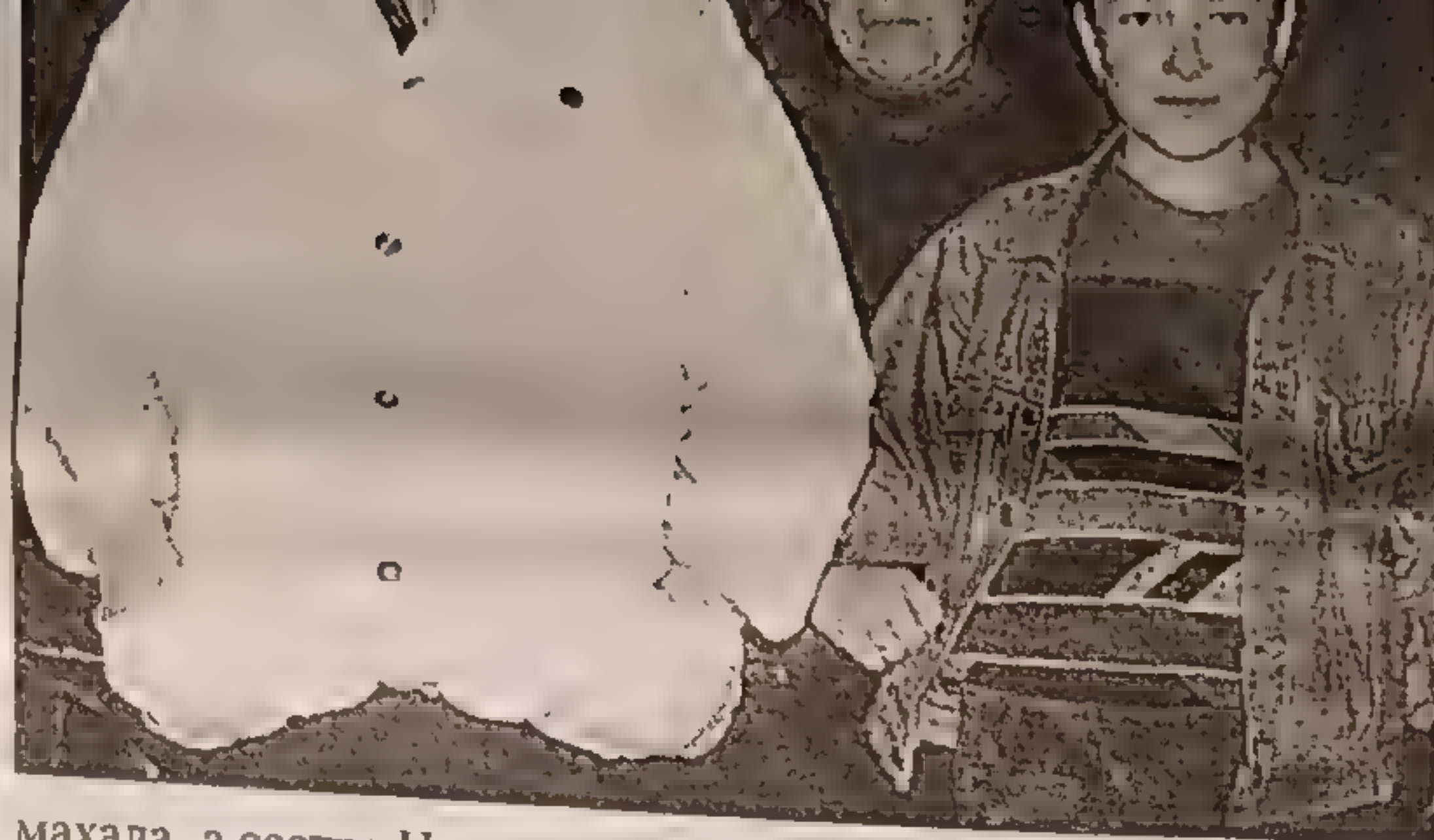
Она не пришла его проводить. Решила, что станет матерью-одиночкой, - быть обузой мужчине, который ее больше не любит, не хотелось. Он присылал ей письма. Вежливые, но без слов о любви. Она читала все и складывала на память, но сама не отвечала, убеждая себя, что не нужна Андрею и его вряд ли обрадует известие о ребенке.

В роддом Катю положили загодя. Ей снились чудесные сны, где она была рядом с Андреем. А утром понимала: этому не суждено сбыться! Старенькая нянечка успокаивала плачущую девушку. Та показывала его письма, фотографии и клялась: «Андрей никогда не узнает, что у него есть сын!»

Она готовилась к родам. Пригорюнившись, сидела у окошка, когда дверь в ее палату распахнулась, и, словно во сне, появился любимый с охапкой цветов. Дальше происходило что-то невероятное. Вошла заведующая загсом и предложила Кате одеться для свадебной церемонии - Андрей протянул ей платье... Катя уцепилась за него: не сон ли это?

Оказалось, та самая старенькая нянечка написала письмо Андрею и рассказала, что Катя его очень любит и скоро родит от него мальчика. Она же и договорилась, чтобы

Алена видела первый раз в жизни и лишь плечами пожмала в ответ на его расспросы. Время бракосочетания в загсе уже прошло... Николаю передали, что гости в столовой уже собрались и ждут молодых. «Пойду я, видно, свадьба не состоится», - робко извинилась Алена. Вдруг догоняет ее автомобиль. За рулем - жених, а рядом его сестра. «Садись, подвезу», - говорит. Подсадил девушку, а сам поворачивает машину в обратную сторону. «Слушай, выручи меня, сыграй роль моей невесты! А то такой скандал... Родня издалека приехала, неудобно, засмеют!» - оговорил Алену своим предложением. Алена испугалась, руками за-



махала, а сестра Николая тоже принялась ее уговаривать: «Выручи! Не замуж мы тебя зовем. Загс уж закрылся. Просто посидишь во главе стола, гости наши

нездешние, тебя не знают и ни о чем не догадаются!»

Кое-как уломали Алену, одели ее в белое платье. Всю свадьбу она целовалась с чужим женихом под крики

«Как ты можешь меня заменить?!» - накинулась она на Колю. «А ты смогла меня перед людьми опозорить, вот и расплачивайся теперь, а я на Алене женюсь!» - вдруг заявил жених. И тут же предложил Алене расписаться всерьез - свадьбу-то они уже сыграли... Алена, недолго думая, согласилась.

Сегодня Коля и его подставная невеста - полноценные супруги с детишками. Признаются, что любовь их - с первого взгляда.

А невеста Коли до сих пор локти кусает. Она долгое время преследовала несостоявшегося мужа, требовала вернуться к ней, объясняла, что тогда, в день свадьбы, испытать его хотела, но Коля напрямик ей отвечал: «Занято твоё место навсегда!»

Она готовилась к родам. Пригорюнившись, сидела у окошка, когда дверь в ее палату распахнулась, и, словно во сне, появился любимый с охапкой цветов. Дальше происходило что-то невероятное. Вошла заведующая загсом и предложила Кате одеться для свадебной церемонии - Андрей протянул ей платье... Катя ущипнула себя: не сон ли это?

Оказалось, та самая старенькая нянечка написала письмо Андрею и рассказала, что Катя его очень любит и скоро родит от него малыша. Она же и договорилась, чтобы в палату к Катерине пропустили будущего папу и заведующую загсом. Это Андрей, опасаясь, что любимая его не простит, уговорил служительницу Гименея сделать счастливое исключение и расписать их прямо в роддоме!

Сына Катя родила, сжимая кулачок с обручальным кольцом на пальце. После выписки Андрей повел ее в церковь венчаться. В качестве главной гостьи на церемонию супруги пригласили ту самую нянечку, без которой, возможно, и не было бы этой истории.

Подготовили
Анна ВЕЛИГЖАНИНА,
Наталья КОЛГАНОВА.
Фото Андрея ВЕЛИГЖАНИНА.

Свадьба на сцене

У ЗАКОНИТЬ свои отношения Ульяновские актеры драмтеатра Владимир Кустарников и Юлия Расолова решили на сцене.

Гостей на театральной, но вполне реальной свадьбе собралось - полный зрительный зал. Сначала актеры примеряли на себя роли мужа и жены, играя сценки из различных спектаклей, а потом состоялось торжественное появление штампов в их паспортах. Когда директор Дворца бракосочетаний спро-



На этой свадьбе были не гости, а зрители...

сил: «Согласны ли вы, Владимир, взять в жены Юлию?» - жених ответил: «В нашем ремесле чем длиннее пауза, тем значительнее, но я тянуть не буду: конечно, ДА!»

А как у них?

За рубежом влюбленные очень любят соединять друг друга узами брака при необычных обстоятельствах. Англичане Кэролайн Хэкуд и Джастин Банн сочетались браком на крыльях биплана на высоте 300 метров. Жених и невеста общались со священником и гостями с земли по микрофону. Также по микрофону священник благословлял их и задавал традиционные вопросы.

А жители Будапешта Клара Каман и Золтан Киш устроили свадьбу посередине озера Балатон, что в центре Венгрии: влюбленная пара покачивалась в одной лодочке, в другой - работники загса, ведущие «водно-свадебные процедуры», а в остальных плоскодонках - гости и родственники.

Свадьба на корабле

Рассказывает читательница из Димитровграда
Екатерина Тельканова:

М ОЙ СУЖЕНЫЙ проходил срочную службу на флоте в пограничных частях Тихого океана. Из загса он зачем-то повез меня в порт. Смотрю, проезжаем через проходную прямо к трапу. Муж берет меня на руки и несет по трапу вверх на борт корабля, а трап очень крутой, мне страшно, кричу, что упаду в воду. А на верхней палубе выстроилась вся команда во главе с офицерским составом. И как только мы поднялись - меня оглушило громогласное троекратное «Поздравляем!».

Представляете состояние 20-летней девочки, чтобы вот так встречали, да еще на военном корабле! Нас поздравил командир корабля и пригласил в кают-компанию, где был накрыт праздничный стол. Были поздравления от всего состава, подарки и розы. Мы с мужем часто вспоминаем нашу свадьбу и хотим найти всех, кто был тогда с нами. Отзовитесь, друзья!»

Молодожены Екатерина и Саша свадьбу отметили под шум волн...



ИММИГРАЦИЯ В КАНАДУ
СЛУЖБА ЗНАКОМСТВ
Канадская компания **TIMS GROUP INC.**
www.timscanada.com www.timscanada.com/marriage

- бизнес иммиграция (предприниматели инвесторы)
- иммиграция по профессии, с последующим трудоустройством
- приглашения на работу, студенческие и бизнес визы
- открытие компаний, банковских счетов
- апелляция и повторная подача после отказов
- помощь в адаптации и трудоустройстве вновь прибывших
- служба знакомств и брачное агентство «А» Club Elite: успешная практика в создании интернациональных браков



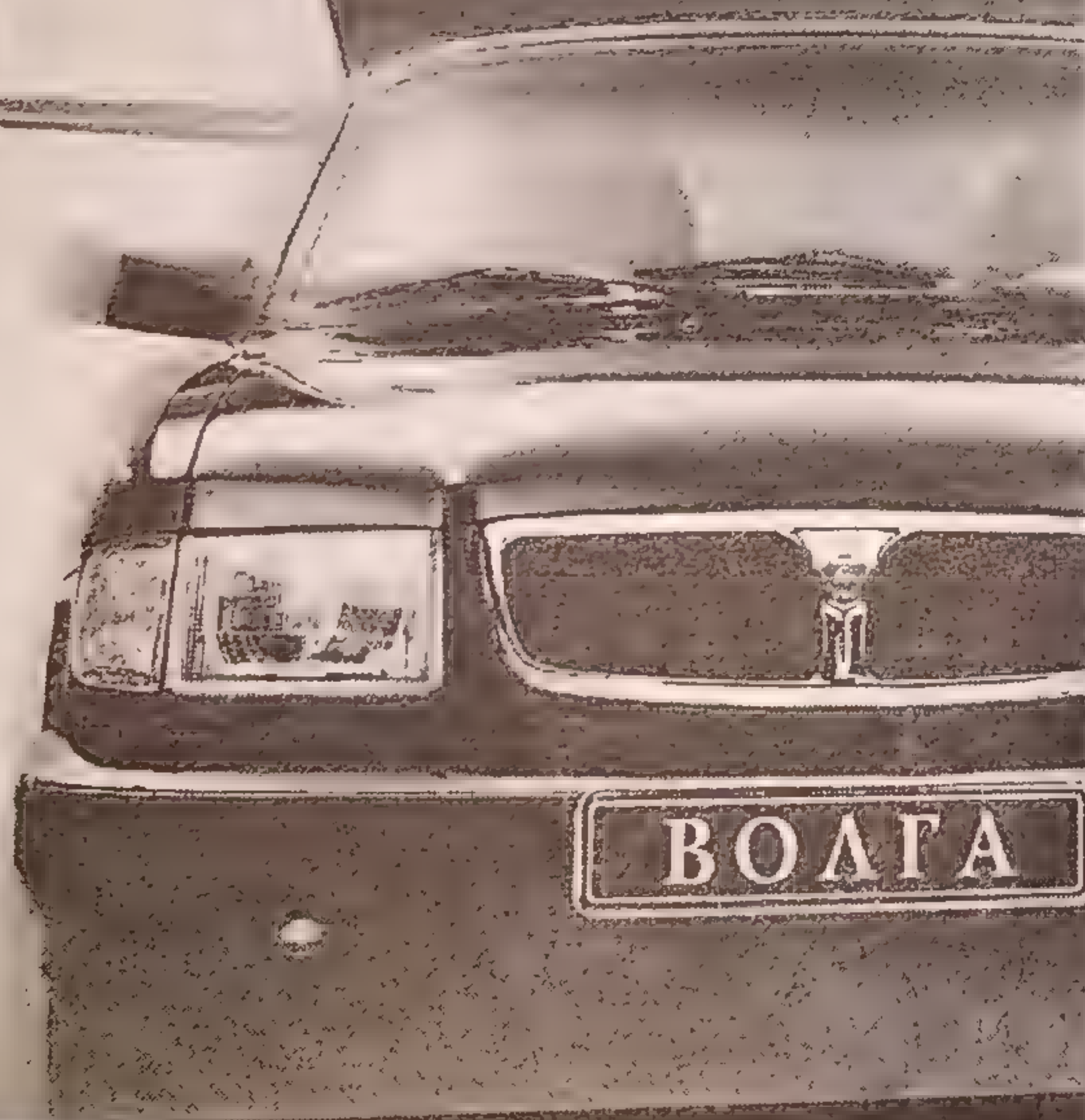
20 Eglinton Avenue West, Suite 1901 Toronto, Ontario, M4R 1 K8, Canada
Tel. (416) 487-0290, Fax: (416) 487-5771
В офисе работает русскоговорящий сотрудник
E-mail: immigration@timscanada.com



А ТЫ ПОДОЖДИ ДРУГУЮ

Мощная,
просторная,
неприхотливая,
и выносливая.

Сродни
русской душе.



ВОЛГА

РУССКИЕ
МАШИНЫ

Дополнительная информация: WWW.GAZ.RU
и по телефону в Нижнем Новгороде: (8312) 56-85-76

Вы любите свою семью? Свой дом? Своих друзей? А свою замечательную дачу, где каждый кустик выращен собственными руками? Конечно же, любите. А хотите, чтобы все это было всегда с вами и под рукой? Тогда вам обязательно нужно купить фотоаппарат и начать фотографировать.

Посмотрите, какой доступной стала фотография. Широчайший ассортимент фотоаппаратов, пленок, аксессуаров... А проявка и печать? В любом магазине «Кодак-экспресс», а их в России уже около 1000, вам предложат высококачественные товары и услуги. И что особенно радует, все это стало доступно независимо от того, где вы живете: в большом городе или в сельской местности.

Вы заметили, что мы перестали удивляться, видя фотоаппарат в руках ребенка. Действительно, а что тут особенного? Любительские фотоаппараты «Кодак» настолько просты в обращении, что заняться фотографией может любой, независимо от возраста и даже средств, ведь есть очень недорогие модели, а сколько удовольствия! Нажал кнопку и, пожалуйста, снимок. Тут тебе и сосед-приятель, и четвероногий друг! А отпуск без фотоаппарата? Да потерянное время. А вот если в руках у вас фотоаппарат, тогда вы начинаете видеть мир по-другому. Вы уже выбираете красивый ракурс, строите композицию, стараетесь поймать какое-то неожиданное действие. Иначе говоря, становитесь творцом, даже если и не думаете об этом. Не зря же россияне уже второй раз отдают предпочтение именно фотоаппаратам «Кодак», присудив им главный приз российских потребителей - звание «Народная марка».

Компания «Кодак» - мировой лидер фотоиндустрии, пришла в Россию более 100 лет назад и все эти годы предлагает россиянам только высококачественные товары и услуги. Помимо этого, стремясь порадовать своих покупателей, компания постоянно организует какие-нибудь необычные акции. В этом году, например, в период с 15 апреля по 15 июня компания «Кодак» проводит совершенно уникальную акцию «Пленка на всю жизнь!». Если вы примете участие в этой акции и войдете в число 100 призеров, то сможете совершенно бесплатно получать от компании «Кодак» по 10 пленок Kodak ежегодно всю жизнь! Такого не предлагал еще ни один фотопроизводитель! Не упустите свой шанс! Ведь выигрыш обеспечит вам высокое качество фотоснимков на многие годы!

Примечание:

Чтобы стать участником акции, необходимо прийти в магазин «Кодак-экспресс» или отделение «Кодак - фотоуслуги почтой», участвующие в акции, и в период с 15 апреля по 15 июня 2002 г. приобрести любую модель фотоаппарата «Кодак». При оформлении покупки возьмите у продавца купон участника акции, заполните его, поставьте в соответствующем поле купона штамп магазина и отправьте купон вместе с вырезанным из упаковки фотоаппарата штрих-кодом в ООО «Кодак» по адресу: 117311, Москва, а/я 52. Розыгрыш купонов состоится 8 июля 2002 г. Имена 100 победителей будут опубликованы в еженедельнике «Аргументы и факты» 24 июля 2002 года. Желаем удачи!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Пленка

Кодак

На Всю

Жизнь!

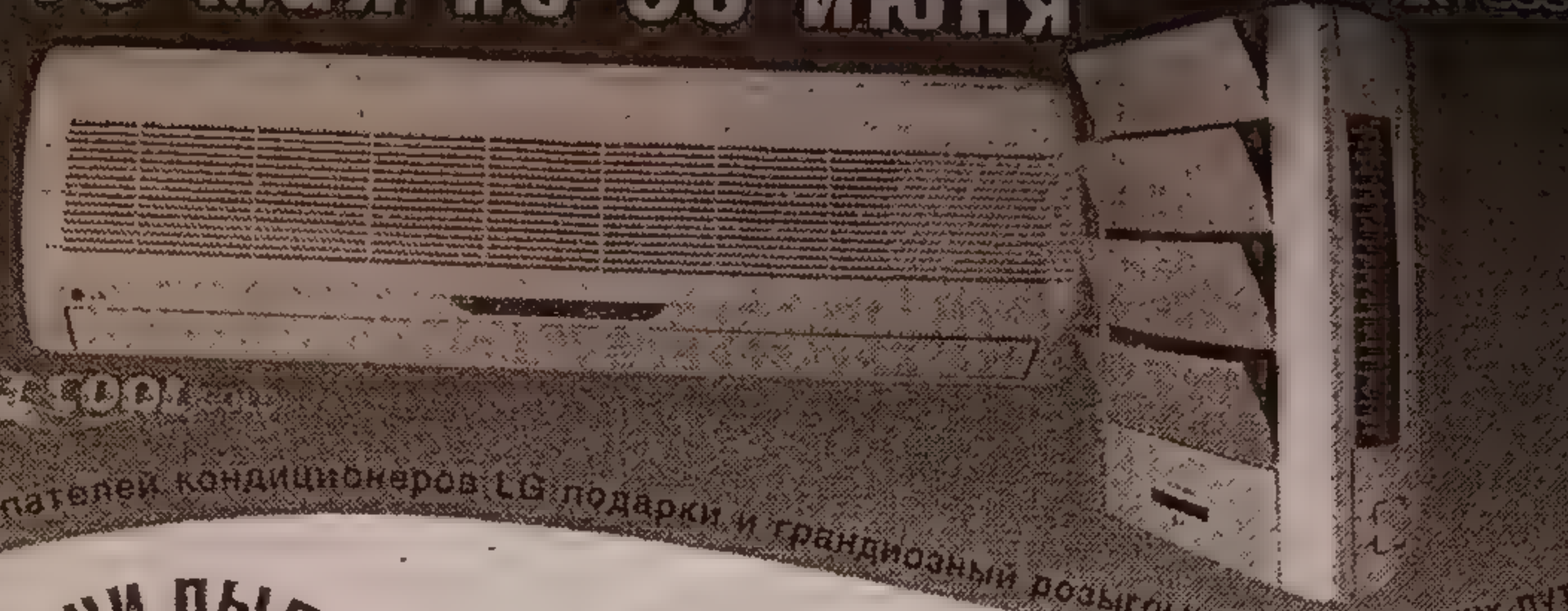
рекламные

ПРОМЫШЛЕННОЕ
ОБОРУДОВАНИЕ

РАБОТА

♦ НА ДОМУ С ПОЧТОЙ
ЗА РУБЕЖОМ РАЗЛ. З.П.
2002 КОНВ. 194365

КУПИ КОНДИЦИОНЕР LG с 10 мая по 30 июня



Для покупателей кондиционеров LG подарки и грандиозный розыгрыш туристических путевок!

ПОЛУЧИ ПЫЛЕСОС



РОЗЫГРЫШ

100

ПУТЕВОК

В ТУРЦИЮ

2

НА ДВОИХ

При покупке настенной сплит-системы (кроме LS-H0560CL и LS-H0561AL) или настенной мультисплит-системы Вы получаете в подарок пылесос и купон для участия в розыгрыше 100 туристических путевок (каждая путевка - на 2 человека) для путешествия в Турцию в августе-сентябре 2002 года.

Для участия в акции кондиционер должен иметь действительный для использования на территории России гарантийный талон.

Розыгрыш будет проведен в начале августа 2002 года при участии независимого эксперта. Результаты розыгрыша будут опубликованы в газете «Комсомольская правда» 16.08.2002г.

Модели кондиционеров, которые не участвуют в акции: оконные, колонные, напольные, напольно-потопочные, канальные, кассетные, крышные.

Условия участия в розыгрыше:

Ответственность за уплату всех налогов и иных существующих обязательных сборов, предусмотренных действующим законодательством РФ и связанных с получением приза, несет лицо, получившее приз. Выплата денежного эквивалента призов в качестве выигрыша не производится. Получение приза возможно только после уплаты налога. Победители самостоятельно разрешают все вопросы, связанные с оформлением заграничного паспорта. Организаторы розыгрыша призов не несут никакой ответственности в случае получения победителем отказа во въезде в Турцию по мотивам, связанным с личностью получателя приза. В стоимость приза (путевки) входит: виза, перелет туда и обратно экономическим классом, размещение в отеле уровнем не ниже 3*, 2-х разовое питание. В розыгрыше не принимают участие сотрудники компании и ее представительства, рекламного агентства, а также их родственники.

Информационная служба 742 7777 • <http://www.lg.ru> • LG Electronics

Магазины, участвующие в данной акции:

Москва М-Видео 777-7775; Техносила 777-8777; Нимал 956-7007; Инност 958-9828; Информтех 785-4779; Чербык 742-6695; Бриз 280-9888; Комфорт Сити 956-7905; Вертекс 105-3545; Санкт-Петербург Мир Техник 327-5827, 325-0728, 393-5566, 446-9103; Армавр Фирменный магазин LG 544-84; Астрахань Фирменный магазин LG 30-52-00; Брянск Фирменный магазин LG 41-23-22; Челябинск Фирма Найфл 66-66-57; Энгельс Торговый Дом LG 6-66-46; Иркутск Фирма LG Молодежный 27-22-36; Ижевск Корпорация Центр 43-88-08; Калуга Фирменный магазин LG 55-70-04; Казань Фирменный магазин LG 92-38-76; Краснодар Фирменный магазин LG 39-01-35; Липецк Фирменный магазин LG 2-02-58; Махачкала Фирменный магазин LG 68-25-82; Милос Фирменный магазин LG 664-66; Набережные Челны Фирменный магазин LG 53-61-13; Нефтегоград Фирменный магазин LG 4-85-90; Новокузнецк ООО ТОПС 45-32-04; Пермь Сатурн - Р 25-29-18; Промышленность ООО ТОПС 3-30-10; Пятигорск Телемир ЭП 3-555-3; Радужный Фирменный магазин LG 3-42-75; Ростов-на-Дону Торговый дом Сатурн 67-38-00; Самара Компания Сателлит 58-37-55; Саранск Фирменный магазин LG 17-32-71; Саратов Торговый дом LG 73-5258; Сочи Фирменный магазин LG 62-10-55; Старый Крым Телемир ЭП 94-39-50; Сургут Фирменный магазин LG 28-26-08; Тобольск Фирменный магазин LG 4-13-74; Тула Фирменный магазин LG 77-41-80; Тюмень Фирменный магазин LG 49-40-69; Уфа Торговая сеть Идель 222-931; Улан Удэ Славия-Тек 33-52-36; Волгоград Фирменный магазин LG 72-52-61; Энгельс Арсенал 312-22



Digitally yours

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Тел./факс: (095) 257-5182
(095) 270-8027
(095) 270-9060

ПОКУПАЕМ

◆ КМ, К10, К52, ППЗ, СП, м/с, р-мы, реле. Та, Ge, Ga т.(095) 945-7091

◆ Беспл. оценка юв. изд., картин, старин. книг, ковров р/р и др. антиквариата. (095) 928-7963.

◆ КМ, ПП, СП, м/с, р-мы, реле т. (095) 2358438

◆ Купим КМ, К52, К53, СП, ППЗ, м/мы. (095) 257-6020

◆ Погрузчик (кара) б/у, запчасти. (095) 937-36-16

◆ Радиодетали нов. б/у (095) 790-2961

◆ Советско-коммун.значки; марки; открытки; этикетки; календари; советск. стар. деньги; Ваше эротич. фото-1шт. из переч. до 35000 руб.! Антиквариат; изобретен.; рац. предлож.; коллекции; Ваши литерат. идеи-цены догов.! От Вас: после подпис. договора, за посредн. усл.-300 руб.; от осущ. сделки мне вознаграгр.-20%! Конв. с о/а, 163057, Арх-ск, а/я5. Пригл. к сотр. новых поку.

◆ Шкуры КРС по высоким ценам. Т(8412)457754 с 10-18 ч.

◆ Куплю монеты СССР до 1993 г. предопл. 683032, г. П-Камчатский, а/я 112. Вяхиреву. Конв. с о/а.

◆ Монеты СССР до 4200р/шт. Вложить конв. с о/а. Пенза-71, а/я1157

◆ Оборудование д. производства порист (дешёвого) пенопласт. Цена 57000. Себестоимость 1 куб.м. 200. Высылаем видеокату. Тел. (35372) 47574 /круглосут. www.penoizol.com

◆ Полимерное оборудование от производ. Изготовление зуб. передач. (35136) 3- www.extruders.ru

◆ Пр-во мельниц. Гарантия, доставка. ГОСТ. (3852) 24 www.stroitelev.ru

◆ ПРИБЫЛЬНЫЕ. НЕС. Для пенобет. нополистирола, лиуретана, ППУ, ков, ФРП - эфф. утепление трубог. Выс. видеоролик 286310, 534503 (сут) www.penoiz

◆ Оборудование сер. пр-ва. 8-90

◆ Кальмар су. (095) 933-60-7

◆ Холодильн. 260л, 4900 руб. 362-77-80, 27

◆ Алюминиев. ки и пудры. 70-12-14, 70-04-67, 902362

◆ Эл. тали. (8422) 254-80

◆ ЭКГ - 10 202-970

◆ "Мега-м. он. дилер У з/ч, тюнинг (8422) 416-416-565

ПРЯМАЯ ЛИНИЯ

ГОВОРЯТ: маленькие детки – маленькие бедки. Между тем многие психотерапевты считают, что все наши будущие комплексы, установки и ориентиры в жизни, оптимистический или пессимистический заряд берут начало чуть ли не в младенчестве. Например, вы, играя, сильно напугали или слишком высоко подкинули годовалого малыша – а через десятилетия это может привести его к немотивированным страхам или боязни высоты. Мама, смеясь, рассказала при гостях про его забавную оплошность – а он вырастет замкнутым и никогда не будет открывать свое сердце женщинам, считая их коварными обманщицами... Словом, опасностей масса. Так что будьте внимательны к своим детям и помните: в уходе за малышами нет мелочей!

- В детском саду она идеальный ребенок, пайочка.
- А дома приходит и расслабляется? Не реагируете на ее истерики, не ругайте и не «воспитывайте». Просто ведите себя спокойно, не обращайтесь к ней. Она в какой-то момент поймет, что на ее всплески не реагируют. И сделает для себя вывод. Иногда нужно наказывать, но чтобы это было действительно наказанием.

- Иногда лишаем мультфильмов, сладкого, но все это без толку.

- Здесь важно соблюдать последовательность.

привычка. Если бы у нее была истинная жажда, она бы пила просто воду. Но надо бы проверить кровь на сахар. Если все будет в порядке, вам надо пару ночей перетерпеть и сказать дочке, что вода в кране закончилась – и все. А если что-то будет в анализах, тогда – к специалистам.

Ругать ли за фантазии?

Ⓢ - У меня ребенок очень сильно фантазирует, и ничего не помогает – ни наказание, ни уговоры, ни разговоры.

- Все дети фантазеры, потому что они еще социально незрелы. Вы им верьте, и все будет хорошо!

- Как же верить, если все это неправда?

- Ну и что? Фантазии с возрастом пройдут. Ваш сын случайно не левша?

- Вроде какие-то признаки появились.

- Чересчур богатые фантазии характерны для левшей. Тут главное соблюдать меру – если он очень уж в свою пользу придумывает, осаживайте его. Ну а если идет поток сказок без умысла – верьте!

Не могу справиться с ним...

Ⓢ - Это Елена Колесник из Сочи. Моему сыну 2,8, мальчик активный, шустрый. Не могу с ним справиться. Иногда он заявляет: «Не буду с тобой разговаривать...»

- В таком возрасте ребенку должны быть «нельзя» конкретные вещи: трогать газ, открывать воду, разжигать огонь и выглядывать в окно. А остальное как бы можно. Если он не захочет с вами общаться, то это нужно пережить. Ребенок заявляет о

И не надо лишать меня сладкого!

Малыш и пустышка

Ⓢ - Маргарита Роландовна, моему внуку 2 года 5 месяцев. Он все время сосет пустышку.

- Это не самое страшное. Бывает, дети и до пяти лет носят в кармане пустышку, потихонечку ее сосут. А пустышек много у мальчика?

- Он любит только одну. Но если она порвалась, привыкает к другой.

- А вы не покупайте ему новые. Пускай он довольствуется одной, которая потом придет в негодность. Сыграйте на том, что она такая грязная, старая, шершавая. Некоторые пытаются мазать горчицей, но это обычно не помогает. Объясните ребенку, что пустышек больше нет.

- Спасибо.

Купите ребенку саблю

Ⓢ - Моему сыну 4,5 года. Иногда у него проявляется агрессивность – он толкается

Пятилетний малыш ТРЕБУЕТ ПИВА!

На вопросы читателей отвечают кандидат психологических наук, директор центра психодиагностики и психокоррекции Татьяна Германовна ГОРЯЧЕВА и доктор медицинских наук, врач высшей категории, педиатр Маргарита Роландовна ТУМАНЯН



грайте на том, что она такая грязная, старая, шершавая. Некоторые пытаются мазать горчицей, но это обычно не помогает. Объясните ребенку, что пустышек больше нет.

- Спасибо.

Купите ребенку саблю

© - Моему сыну 4,5 года. Иногда у него проявляется агрессивность - он толкается и дерется.

- Обратите внимание, когда происходит эта агрессия. Иногда дети, когда устают, становятся агрессивными, или когда у них что-то не получается, или кто-то их обижает...

- Может, это из-за того, что он пошел в детский сад?

- Возможно. Он должен как-то самоутвердиться. К тому же в таком возрасте они как маленькие обезьянки. Он может копировать товарищей. Агрессивности надо давать выход, лучше всего в игре. Купите ему оружие - пистолеты, сабли.

- Я, наоборот, сейчас это все убрала.

- Ни в коем случае. Пусть он с ними играет.

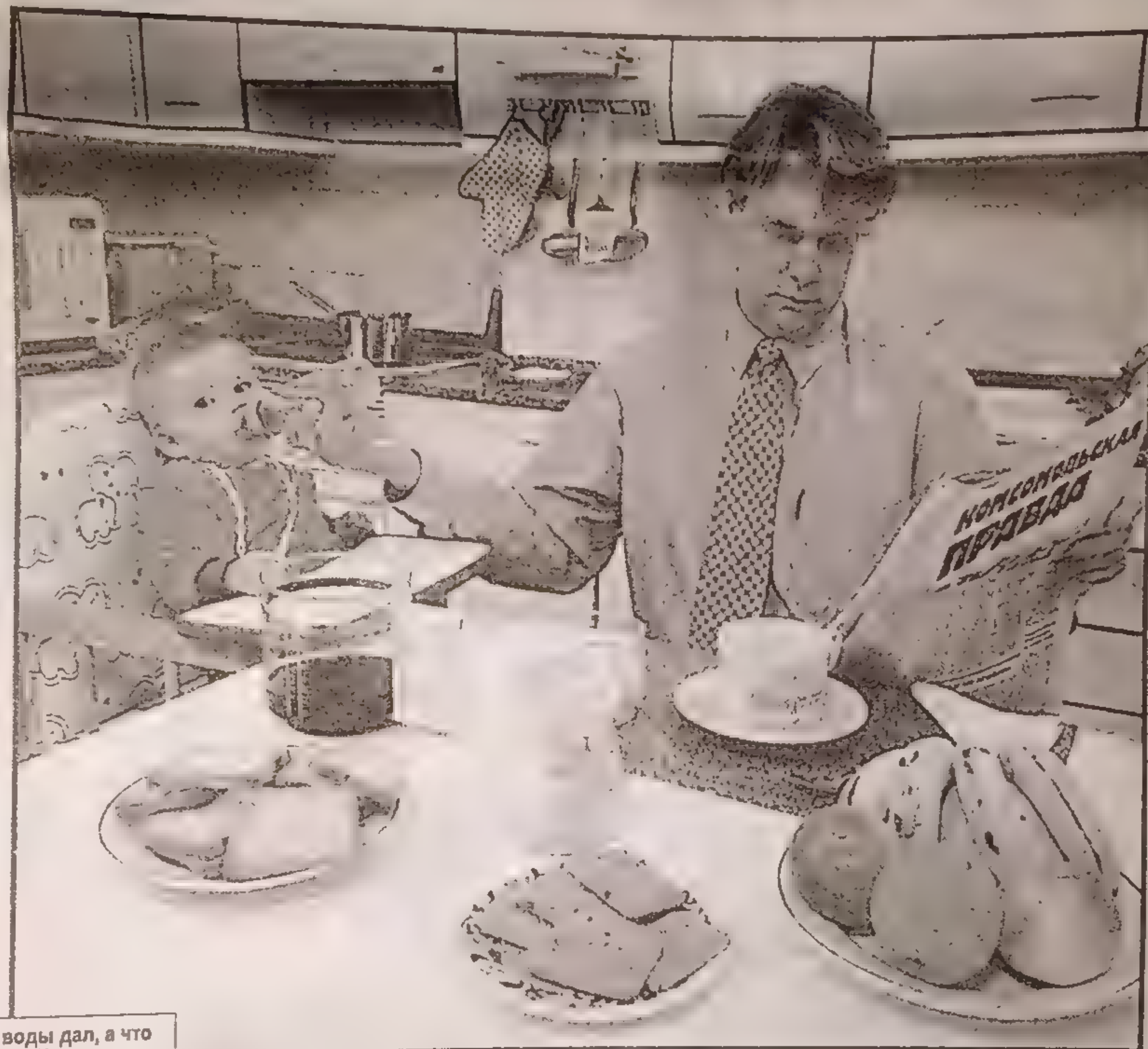
© - Вас беспокоит из Перми Татьяна. У меня сын 2,4 года. Он кусается и дерется.

- Наказывать за это бессмысленно. Если он дерется, попробуйте его ушипнуть. Показать, что это так же больно, как он дерется. Иногда для детей это бывает действительно.

Детские капризы

© - Татьяна Германовна, моей дочери 2 года 9 месяцев. И что бы предложили, ей нужно обязательно не то. Если мы обувались, она просит обуть не ту ногу, на которую ей подадут ботинок. Если ей дают шарик, ей нужен дру-

Германовна ГОРЯЧЕВА и доктор медицинских наук, врач высшей категории, педиатр Маргарита Роландовна ТУМАНЯН



Так, воды дал, а что еще там «Комсомолка» про кормление детей пишет?

гой. И так во всем.

- Давайте ей то, что она хочет. Это очень часто бывает у детей. Они очень странны в своих вкусах и выборах. Они могут надеть зимние ботинки летом и босоножки зимой.

- Хорошо, когда это никого не задевает. Но в детском саду соседке дали красный, а ей голубой платочек. Она требует, чтобы ей обязательно дали красный...

- В данном случае скажите, что это невозможно, и закройте тему. Если будут

крики - не успокаивайте и не реагируйте.

© - Маргарита Роландовна, у моей 4-летней дочки повышенное внутричерепное давление. Она очень капризная, плохо засыпает, плохо встает утром, нервная, боится многого.

- Здесь не нужно особо сосредотачиваться на диагнозе. Это у каждого второго в наши дни. Сама по себе эта болезнь не страшна, но, конечно, наблюдение невропатолога нужно.

Ждите реакции, сразу ее может и не быть.

Повышенная жажда - диабет?

© - Вас беспокоит Евгения из Энгельса. Дочери сейчас 2 года и 1 месяц, и она все время ночью требует пить воду.

- А пьет все равно что: воду, молоко, сок, кефир?

- Нет. Либо воду с сахаром, либо компот.

- Скорее всего, это просто

Не могу справиться с ним...

© - Это Елена Колесник из Сочи. Моему сыну 2,8, мальчик активный, шустрый. Не могу с ним справиться. Иногда он заявляет: «Не буду с тобой разговаривать...»

- В таком возрасте ребенку должны быть «нельзя» конкретные вещи: трогать газ, открывать воду, разжигать огонь и выглядывать в окно. А остальное как бы можно. Если он не захочет с вами общаться, то это нужно пережить. Ребенок заявляет о своей самостоятельности с 3 лет.

- И еще он очень взрослый для своих лет, все буквы знает. В садике говорят, что мы ему голову забиваем. Но ведь если ему это интересно, можно продолжать заниматься с ним?

- Можно, если интересно. Насильно не надо. В этом возрасте у многих детей появляется интерес к буквам, а потом немного затихает. Но старайтесь больше играть в сюжетные игры, предложите ему стать взрослым, а вы будете его ребенком. И сразу увидите свои промахи, свои сильные и слабые стороны.

Если он любит пиво

© - Наш 5-летний ребенок любит пиво. Когда гости бывают, надо ему глоток сделать. Это что такое?

- Это просто копирование взрослых. Ничего страшного.

- Он ведь может в таком возрасте алкоголиком стать?

- Так вы ему не давайте. Налейте в бутылку компот.

- Говорят, что там дрожжи есть, что это полезно.

- Особо полезного я там не вижу. Но особо вредного тоже.

«Прямую линию» подготовили и провели Зоя ИГУМНОВА, Дина АИГВИНОВА и Олеся ИОСОВА.

КНИГА
РЕКОРДОВ
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА
ДИПЛОМ

Рекорды КП — это не просто, это Копия Мира
успехов, достижений и смелости



описанием своих рекордов (обязательно приложите фото, желательны свидетельства очевидцев).

Олег ШАПОВАЛОВ, ведущий рубрики.
(095) 257-46-80. E-mail: shapoval@kp.ru

МЫ ПРОДОЛЖАЕМ совме-
стно с читателями «Комсо-
молки» писать летопись ре-
кордов, которым обоснованно
хотим наши громкие дать имена. За-
явки в адрес рубрики продолжают по-
ступать бурным потоком. Оно и по-
нятно, Россия, как известно, — родина
многого: чудо-богатырей, самых боль-
ших в мире микросхем, трансгенных
огурцов и помидоров. Много интерес-
ного происходит и в братских респуб-
ликах СНГ. Присылайте нам заявки с

Царевна-лягушка: 140 КГ (без икры)

Рекорд грузчика: марафонская дистанция с мешком сахара

С НАЧАЛА Володя позвонил в редакцию и робко спросил, не заинтересуют ли нас его достижения. Услышанное не только заинтересовало, но и побудило выяснить подробности, получить доказательства. Итак, доподлинно установлено: житель города Сергач-3 Нижегородской области Владимир Александрович Шашкаров способен преодолевать с хорошим временем марафонские дистанции, да еще неся на себе многопудовый груз. Вполне логично, что грузчик сахарного завода в качестве такового использовал не гири, а мешки с сахаром.

Два года назад на местном стадионе при большом стечении публики Володя преодолел за 2 часа 17 минут 14-километровую дистанцию, таща на плечах 50-килограммовый мешок с любимым продуктом. А

в том же 2000 году уже на Московском международном марафоне мира ему покорилась классическая марафонская дистанция — 42 километра 195 метров. Все 5 часов 31 минуту бега Шашкаров не расставался с 25-килограммовым мешком сахара. ТАК никто в мире марафоны больше не бежит. Владимир сообщил нам, что готов совершить еще более грандиозный подвиг — бежать сутки без сна и отдыха. Правда, с сахарного завода ему пришлось уволиться. А вам, будь вы на месте директора, понравился бы грузчик, стремительно уносящийся вдаль с мешком сахара на плечах?.. Теперь Володя работает на железной дороге. Там такие шпалы и рельсы...

Грузчик Шашкаров
благополучно
доставил мешок сахара
к финишу. Есть рекорд!



Наша справка

Абсолютный мировой рекорд марафона (42,195 км) установлен в 1988 г. гражданином Эфиопии Белайнехом Динсамо на соревнованиях в Нидерландах. Он преодолел эту дистанцию за 2 часа 6 минут 59 секунд. Впрочем, эфиоп бежал без сахара, ему было легче.

КРАСНАЯ БУРДА

✓ **САМУЮ БОЛЬШУЮ ЛЯГУШКУ В МИРЕ** подстрелил из лука царевич Сидорчук (Некоторое Царство). Обернувшись девушкой, она весила 140 килограммов (без икры), объем груди — 140 сантиметров, объем другой груди — примерно такой же, объем талии — 160 сантиметров.

✓ **САМУЮ БОЛЬШУЮ В МИРЕ ЯИЧНИЦУ** приготовили работники Богдановической птицефабрики, когда им выдали зарплату яйцами. Яичница заняла весь директорский кабинет, все стены, пол, потолок и костюм директора.

✓ **САМЫЙ ДЛИННЫЙ ХВОСТ В МИРЕ** (1,5 метра) — у жителя небольшой танзанийской деревушки Чичичи.

✓ **САМЫЙ ГРОМКИЙ ШЕПОТ** принадлежит россиянину Ю. Гагарину. Его испуганное «Поехали!» услышали буквально во всех уголках Земли.

✓ **ГРОМЧЕ ВСЕХ В МИРЕ ЦЫКАЕТ ЗУБОМ** 96-летняя Агриппина Вовова из деревни Вовово (Россия). Врачи утверждают, что этот рекорд продержится не более двух лет.

✓ Житель села Кукуево, пастух Перельман, — **ЕДИНСТВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК В МИРЕ, ТРИЖДЫ (!) занесенный в Книгу рекордов Гиннеса** по ошибке.

при этом на плечах 50-килограммовый мешок с любимым продуктом. А

железной дороге. Там там не вытесни и рельсы.

дергандах. Он преодолел дистанцию за 2 часа 6 минут 59 секунд. Впрочем, эфиоп бежал без сахара, ему было легче.

Перельман, - ЕДИНСТВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК В МИРЕ, ТРИЖДЫ (!) занесенный в Книгу рекордов Гиннесса по скиби

В ритме

Времена

ЭГЕЙСКИЙ
РЕГИОН

Этот край поистине неповторим. Он впитал в себя колорит нескольких континентов, уютно расположившись между Европой, Азией и Африкой. Римляне, Хетты, Византия, Сельджуки, Османы — все эти народы оставили свой след в истории Эгеи. Вас ждут потрясающие памятники древней архитектуры — от Библиотеки Цезаря в Эфесе до грандиозных мечетей и храмов Стамбула. Вы станете гостями шумных восточных базаров, где представлены товары со всех светов, и оцените по достоинству шикарные средиземноморские курорты. Откройте для себя побережье Эгейского моря в этом году!

Турция

Посольство Турецкой Республики в России • Бюро содействия туризму
www.go-turkey.ru • e-mail: info@go-turkey.ru

ТУРКИСКИЕ АЭРОЛИНИИ
TURKISH AIRLINES
+90 312 23 46 e-mail: myazir@turkishairlines.ru

ПРИХВАТИЛО СПИНУ? ПРОВЕРЬТЕ ПОЧКИ! или Почему камни урожаю не помеха

А хорошо после долгих зимних холодов с первыми по-настоящему теплыми денечками оказаться на даче! Солнышко светит, травка пробивается, птички щебечут, звуки кругом, за зиму в городе забытые, запахи весенние - одно слово, благодать.

Вот и наш знакомый - Петр Васильевич не преминул воспользоваться хорошей погодой, наступление которой совпало с выходными, завел свою видавшую много «шестерку» и отправился на собственные шесть соток. Когда собирался, хотел только осмотреть участок и домик - не пропало ли чего, чайку попить да и домой. Ну а как приехал - не удержался, увидел свои владения, так руки в работу и запросились. Перво-наперво поправил Петр Васильевич заборчик у палисадника, снял и прибрал пленку, которой на зиму малину укрывал, да хотел было заняться любимой своей яблонькой - сучья сухие спилить, уже и лестницу приставил, и ножовку достал и только на перекадину ступил, так и охнул. В глазах потемнело, в голове помутилось, насилу доплелся до скамейки. А в поясницу словно штырь раскаленный воткнули, такая боль и все не отпускает. У Петра Васильевича и раньше спина побаливала, возраст все-таки, уже положено чему-нибудь да болеть. Но чтобы так! Сидел Петр Васильевич на скамейке, и на помощь позвать некого и аптечку, как назло, еще осенью в город увезли, а сегодня взять не догадался. Больно! Очень больно!!! Так что невозможно ни пошевелиться ни слова вымолвить. Уже было подумал наш Петр Васильевич, не

пришла ли пора Богу душу отдавать, как боль отпустила. Сколько времени это длилось, Петр Васильевич не запомнил.

Конечно, в первый же рабочий день отправился наш изрядно напуганный знакомый в поликлинику, а там его определили на УЗИ. И вот, отстояв порядочную очередь, получил Петр Васильевич свой диагноз - мочекаменная болезнь, или, проще говоря, камни в почках.

Прошло лето, - подумал Петр Васильевич и уныло поплелся в кабинет уролога.

Что же произошло? На самом деле - начало бурной дачной трудовой деятельности, сменившее малоподвижный зимний образ жизни, часто приводит к обострению хронических заболеваний. Если после первых весенних трудовых опытов вы, не дай Бог, испытали ощущения, похожие на ощущения Петра Васильевича, то у вас есть повод проверить почки на предмет наличия камней. Даже если боль в пояснице не столь сильна, все равно это может быть признаком мочекаменной болезни.

Дело в том, что почечные камни до поры до времени могут никак себя не проявлять. Камень, находящийся в лоханке почки, если он не мешает оттоку мочи, боли не вызывает. Зато если по какой-либо причине, например, в результате физических нагрузок, камень сдвигается к мочеточнику, сразу повышается давление в почке и возникает болевой синдром,

так называемая «почечная колика». Когда конкременты еще мелкие, в виде песка, боль слабее и даже возможно самостоятельное их отхождение с мочой. В этом случае ощущается тянущая боль в пояснице, жжение в мочеточнике при мочеиспускании, а в моче виден осадок и песчинки. Подобные симптомы - тревожный сигнал: значит, камнеобразование в почках идет полным ходом.

Однако же не стоит следовать примеру Петра Васильевича и впадать в уныние. Сегодня диагноз «мочекаменная болезнь» не является приговором к операции или литотрипсии, которые связаны с массой побочных эффектов, временных и материальных затрат. Уже несколько лет, как урологи взяли на вооружение эффективный и максимально удобный для пациента метод лечения мочекаменной болезни - лечебный парафиносодержащий пояс «Физомед».

Для таких заядлых дачников, как наш Петр Васильевич, этот метод - настоящий подарок. Ведь применение пояса «Физомед» не требует изменения образа жизни. Нет никакой необходимости отказываться от своих планов и проводить лето в беготне по поликлиникам или же откладывать лечение до осени, напротив - можно спокойно отдыхать или работать на даче, пока лечение идет своим чередом.

Пояс «Физомед» разрушает и выводит камни из почек за счет использования свойств пищевого парафина, обработанного по специальной

технологии. В результате обработки парафин приобретает способность разрушать почечные камни, а вдобавок оказывать на почку еще и стимулирующее, «оживляющее» действие. Пояс «Физомед» в отличие от других методов не только не нарушает функцию почки, а даже улучшает ее! Еще пояс способен разрушать все виды камней, лечит обе почки сразу и не имеет противопоказаний.

При этом средство очень удобно в использовании. Благодаря застежке-липучке можно ослабить или подтянуть пояс ровно настолько, насколько нужно, чтобы не испытывать дискомфорта, чем бы вы ни занимались.

Так что используйте лето по назначению, а борьбу с недугом поручите поясу «Физомед». Только не забудьте, что успех лечения напрямую зависит от того, сколько времени в день пояс будет на вас. Практика доказывает, что наилучших результатов достигают те пациенты, кто носит пояс «Физомед» круглосуточно.

А тем временем наш знакомый - Петр Васильевич уже снова глядит орлом и занят высаживанием рассады в теплице. Вместе со своей женой - Надеждой Павловной он переехал на дачу и до самой осени в город показываться не собирается. Тем более что врач велел Петру Васильевичу ни о чем не беспокоиться и показаться через 3-4 месяца. А пока - дышать свежим воздухом, кушать свежие овощи и носить пояс «Физомед».

Справки по тел. в Москве:
(095) 722-05-90, 722-05-94

Для заказа пояса «Физомед» по почте направьте письмо с описанием истории болезни, указанием объема талии и точным обратным адресом по адресу: 105064, г. Москва, а/я 414. 000 «Физомед», отдел № 4. Стоимость, при заказе наложенным платежом - 1750 рублей + 8% за почтовые услуги.

Пояс «Физомед» можно приобрести в аптеках Москвы:

№ 98, Кутузовский просп., д. 26;
№ 87, ул. Тверская, д. 4;
№ 50, ул. Сергея Радонежского, д. 8;
№ 53, ул. Краснопрудная, д. 3/5;
№ 173, Семеновская наб., 2/1;
№ 103, Ленинградский проспект, д. 59;
№ 55, ул. Красная Пресня, д. 13;
№ 309, ул. Бол. Переяславская, д. 15, стр. 1;
№ 1 МПС, ул. Новая Басманная, д. 5;
«Фарммедикум», Дмитровское шоссе, д. 30, к. 1;
«Старый лекарь», Ленинский пр-т, д. 37 А;
«Старый лекарь», проспект Мира, д. 112;
«Новоарбатская», ул. Новый Арбат, д. 7;
г. Химки, «Эликсир», ул. Маяковского, д. 4;
г. Королев, № 393, пос. Текстильщик, ул. Тарасовская, д. 1;
г. Ногинск, ул. 9 января, д. 4;

Доставка на дом
по Москве: 722-05-94

Абакан 6-45-43	Волгоград 34-90-68, 33-51-95	Камышин 37-9-41	23-34-94	Находка 64-19-13	Первоуральск 2-78-01	Санкт-Петербург 164-11-96	Тюмень 46-26-19
Алматы 32-18-51	Волжский 31-58-61	Калуга 73-14-82	54-80-03	Новокузнецк 78-65-70,	Пермь 90-18-35,	Тула 27-04-72, 32-55-53	
Астрахань 22-57-54	Воронеж 53-14-09, 23-74-88	Каменск-Уральский 2-68-75	74-42-87	Новороссийск 61-06-26	Петропавловск-Камчатский 34-26-03	Томск 41-95-29	
Архангельск 23-79-27	Владимир 32-27-70	Калининград 21-74-28,	43-24-22	Новосибирск 29-49-77,	Псков 3-24-00	Тольятти 37-64-33	
Барнаул 43-64-35	Владикавказ 74-73-47	Казань 45-70-44, 93-06-73,	5-99-00	Омск 66-18-22	Рязань 20-55-54, 28-26-27	Таганрог 31-05-77	
Березники 6-78-65	Дмитровград 71-60-61,	Кемерово 21-35-88	67-07-87	Орел 6-30-88	Саратов 27-98-68, 24-43-74	Ульяновск 31-35-91	
Белгород 35-33-21, 31-60-66	Екатеринбург 71-06-65, 71-41-82,	Киров 68-38-47	32-68-83			Уфа 22-11-46, 51-05-51	
Брянск 74-24-28, 73-81-46	Иваново 40-56-99, 35-70-74	Краснодар 36-43-82,	31-64-00			Чебоксары 62-49-26	
Братск 45-03-18	Иркутск 20-41-82	Красноярск 43-74-30,	2-00-00			Череповец 55-19-48, 51-50-43	
Владивосток 26-04-04,	Ижевск 22-57-47		68-38-47			Челябинск 37-49-23	
Волгоград 25-67-88			2-34-91			Ярославль 30-38-58	
Вологда 21-98-61			42-60-84, 33-79-16			Якутск 42-54-61, 26-42-60	

Архангельск	22-57-54	Воронеж	33-14-09, 23-74-88	Калуга	73-14-82	Кострома	54-80-03	Исаковская	78-65-70	Горький	90-18-35	314-54-01, 164-05-05	Томск	27-04-72, 32-33-33
Барнаул	23-79-27	Владимир	32-27-70	Каменик-Уральский	3-24-75	Курск	2-68-75	Новосибирск	74-42-87	Пенза	34-26-03	554-13-97	Тольятти	41-95-29
Березники	43-64-35	Владикавказ	74-73-47	Калининград	21-74-28	Липецк	43-24-22	Новосибирск	61-66-26	Петрозаводск	3-24-00	42-33-28	Таганрог	37-64-33
Белгород	35-33-21, 31-60-66	Дмитроград	2-50-80	Казань	21-96-54	Мин Воды	5-99-00	Новосибирск	23-49-77	Петрозаводск	76-50-87	24-72-17	Ульяновск	31-05-77
Брянск	74-24-28, 73-81-46	Екатеринбург	71-60-61	Кемерово	45-70-44, 93-06-73	Махачкала	67-07-87	Новосибирск	66-18-22	Пенза	66-18-10	24-39-79	Уфа	22-11-46, 51-05-51
Братск	45-03-18	Иваново	71-06-65, 71-41-82	Киров	64-41-40	Мурманск	32-68-83	Нижний Тагил	25-78-96	Рязань	72-32-61	77-88-36, 26-44-31	Чарооксары	62-49-28
Владивосток	26-04-04, 25-67-88	Иркутск	45-68-81, 22-73-60, 53-28-62	Краснодар	35-35-99	Муром	31-64-00	Новгород Великий	11-25-15	Ростов на Дону	51-47-37	28-34-55	Череповец	55-19-48, 51-50-43
Вологда	21-98-61	Ижевск	40-56-99, 35-70-74	Красноярск	68-38-47	Н. Новгород	2-00-00	Набережные Челны	53-00-87	Самара	48-29-46	20-19-74	Челябинск	37-49-28
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ			20-41-82		2-34-91	Нальчик	42-60-84, 33-78-16	Оренбург	44-24-49	Саратов	20-55-54, 28-26-27	72-32-96	Ярославль	30-38-68
			22-57-47		43-74-30		5-44-53	Орел	77-37-49		27-98-68, 24-43-74	36-18-78, 33-23-91	Якутск	42-54-61, 26-42-60

БИЗНЕС-ПРЕСС

Дефицит йода: да будет, наконец свет!...

Или - опасайтесь «просветителей»!

По долгу службы регулярно читаю газетные публикации на тему здоровья и о новинках лекарственного рынка. Читаю и твержу знаменитую фразу Станиславского «Не верю!» Каждый газетный столбец про то, что «всех излечит, исцелит» какой-нибудь чудо-препарат. Например, от «Йод-актива» вы заметно поумнеете и повеселеете: негормональный, замешанный на традициях ГУЛАГа, просветленный молочным белком и спасает миллионы доверчивых... Стоп! Давайте все по порядку!

Россия без 53-го элемента

Если вы проведете пальцем вниз по передней поверхности шеи, то легко обнаружите небольшое уплотнение на этом пути. Этот неприметный бугорок - важнейший орган-«дирижер» нашего организма - щитовидная железа. В ней накапливается йод - 53 микроэлемент таблицы Д.И. Менделеева, необходимый для нормального роста и развития. В щитовидной железе, в ходе сложных обменных процессов, йод проходит путь превращений и становится составной частью двух тиреоидных гормонов - тироксина и трийодтиронина.

Все человечество получает йод вместе с пищей. Исследования, проведенные в России еще в 40-50-х гг. учеными геохимиками, показали, что почти вся территория бывшего СССР - «биогеохимическая провинция» с дефицитом йода в почве и воде. Причина возникновения заболеваний, обусловленных дефицитом йода (ИДЗ), лежит в природной недостаточности

йода, ведущей к нехватке этого микроэлемента в продуктах питания. Дефицит йода в питании приводит к нарушению синтеза тиреоидных гормонов и развитию целого ряда патологий, самые страшные из которых - зоб и кретинизм.

На сегодняшний день йододефицитные заболевания относятся к числу наиболее распространенных неинфекционных заболеваний человека. По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) около 2 миллиардов жителей Земли живут в условиях йодного дефицита.

Прежде было распространено представление о том, что йодный дефицит в России ограничивается некоторыми районами, где наиболее часто отмечалось возникновение зоба - Северный Кавказ, Урал, Алтай и др. Однако исследования последних лет показали, что на сегодняшний день в Российской Федерации не существует территорий, на которых не отмечался бы риск развития ИДЗ. По данным Эндокринологического центра РАМН россиянин потребляет в день 40-80 мкг йода, что в 2-3 раза меньше суточной потребности! Где уж тут вырасти здоровому поколению, которому йод необходим как воздух! В группу повышенного риска зачислены медиками дети, подростки, беременные и кормящие женщины.

Запомните! Суточная доза йода

- для детей до 12 лет - 50-100 мкг в день
- для подростков и взрослых - 100-200 мкг в день
- при беременности и во время кормления грудью - 200 мкг в день

Во время сильных умственных

нагрузок и переживаний потребность в таком микроэlemente как йод сильно возрастает. Если ваш ребенок сейчас «тычет в книжку пальчик» и боится «завалить» очередную сессию, то следует вместе с другими витаминами обеспечить растущему организму необходимую дозу йода.

Солью единой!

Имея неисчерпаемые богатства, мы ставим вопрос о том, как победить скудость земли - нехватку элемента № 53 - йода. Всеобщее йодирование соли (ВЙС) рекомендовано ВОЗ, Министерством здравоохранения РФ и Российской Академией Медицинских наук в качестве универсального, высокоэкономичного, базового метода профилактики ИДЗ.

Это означает, что практически вся соль для употребления должна быть йодированной, по этому пути пошли большинство стран мира. В России сейчас только 15 - 20 % населения потребляет йодированную соль - печальная статистика! Йодирование соли осуществляется путем добавления фиксированного количества йодида калия или йодата калия в пищевую поваренную соль. Вся прелесть такой гармоничной профилактики в том, что соли много не съешь, что обеспечивает безопасность этого метода.

Кто более матери-истории ценен?..

Соли по вкусу - это тип массовой профилактики ИДЗ. Однако в определенные периоды жизни (подростковый период, сильные умственные нагрузки, беременность и кормление грудью) потребность в микроэlementах возрастает. В таких случаях для поддержания опти-

мального баланса микроэлементов в организме используют медикаментозные средства, содержащие необходимую физиологическую дозу калия йодида.

Вот тут-то мы и обращаемся в аптеку. Подходим к окошечку фармацевта - и глаза разбегаются.

Медикамент медикаменту - рознь. Широко рекламируемый в центральной прессе «Йод-актив» - не лекарственный препарат, а биологически активная пищевая добавка (БАД). У БАД несколько иная система контроля, чем у лекарственных препаратов. На стадии «запуска» добавки к потребителю известно только то, что ее компоненты не принесут вреда организму. По статистике, только 30% БАД представленных в России, имеют доказанный терапевтический эффект. Принесет ли пользу «Йод-актив»? Не просто пользу, а доказанный клинический эффект, такой же, как у наиболее распространенного лекарственного средства «Калия Йодид 200» известной фармацевтической компании «Берлин-Хеми». На этот вопрос нет ответа у фармацевта. Еще бы! Ведь так трудно быть маленькой вкусной таблеткой...

Калия йодид 200 Берлин-Хеми

30 таблеток - 30 дней приема

КАЛИЙ И ЙОД - ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

КАЛИЙ И ЙОД - ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

КАЛИЙ И ЙОД - ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

КАЛИЙ И ЙОД - ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

КАЛИЙ И ЙОД - ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

КАЛИЙ И ЙОД - ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

КАЛИЙ И ЙОД - ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

КАЛИЙ И ЙОД - ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

КАЛИЙ И ЙОД - ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

КАЛИЙ И ЙОД - ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

КАЛИЙ И ЙОД - ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

КАЛИЙ И ЙОД - ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

КАЛИЙ И ЙОД - ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

КАЛИЙ И ЙОД - ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

КАЛИЙ И ЙОД - ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

КАЛИЙ И ЙОД - ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

КАЛИЙ И ЙОД - ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

КАЛИЙ И ЙОД - ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

КАЛИЙ И ЙОД - ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

КАЛИЙ И ЙОД - ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

КАЛИЙ И ЙОД - ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

КАЛИЙ И ЙОД - ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

КАЛИЙ И ЙОД - ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

КАЛИЙ И ЙОД - ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

КАЛИЙ И ЙОД - ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

Е. Клименко

МУШКЕТЕРЫ ВОЗВРАЩАЮТСЯ!

ЭТО УДЕЛ всех любимых в народе фильмов. Проходит пять - десять лет после выхода картины на экраны, и публика требует продолжения. Режиссер Георгий Юнгвальд-Хилькевич, автор «Д'Артаньяна и трех мушкетеров», после долгих просьб и зрителей, и самих актеров-мушкетеров в свое время решился на «Двадцать лет спустя». Прошло еще несколько лет - и вот появились слухи, что мушкетеры вновь готовы воскреснуть. Юнгвальд-Хилькевич написал продолжение саги о бравом гасконце и его друзьях.

- Все те годы после выхода в свет последней серии «Тайны королевы Анны» Миша Боярский очень настаивал на продолжении экранизации, - рассказывает режиссер. - Он считал, что все должно быть, как в романе, где мушкетеры гибнут. А я, испытывая мистический страх, отказывался от этой затеи. Не хотел убивать своих героев. Боялся, что актеры повторят судьбы мушкетеров.

И все-таки Хилькевича не покидала мечта еще раз собрать вместе всех героев романа. Как оставить мушкетеров вечно живыми и в то же время не отойти от сюжетной линии?

- В итоге у меня появился такой замысел: гибель мушкетеров - лишь маленький эпизод в начале фильма. Далее мушкетеры живут, переживают и присутствуют в борьбе своих детей. Вначале они бесплотны, а потом Господь услышал страстную молитву Д'Артаньяна и вернул им плоть и кровь на двадцать четыре часа.

Этот сценарный поворот очень понравился Григорию Горину, который и согласился стать одним из сценаристов. Жизнь внесла свои коррективы: Горин ушел из жизни. И опять все застряло.

Потом наконец появил-

*Режиссер любимого в народе сериала
о Д'Артаньяне и его друзьях закончил сценарий
о новых похождениях героев Дюма*



Как мушкетеры попали на тот свет

(выдержки из сценария)

...Грохот, треск, темнота, гром небесный. В темноте раздался голос Д'Артаньяна:
- Черт побери! Я ничего не вижу!
- Спокойней, мой друг, вы сейчас привыкнете. Все-таки это тот свет.

- Портос?

- И не только, - ласково пропел Арамис.

- Объясните мне, - начал узнавать друзей Д'Артаньян. - Что происходит?

...- Это не сон, дорогой Д'Артаньян, - сказал Атос. - Это действительно тот свет.

- Я умер? - Д'Артаньян был в потрясении...

- Взгляните, - указал Атос на землю. - Вот вас несут с поля боя, крепость сдалась, генерал убит.

- Не генерал, маршал! - Портос взял из рук Д'Артаньяна маршальский жезл...

...Раздался хлопок, и мушкетеры оглянулись. Перед ними стоял Мазарини...

- Кардинал? - ошеломлен Д'Артаньян.

- Как вы добрались, ваше преосвященство? - учтиво спросил Арамис.

- Спросите лучше, как вы сюда угодили! - снова начал веселиться Портос.

- Меня зарезали.

- Кто? - заинтересовался Арамис.

- ...Какой-то жалкий бродяга! В корчме! За десять золотых!...

- Вы дешево стоите, Мазарини.

- Не смей! Не смей меня... - Мазарини не находил слов. - Я - кардинал!

- Здесь много кардиналов, - вставил Арамис.

- Я не менее великий, чем Ришелье! ...Мои со-кровища! Они утеряны безвозвратно!

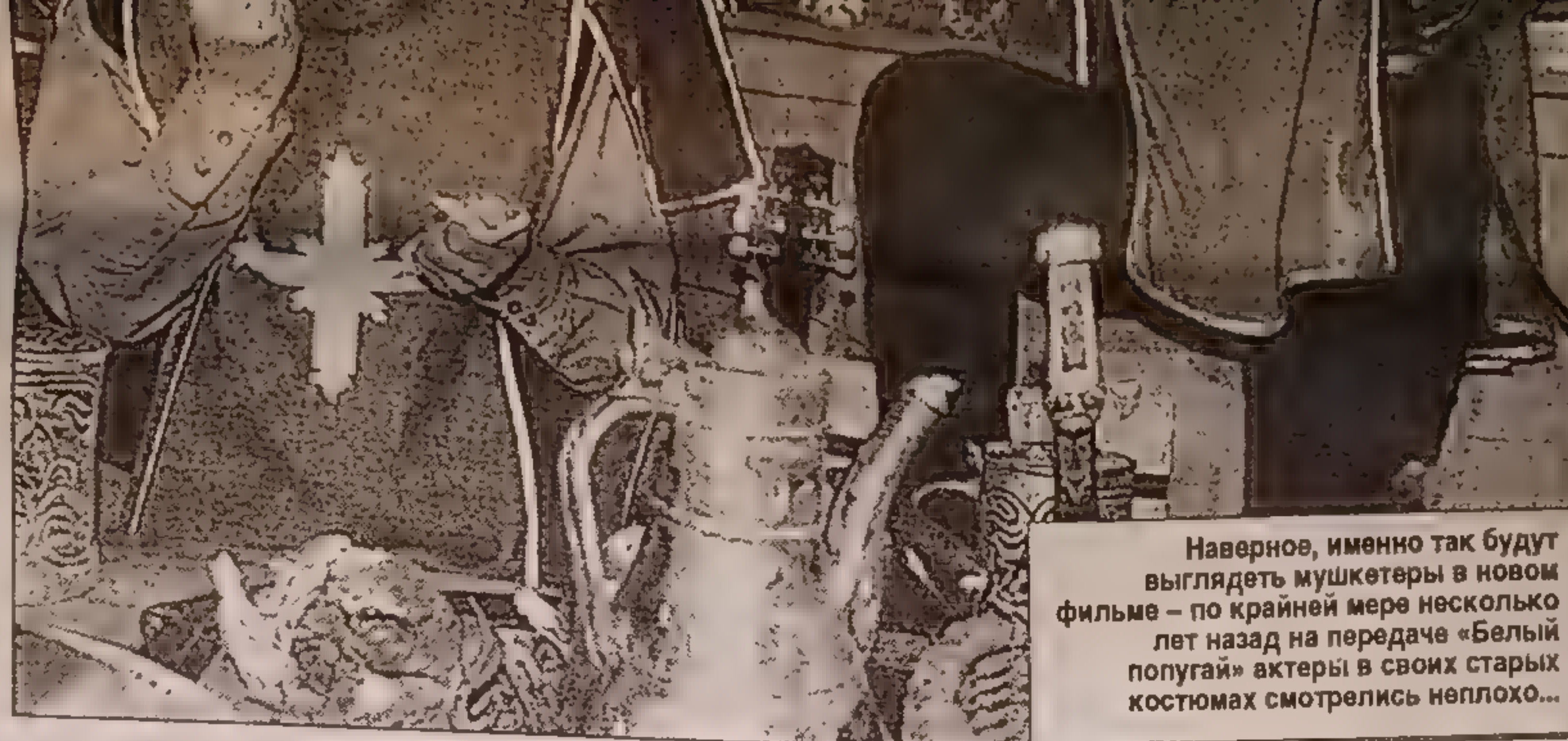
- А где вы их спрятали, ваше преосвященство?

...и скажу, любезный Арамис!

Этот сценарный поворот очень понравился Григорию Горину, который и согласился стать одним из сценаристов. Жизнь внесла свои коррективы: Горин ушел из жизни. И опять все застряло.

Потом наконец появился автор, — продолжает рассказ Юнгвальд-Хилькевич. — Зовут его Антон Марков. Я рассказал ему свой замысел и попросил написать один эпизод. На пробу. И то, что он прислал, меня потрясло, как и всех тех, кто эту главку читал. После этого все и завертелось.

Как и у Дюма, у Юнгвальд-Хилькевича мушкетеры погибают и возносятся на небеса. К слову, там же оказываются и их враги — кардинал Мазарини и Де Жюсак. Только там, на небесах, оказывается, что при жизни Мазарини наворовал много денег и вывез их в Англию. После сложных перипетий в поиски клада втягиваются дети мушкетеров. А поскольку все мушкетеры были, мягко говоря, блудливы, детей оказалось много. И некоторые из них поначалу даже воюют друг против друга. До тех пор, пока в дело не ввязываются сами Д'Артаньян, Портос, Атос и Арамис.



Наверное, именно так будет выглядеть мушкетеры в новом фильме — по крайней мере несколько лет назад на передаче «Белый попугай» актеры в своих старых костюмах смотрелись неплохо...

Детишки у бравой четверки получились тоже забавными. Д'Артаньян, как настоящий гасконец, узнав о рождении дочери вместо сына, не нашел ничего лучше, как воспитывать девочку как мальчика. Жаклин стала Жакком и носит вместо изящных платьев мужские костюмы. Потом, конечно, все становится на свои места — Жаклин влюбляется в сына Арамиса и вновь распускает свои девичьи локоны. У Портоса детей двое, и один из них до воскрешения самого тяжеловесного мушкетера ничего не знал о своем отце. Зато во втором ребенке —

барышне по имени Анжелика — даже без проб на ДНК сразу угадывалась порода Портоса. Тоже тяжеловесная, но очень милая особа на протяжении всего сценария с невероятным аппетитом пожирает бараньи ножки, а уж когда берет в руки шпагу, дерется ею исключительно как дубиной. Словом, в продолжении всех ждет немало смешных моментов.

...Сейчас Георгий Юнгвальд-Хилькевич занят обычным для российского режиссера делом — поиском денег на продолжение фильма. По его предположениям, съемки начнутся где-то через полгода, в начале 2003 года. А пока мы публикуем отрывок из сценария будущей картины.

Виталий БРОДЗКИЙ.
Фото Якова ТИТОВА.



Михаил Боярский ради своего героя готов перенестись даже на тот свет...

Михаил БОЯРСКИЙ, исполнитель роли Д'Артаньяна: Обязательно снимусь в продолжении!

— Я пока не знаком с этим сценарием. Знаю, что он закончен, что сейчас Георгий Эмильевич ищет деньги на съемки. В любом случае, если мне будет предложена работа в этом фильме, я обязательно соглашусь. Ведь я вновь встречу на съемочной площадке со Смирницким, Старыгиным, Смеховым. Своего героя Д'Артаньяна я вижу человеком, способным на последний поступок. Я имею в виду поступок какой-то сверхъестественный по значимости, чести, достоинству, дружбе. Все свои силы, которые у него есть, он отдает на это. И это вовсе не зависит от того, сколько лет самому Д'Артаньяну. А если уж мой герой погибает, как у Дюма, то он должен погибнуть ради высокой идеи.

1000 удовольствий от HP LaserJet 1000

Работать с надежным, доступным, удобным принтером — сплошное удовольствие. У Вас всегда останутся время и деньги для любимых маленьких радостей.

Убедитесь в этом прямо сейчас. Купите HP LaserJet 1000 и получите в подарок полугодовую подписку на один из модных журналов на выбор: «FHM», «Культ Личностей» или «Домашний Очаг». Более того, каждый купивший HP LaserJet 1000 имеет шанс выиграть суперприз — одно из 4-х незабываемых путешествий в любую страну мира. HP LaserJet 1000. Получите удовольствие от качественной техники.



В подарок — полугодовая подписка на один из модных журналов на выбор: «FHM», «Культ Личностей» или «Домашний Очаг».

«ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД ВМЕСТЕ С «АВТОРАДИО»

Лит. № 13332 от 30.11.99 г. вид. ГК РФ по комму. Лит. № 2343 от 24.01.97 г. вид. ФС по ТВ и РВ



НАРОДНАЯ МАРКА
ТЕЛЕФОН КОММЕРЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ
261-261

16 мая открылась ставшая уже
традиционной выставка «АВТОМИР 2002»

Проводится она в начале автомобильного сезона в период наибольшей активности автомобильного рынка, что позволяет фирмам-участницам максимально использовать ее возможности для продвижения своей продукции и услуг на российском рынке. В выставке принимают участие более 60 фирм, представляющих широкий спектр автомобильной техники, запчастей и оборудования для ремонта автомобилей, масел, смазок, автокосметики, аксессуаров.

Свой стенд на выставке представил и информационный спонсор выставки — радиостанция «Авторадио». Это, по словам организаторов, будет один из самых интересных стендов. Как и в прошлом году, не обойдется без автомобиля (в прошлом это был ярко желтый горбатый «Запорожец» упакованный аудиоаппаратурой по цене, превышающей стоимость самой машины). В этом — гоночное авто со встроенным вместо лобового стекла огромным телевизором, а вот что будет спроецировано на экране — умолчим. Подробности непосредственно на месте, у стенда «Авторадио» на выставке «Автомир 2002» в манеже ледового дворца спорта «Кристалл».

Наталья ТРОФИМОВА.

КОНКУРС

Все посетители,
слушатели «Авторадио»,
могут поучаствовать
в конкурсе,
в виртуальной гонке
от «Авторадио»

Что для этого необходимо?

✓ Получить купон от «Авторадио» (на специальных пунктах, расположенных в городе и прямо на выставке).

✓ Подойти к стенду «Авторадио» и сесть за руль специально оборудованного автомобиля.

По итогам каждого часа, а затем дня (выставка продлится 4 дня) будут выявлены победители, трое из которых займут призовые места. Те, кто докажет, что резвость способствует безопасности, но требует точного расчета и станет победителем, получит приз. Спешите, вы можете попасть в их число, и, может быть, ваше имя — имя победителя будет опубликовано в следующем выпуске нашего «Автосалона».

ЗАПАСНЫЕ ЧАСТИ

к а/м «Урал», КАМАЗ
тракторам Т-170, Т-130, ДЭТ-250, Т-330
газогенераторам ДЗ-98, А-120
ЗАО «Универсалтехторг», г. Челябинск
(3512) 42-75-95, 42-95-10,

ПРОДАЮ
♦ Авточехлы 1 комплект «Ауди»,
«Фольксваген», «Опель», «БМВ» импорт-
ные новые. Т. 25-62-78.



ЗАО ДОНСНАБ

ОФИЦИАЛЬНОЕ ТОРГОВОЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО ОАО «РОСТСЕЛЬМАШ»

ПРЕДЛАГАЕТ ПО САМЫМ НИЗКИМ ЦЕНАМ

КОМБАЙНЫ

Зерно- и кормоуборочные комбайны «Дон-1500Б»,
«Дон-680», «Нива» СК-5М-1

ЗАПЧАСТИ

и комплектующие к комбайнам и тракторам
Действует накопительная система скидок

по дисконтным картам до 20%

346880, Ростовская область, г. Батайск, ул. Промышленная, 27

Тел. (8632) 471353, 481385, (86354) 61255, 61418, 32778

www.donsnab.ru

e-mail: info@donsnab.ru



ЗАО «Энгельсский РТКЦ ГАЗ АВТО»

ВОЛГА, ГАЗЕЛЬ, СОБОЛЬ
Реализация Гарантия Сервисное обслуживание

Доведение автомобилей до класса
«ЛЮКС»

Установка силовых агрегатов
фирмы «ROVER»

Замена кузова к а/м
марки «ГАЗ» любой
комплектации

Реализация
запасных частей

Адрес: 413111

г. Энгельс, Саратовской обл.

проспект Строителей, промзона



Тел. (211) 2-55-21 2-29-76
2-68-85 2-82-37
2-98-10 (факс)

АВТОМАГАЗИН

о любая форма оплаты
самой парковки



«Автомобильное радио» на выставке «Автомобиль 2002» в манеже ледового дворца спорта «Кристалл».

Наталья ТРОФИМОВА.

число, и, может быть, ваше имя — имя победителя будет опубликовано в следующем выпуске нашего «Автосалона».

ЗАПАСНЫЕ ЧАСТИ

к а/м «Урал», КАМАЗ
тракторам Т-170, Т-130, ДЭТ-250, Т-330
автогрейдером ДЗ-98, А-120
ЗАО «Универсалтехторг», г. Челябинск
(3512) 42-75-95, 42-95-10,
42-92-81, 42-89-40

ПРОДАЮ
♦ Авточехлы 1 комплект «Ауди»,
«Фольксваген», «Опель», «БМВ» импорт-
ные новые. Т. 25-62-78.



**Замена кузова к а/м
марки «ГАЗ» любой
комплектации**

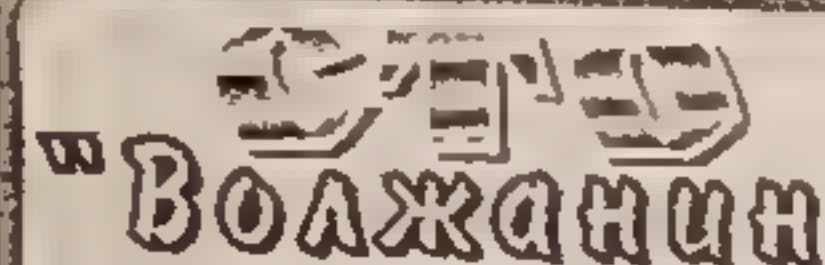
Реализация
запасных частей

Адрес: 413111
г. Энгельс, Саратовской обл.
проспект Строителей, промзона



Тел. (211)

2-55-21 2-29-76
2-68-85 2-82-37
2-98-10 (факс)
2-57-52 2-16-12



Ремонт ВСЕХ моделей
иномарок и отечественных автомобилей
ВИДЫ УСЛУГ:

- диагностика и ремонт
инжекторных двигателей
ГАЗ-ВАЗ
- развал-схождение
- жестяные работы
- окраска
с подбором
колера

**Требуются:
маляры**



Расточка блоков и
шлифовка коленвалов

Лиц. № 019980
Рос. транс. инспек.
Сар. обл.

Всегда
поможем!
Тел. 75-26-66

ООО ПКФ «ВОЛГА»

реализует
двигатели

КПП, мосты, подвески

для автомобилей пр-ва ОАО ГАЗ

прицепы

повышенной грузоподъемности

пр-ва г. Воронежа на рессорах

для легковых автомашин

Форма расчета любая,

принимавм вкиселя Сбербанка

г. Энгельс, ул. Степная, 124
Тел. /211/6-35-10, 4-89-30

АВТОМАГАЗИН

- любая форма оплаты
- удобная парковка
- сотрудничество со
снабженцами автопарков

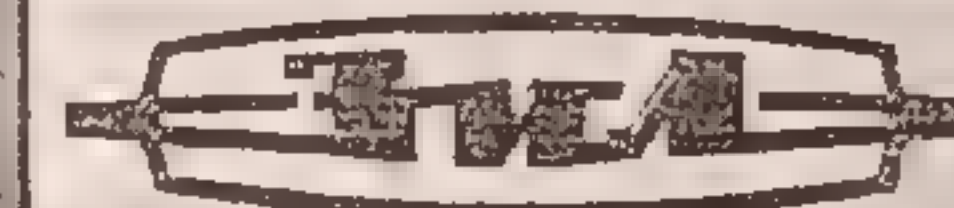


пу51 д. 16

в Солнечный

410010, Саратов, Бирюзова, 16. (8452) 648 396, kama@renet.ru

Рубин



ООО «ФИРМА ВОЛГА-ЗИЛ-ЦЕНТР»

Представительство АМО Зил в Саратовской области

- Поставка под заказ а/м марки Зил (предпродажная подготовка и ТО-1000, гарантийное обслуживание).
Срок поставки от 5-ти рабочих дней в зависимости от модели.
- Техническое обслуживание и ремонт автомобилей марки Зил.
- Капитальный и текущий ремонт двигателей, топливной аппаратуры, коробок передач, главной передачи и передних мостов а/м марки Зил.
- Запасные части и агрегаты к а/м марки Зил в магазинах по адресам:
**Саратов, Б. Садовая, 153/163, тел. 25-79-82;
пр. Строителей, 35, тел. 58-81-10.**



Адрес: 410039, г. Саратов,
Ново-Астраханское шоссе, 80,
тел.: 92-23-83, 92-09-81
(многоканальный),
факс (845-2) 92-23-83.
E-mail: vzcentr@romru.com.

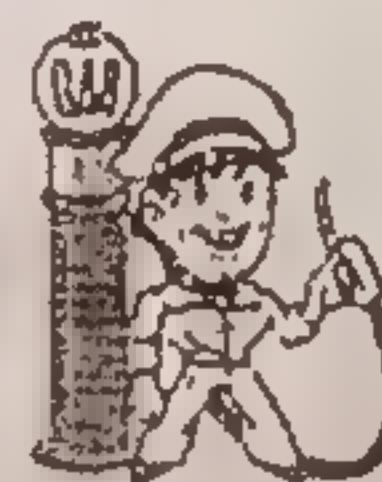
Лиц. Г 634584 № 3888128 от 22.06.2000 г. вид. Лиц. палатой Саратовской области;
Лиц. СР-64-101062 от 23.02.2001 вид. Саратовским областным отделением Российской транспортной инспекции.



ПКФ «Авторесурс-сервис»

Автомобильная газобаллонная аппаратура

Устанавливаем только лучшие-
ремонтируем и обслуживаем ВСЕ виды ГБА!



10 лет на рынке ГБА!

Тел. 527-698

г. Саратов (р-н СПОГА-3)

Лиц. №023940 СР-64-101467 от 28.08.2001



МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ БИЗНЕСА И УПРАВЛЕНИЯ

(Св. о гос. акк. № 25-0709 от 12.10.1999 г.)

САРАТОВСКИЙ ФИЛИАЛ

(лиц. Мин. обр. РФ № 24-03070 от 05.04.2001 г.)

проводит заочное обучение на договорной основе по специальностям высшего профессионального образования:

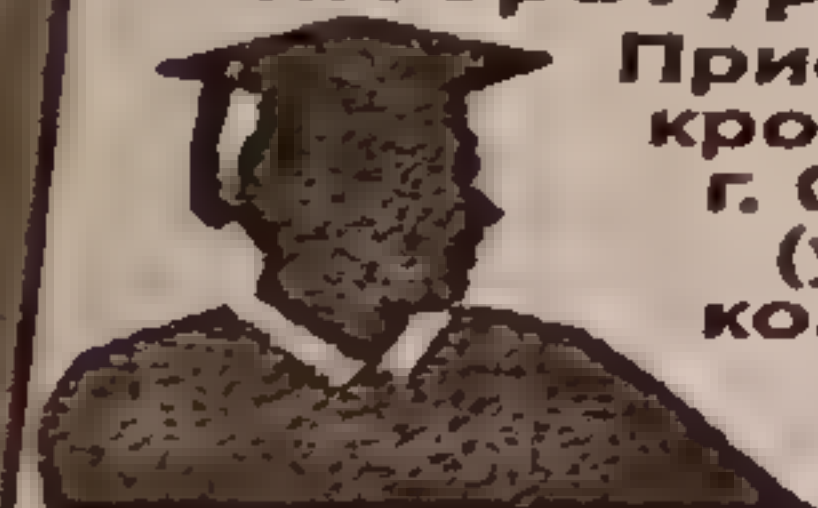
- БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ, АНАЛИЗ И АУДИТ
- ФИНАНСЫ И КРЕДИТ
- МЕНЕДЖМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ

Прием документов по адресу:
410002, Саратов, ул. Чернышевского, 177/181.
Справки по тел. 26-51-29, 26-50-71

САРАТОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ПРАВА

объявляет прием на одномесечные
подготовительные курсы

Занятия проводятся по предметам вступительных экзаменов: русскому языку, литературе, истории России.



Прием заявлений ежедневно, кроме выходных, по адресу:
г. Саратов, ул. Вольская, 16
(угол ул. Рабочей), корп. 3,
комн. 112"А", тел. 25-36-06.
Начало занятий - 17 июня 2002 г.

Лиц. №16Г-136, выд. ГК РФ по высш. обр.



Лиц. 24 Г-0636 от 01.04.1999
г. св-во о гос. аккредитации
25-0230 от 19.06.1998 г.

Поволжский региональный юридический институт основан в 1997 г. в качестве структурного подразделения Саратовской государственной академии права. Число студентов в нем превышает 2000 человек, в Вольске, Балашове и Камышине находятся представительства ПРЮИИ по заочной форме обучения.

В институте функционируют дневной и заочный факультеты, обучение на которых проводится на бюджетной и платной основах.

Выпускники получают высшее юридическое образование и государственный диплом об окончании Саратовской государственной академии права по специальности «юриспруденция» с

Поволжский региональный юридический институт проводит ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

18 мая 2002 года в 10.00 часов

присвоением квалификации «бакалавр юриспруденции», «дипломированный специалист».

Прием абитуриентов осуществляется на базе среднего, среднего специального и высшего неюридического образования, на базе бакалавриата.

Прием документов осуществляется с 26 мая. Зачисленные в институт на дневной факультет пользуются правом отсрочки от призыва на военную службу в период обучения.

Поступающие подают заявления с указанием факультета и заключают с институтом договор на индивидуальную подготовку специалиста.

ПРЮИИ приглашает студентов для обучения на дневном факультете по специальности: «юриспруден-

ция» с присвоением квалификации «дипломированный специалист» (5 лет, 1 год на базе бакалавриата); «юриспруденция» с присвоением квалификации «бакалавр юриспруденции» (4 года на базе среднего образования; 2,5 года на базе среднего специального юридического образования). На ЗАОЧНОМ факультете по специальности «юриспруденция» с присвоением квалификации «бакалавр юриспруденции» (5 лет на базе среднего образования, 3 года на базе среднего специального юридического образования, 2,5 года на базе высшего образования), «дипломированный специалист» (1,5 года на базе бакалавриата)

Вступительные испытания:

- для лиц с полным средним, со средним профессиональным образованием: русский язык и литература (изложение и собеседование); отечественная история (собеседование);
- для лиц, имеющих диплом бакалавра юриспруденции, — собеседование на выбор по дисциплинам: уголовное право, гражданское право, теория государства и права.
- для лиц, имеющих аттестат (диплом) с отличием, — испытания по одному предмету.

На платной форме обучения оплата производится по договору.

410033, Саратов, Молодежный проезд, 4-а.
Факс (8452) 35-35-62; тел. (8452) 36-35-63;
отборочная комиссия (8462) 35-36-33.

ПОВОЛЖСКИЙ ФИЛИАЛ РОССИЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОТКРЫТОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ (РГОТУПС)

Лицензия № 24Г-0131 выдана Мин. общего и проф. образования РФ от 1.04.99 г.



объявляет прием по следующим специальностям:

- ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕВОЗОК И УПРАВЛЕНИЕ НА ТРАНСПОРТЕ (Ж/Д ТРАНСПОРТ)
- ПОДЪЕМНО-ТРАНСПОРТНЫЕ, СТРОИТЕЛЬНЫЕ, ДОРОЖНЫЕ МАШИНЫ И ОБОРУДОВАНИЕ
- ВАГОНЫ
- ЛОКОМОТИВЫ
- ЭЛЕКТРОСНАБЖЕНИЕ Ж/Д
- ПРОМЫШЛЕННОЕ И ГРАЖДАНСКОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО
- СТРОИТЕЛЬСТВО Ж/Д, ПУТЬ И ПУТЕВОЕ ХОЗЯЙСТВО
- МОСТЫ И ТРАНСПОРТНЫЕ УСТРОЙСТВА
- ВОДОСНАБЖЕНИЕ

- НА ПРЕДПРИЯТИИ (Ж. Д. ТРАНСПОРТ)
- БУХУЧЕТ, АНАЛИЗ И АУДИТ
- ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА (ЭКОНОМИКА)
- МЕНЕДЖМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ
- МАРКЕТИНГ
- ФИНАНСЫ И КРЕДИТ
- ВЫЧИСЛИТЕЛЬНЫЕ МАШИНЫ, КОМПЛЕКСЫ, СИСТЕМЫ И СЕТИ
- ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ В ТЕХНИКЕ И ТЕХНОЛОГИЯХ
- ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ТРАНСПОРТ
- НАЦИОНАЛЬНАЯ ЭКОНОМИКА (ИМЕЮЩИМ ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)
- БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ТЕХНОСФЕРЕ
- ИНЖЕНЕРНАЯ ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ (ЭКОЛОГИЯ)

САРАТОВСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ МВД РОССИИ

Лицензия Министерства образования РФ № 16Г-228 от 9.09.1998 г.

на базе средних школ Саратова осуществляет набор в 10-е, 11-е юридические классы с последующим поступлением в институт

№ школы	Район	Адрес, телефон	Проезд, остановка
7	Октябрьский	Аткарская, 1В, 51-82-04, 51-71-06	Троллейбус № 13; трамвай № 9, 10 до ост. "Вокзальная"
31	Кировский	Лесная, 1/9, 64-25-71	Автобус № 50, 53, 11, 18; троллейбус № 5, 10; трамвай № 3, 3А до ост. "1-я Дачная"
67	Кировский	Пугачевская, 123, 24-29-77, 27-12-90	Автобус № 11, 53; троллейбус № 5, 1, 9, 15 до ост. "Астраханская"
106	Заводской	Огородная, 33, 95-26-34	Автобус № 63, 18, 57 до ост. "Парикмахерская", трамвай № 9 до ост. "1-я Пролетарка"

телефон: 64-95-33

- СТРОИТЕЛЬНЫЕ, ДОРОЖНЫЕ
МАШИНЫ И ОБОРУДОВАНИЕ
- ВАГОНЫ
- ЛОКОМОТИВЫ
- ЭЛЕКТРОСНАБЖЕНИЕ Ж/Д
- ПРОМЫШЛЕННОЕ И ГРАЖДАН-
СКОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО
- СТРОИТЕЛЬСТВО Ж/Д, ПУТЬ
И ПУТЕВОЕ ХОЗЯЙСТВО
- МОСТЫ И ТРАНСПОРТНЫЕ
ТОННЕЛИ
- ВОДОСНАБЖЕНИЕ
И ВОДООТВЕДЕНИЕ
- ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ

- МЕНЕДЖМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ
- МАРКЕТИНГ
- ФИНАНСЫ И КРЕДИТ
- ВЫЧИСЛИТЕЛЬНЫЕ МАШИНЫ,
КОМПЛЕКСЫ, СИСТЕМЫ И СЕТИ
- ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ
В ТЕХНИКЕ И ТЕХНОЛОГИЯХ
- ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ТРАНСПОРТ
- НАЦИОНАЛЬНАЯ ЭКОНОМИКА
(ИМЕЮЩИМ ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)
- БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕ-
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ТЕХНОСФЕРЕ
- ИНЖЕНЕРНАЯ ЗАЩИТА Окру-
жающей СРЕДЫ (ЭКОЛОГИЯ)

Срок обучения в университете 5 лет 10 месяцев Прием документов с 20.04.02 по 20.07.02
Поступающие сдают вступительные экзамены:

Конкурсные: математика (письменно), физика (письменно). Неконкурсный: русский язык (устно)
На специальность «Бухгалтерский учет, анализ и аудит» вместо экзамена

по физике сдается экзамен по истории Отечества (устно)

Наш адрес: Саратов, ул. Астраханская, 1А. Тел. 41-73-30

Проезд троллейбусами № 3, 16 до остановки «Магистраль» или «9-я Линия»

ПОВОЛЖСКИЙ ФИЛИАЛ

Российского государственного
открытого технического университета
путей сообщения



приглашает на

ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

18 мая 2002 г. с 10.00 до 14.00

по адресу: Саратов, ул. Астраханская, 1А.

Тел. для справок 41-73-30

Лиц. №24Г-0131-выд. Мин. общ. и проф. обр. РФ

ПОВОЛЖСКАЯ АКАДЕМИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ

объявляет прием студентов в 2002 году

по следующим специальностям:

- "Государственное
и муниципальное
управление"
- "Регионоведение"
- "Связи с общественностью"
- "Документоведение
и документационное
обеспечение управления"
- "Менеджмент организации"

- "Бухгалтерский учет,
анализ и аудит"
- "Юриспруденция"
- "Прикладная информатика
в управлении"
- "Управление персоналом"
- "Антикризисное
управление"
- "Маркетинг"

Ждем вас по адресу: г. Саратов, ул. Радищева, 41.
Справки по тел. (8452) 27-20-59.

Лицензия Мин. обр. РФ № 24Г-1311 от 1 апреля 2001 г.

31	Кировский	Лесная, 1/9. 64-25-71	Автобус № 50, 53, 11, 18; троллейбус № 5, 10; трамвай № 3, 3А до ост. "1-я Дачная"
67	Кировский	Пугачевская, 123. 24-29-77, 27-12-90	Автобус № 11, 53; троллейбус № 5, 1, 9, 15 до ост. "Астраханская"
106	Заводской	Огородная, 33. 95-26-34	Автобус № 63, 18, 57 до ост. "Парикмахерская", трамвай № 9 до ост. "1-я Пролетарка"

Справки по телефону института: 64-95-33

19 мая 2002 года в 9.00

Саратовская государственная академия права

проводит

День открытых дверей

по адресу: ул. Чернышевского, 104, актовый зал.

На Дне открытых дверей будут представлены
все структурные подразделения академии,
занимающиеся подготовкой специалистов
высшей квалификации.

Абитуриенты получают исчерпывающую информацию
о правилах и порядке поступления
в Саратовскую государственную академию права,
много дополнительной и интересной информации
о студенческом досуге.

На День открытых дверей приглашаются
выпускники школ и средних
специальных учебных заведений
Саратова и Саратовской области.

Лиц. № 21 Г-0030 от 10.09.99, выд. Мин. обр. РФ



РМС
плюс

Лиц. № 01065
выд. Сар. ЦСМС
Лиц. № Г853407
выд. СФ ФЛЦ
при Госстрое

- ◆ Поставка компьютеров, принтеров, сканеров, мультимедиа и комплектующих
- ◆ Оргтехника
- ◆ ЛВС
- ◆ Расходные материалы

1C
ФИРМА "1C"

КОМПЬЮТЕРНЫЕ КУРСЫ:

- ◆ Оператор-пользователь по программам ПЭВМ: Windows 98/2000, Word, Excel.
- ◆ Администрирование Windows NT;
- ◆ Администрирование сетей Novell;
- ◆ Web-дизайн;
- ◆ Программирование баз данных Delphi 4-5.
- ◆ Подготовка бухгалтеров по программам ПЭВМ (1C:7.7.).
- ◆ Курсы пользователей ПЭВМ для детей школьного возраста

Учебный
РМС
центр

Лиц. Мин.
образования № 79

Адрес: г. Саратов, пр. 50 лет Октября, 110 "А",
вход в Ленинскую налоговую инспекцию, 2 эт. Тел.: 34-01-57, 48-41-63

E-mail: rms@renet.ru
www.rmsplus.ru



ПОВОЛЖСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ

ОСУЩЕСТВЛЯЕТ НАБОР АБИТУРИЕНТОВ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ:

ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

- "Финансы и кредит"
- "Бухгалтерский учет, анализ и аудит"
- "Экономика и управление на предприятии"
- "Товароведение и экспертиза товаров"
- "Коммерция"
- "Юриспруденция"

СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (НА БАЗЕ 9, 11 КЛ.)

- "Экономика и бухгалтерский учет"
- "Право и организация социального обеспечения"
- "Правоведение"
- "Товароведение"

Лиц. 24-06-11 от 16.11.01
Мин. обр. РФ

Адрес: 413100, Саратовская обл., г. Энгельс,
ул. Красноармейская, 24 Тел. (8452) 73-55-32, (84511) 6-35-24

Книготорговая фирма
"СТРЕЛЕЦ И К"

предлагает большой выбор
учебной литературы
для школ и вузов

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИПИЩЕ № 51

Приглашает выпускников школ
получить в нашем училище престижные специальности

Для окончивших 9 классов
(за 3 года обучения и с получением полного общего образования)
предлагаются специальности

1. Слесарь по ремонту автомобилей и водитель категории «С»

2. Станочник широкого профиля

В программе дополнительного образования
(при условии успешного освоения основной специальности):
водитель категории «С»

3. КОММЕРСАНТ В ПРОМЫШЛЕННОСТИ

Для закончивших 11 классов
за 1 год обучения предлагается специальность

КОММЕРСАНТ В ПРОМЫШЛЕННОСТИ

В программе дополнительного образования ВСЕ желающие
(платные услуги) могут получить специальность — оператор ЭВ и ВМ

Вступительных экзаменов нет.

Зачисление проводится по результатам собеседования.



Необходимые документы при поступлении:

- Аттестат об образовании (подлинник);
- Свидетельство о рождении (копия);
- Справка с места жительства с указанием членов семьи;
- Медицинская справка (форма 086, 25, 25-ю);
- Фотографии — 6 шт. 3х4 см;
- Характеристика;
- Заявление.

Наш адрес: 410010, Саратов, ул. Бирюзова, 16. Телефон: 64-83-77, 69-14-09

Через неделю — последний звонок

25 мая прозвучит последний звонок для 70 тысяч выпускников 9-х и 11-х классов. Куда пойти учиться дальше? Вчерашних школьников ждут 75 профессиональных училищ, 53 техникума и колледжа, 12 вузов, а также коммерческие филиалы вузов и др. Приемные комиссии в профессиональных учебных заведениях начнут свою работу с 1 июля.

В помощь поступающим в министерстве образования области организована горячая линия по тел. 26-43-86, 26-38-31.

Лицензия А-563216. Регистрационный номер 3213 от 13 сентября 1999 г. выдана Мин. образования г. Саратова



БИРЮЗОВ

предлагает большой выбор
учебной литературы
для школ и вузов
Низкие цены, оптовые скидки.

Саратов, ул. Б. Садовая, д. 158,
(р-н автовокзала) Тел.: 52-25-24, 50-79-65

**Авторизованный Учебный и
Тестовый Центр "Абсолют"**
Лицензия А563406 от 18.07.00

ПОЛУЧИ ПРОФЕССИЮ
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ ПК

БУХГАЛТЕР
СО ЗНАНИЕМ "1С"



absolut
CENTER

Тел.: 26-42-70; 29-40-46
г. Саратов, ул. Московская, 35, офис 33

Tritec АВТОРИЗОВАННЫЙ ЦЕНТР КОМПЬЮТЕРНОГО
ОБУЧЕНИЯ И СЕРТИФИКАЦИИ "ТРАЙТЕК"

Подготовка высококвалифицированных специалистов
в области информационных технологий
по специальностям:

- ✓ пользователь ПК (Windows 98, MSWord, Internet)
- ✓ секретарь-референт
- ✓ специалист компьютерной графики и верстки
(CorelDraw, PhotoShop, PageMaker)
- ✓ дизайн интерьеров (Autodesk VIZ)
- ✓ конструктор со знанием AutoCad, CadMech,
- ✓ бухгалтер со знанием программы 1С
- ✓ сетевой администратор (Novell, Microsoft, SCO Unix)
- ✓ инженер по обслуживанию ПК
- ✓ разработчик приложений (Visual Basic, Access, Delphi)
- ✓ web-мастер (HTML, DHTML, JavaScript)
- ✓ английский язык

МЕЖДУНАРОДНАЯ СЕРТИФИКАЦИЯ ИТ СПЕЦИАЛИСТОВ

410026, Б.Садовая, 158, офис 501
52-08-80 *Помощь в трудоустройстве*



БИ-ЛАЙН
GSM

САМЫЙ ДОСТУПНЫЙ
ПРЯМОЙ ГОРОДСКОЙ
НОМЕР

ПОДКЛЮЧЕНИЕ - \$0

Абонентская плата \$8,25

включено 2100 секунд разговоров ежемесячно

Стоимость 1 минуты от \$0,12 - **КРУГЛОСУТОЧНО**

Посекундная тарификация с первой секунды

Доступ к Федеральной сети БИ ЛАЙН GSM

ул. Московская, 66,
с левой стороны от супермаркета "ЦЕЗАРЬ"
тел. 53-53-53

Цены и тарифы указаны в долларах США без учета НДС и НСП

Товар сертифицирован. Лицензия Министерства РФ по связи и информатизации А 014121 N 14703

WDB
БАНК

В мае 2002 года на фасаде старинного особняка по улице Московской, 105 появилась знакомая жителям Саратова аббревиатура Поволжского немецкого банка: «WDB-банк». Именно здесь, в традиционной для Саратова торгово-офисной части города, начинает работу с клиентами пятый по счёту офис ЗАО «Поволжский немецкий банк».

ТРАДИЦИЯ СОЗДАВАТЬ НОВОЕ

ТРАДИЦИЯ постоянно совершенствовать свою деятельность, создавая новое, была заложена в ЗАО «Поволжский немецкий банк» в момент его создания 12 июля 1994 года. Вновь родившийся банк принял эстафету от Немецко-Волжского банка сельскохозяйственного кредита (Немволбанка), существовавшего в АССР немцев Поволжья в 1922-29 годах.

Созданный 8 лет назад ЗАО «Поволжский немецкий банк» унаследовал от своего предшественника деловой стиль и хватку, хозяйственную смекалку, умение преодолевать трудности и препятствия, и, самое главное, постоянную заботу о росте благосостояния своих клиентов.

Правильно выбранная стратегия и тактика, постоянно растущий потенциал банка обеспечивают его динамичное поступательное развитие.

1995 год — Поволжскому немецкому банку присвоен статус уполномоченного по делам о несостоятельности по Саратовской области.

1997 год — выдана лицензия профессионального участника рынка ценных бумаг.

В форс-мажорный **1998 год** банк не только устоял, но и открыл сразу два дополнительных офиса в Саратовской области: в городах Аткарске и Красноармейске.

1999 год — банку выдана лицензия на право проведения банковских операций с иностранной валютой. Сегодня срочное и бесплатное открытие валютных счетов осуществляется в течение 30 минут, а перевод валютных средств на покупку валюты через корреспондентский счёт банка в Deutsche Bank, Frankfurt — в день подачи в банк клиентского поручения. Сверх того, банк произ-

водит: привлечение валютных депозитов (после индивидуального обсуждения) по высоким ставкам на срок до 2-х лет, продажу валютных векселей банка за рубли, операции покупки и продажи безналичных долларов США и евро (в суммах от 1000 долларов и 1000 евро) по поручению клиента на единой торговой Московской межбанковской сессии, заключение форвардных контрактов для страхования валютных рисков по долларам США и евро.

2000 год — открывается дополнительный офис в городе Энгельсе.

2001 год — рядом с центральным офисом банка на улице Сакко и Ванцетти, 6/8 начала работу новая операционная касса вне кассового узла по обслуживанию населения. В этом же году банк вступает в члены Клуба Добросовестных Предпринимателей. Принимает участие в поставке уникального оборудования для ЗАО «АП Саратовский завод резервуарных металлоконструкций» по лизинговому контракту с ООО «Поволжский лизинговый центр». Объём платежей по проекту — более 1 млн. долларов.

С апреля 2001 года Поволжский немецкий банк эмитирует банковские карты общероссийской системы «Золотая Корона», которые по количеству функциональных возможностей успешно конкурируют с известными карточными платёжными системами России. Сейчас «Золотая Корона» объединяет 160 банков в 70 регионах, в её инфраструктуре более 800 промышленных предприятий, свыше 7100 торговых организаций, 1130 пунктов и 305 банкоматов. К услугам организаций и предприятий — выплата заработной платы сотрудникам посредством пластиковых карт «Золотая Корона». Руководствуясь интересами своих клиентов, Поволжский немецкий банк предоставляет кредит в виде «овердрафта». Проще говоря, банк даёт в долг владельцам карты определённую сумму в счёт будущих денежных поступлений, максимально упрощая доступную систему получения кредитов.

Обладателям такой пластиковой карты при наличии специального логотипа предоставляются скидки в системе предприятий Клуба Добросовестных Предпринимателей, а именно: в приобретении товаров для дома, строительных материалов, аудио- и видеотехники.

туры, мебели, получении услуг связи, туристических агентств, транспорта, страховых компаний, медицинского обслуживания и других.

Сегодня банк — сердце единой системы, в которую входят **строительные, сельскохозяйственные и промышленные предприятия, инвестиционная и лизинговая компании.**

Одна из основных задач Поволжского немецкого банка как финансово-кредитного института — разработка и внедрение эффективного механизма привлечения зарубежных инвестиций с приоритетом инвесторов из Германии в экономику Саратовской области и Поволжского региона. Банк продолжает активно сотрудничать с клиентами, деятельность которых связана с освоением иностранных инвестиций, в том числе немецких.

Поволжский немецкий банк ориентирован на создание условий для расширения внешнеэкономических операций клиентов банка, среди которых:

ОАО с иностранными инвестициями «Завод автотракторных запальных свечей» — производство свечей зажигания.

ЗАО «Саратов-Мобайл» — сотовая телефонная связь.

ООО Немецкий коммерческий центр «Митра» — строительство жилья и инфраструктуры для немцев-переселенцев.

ООО «БОШ-Саратов».

ЗАО «АП Саратовский завод резервуарных металлоконструкций».

ЗАО «Энгельсская мебельная фабрика».

ОАО «Нефть».

ООО «Аэлита».

ОАО Торговый Дом «ТЦ Поволжье» и др.

Май 2002 года — открывается дополнительный офис на Московской.

Офис «Центральный» на улице Московской — не просто дополнительный офис, это финансовый супермаркет. Клиентам предлагается максимальный спектр услуг для физических и юридических лиц: операции по вкладам, долговым обязательствам, переводам, кредитование, осуществление расчё-



тов с использованием банковских карт, обмен валют, консультации, проведение совместных проектов с ведущими страховыми компаниями региона. К услугам владельцев банковских карт «Золотая Корона» — круглосуточно банкомат.

Клиентам офиса «Центральный» наряду с банковскими услугами инвестиционная компания «Джи Ай Ди Инвест» в минимальные сроки и с минимальными комиссиями предложит услуги по приобретению оборудования в лизинг и различные инвестиционные программы. Среди них варианты инвестирования средств в акции ведущих российских предприятий и корпоративные облигации.

Просторное помещение, удобно расположенное в центре города рядом с Крытым рынком, Детским миром, Главным почтамтом, европейский дизайн, современное оборудование, новейшие банковские технологии, опытный персонал, одним словом, всё для настоящих и потенциальных клиентов Поволжского немецкого банка.

Офис «Центральный»
ЗАО «Поволжский немецкий банк»
(«WDB-банк»), Саратов, Московская, 105
(рядом с Главпочтамтом).
Телефон: 24-44-55

Елена АРНДТ.

Лиц. № 2967 ЦБ РФ от 12.07.94 г.

ДЕНЬГИ

КУРС ВАЛЮТ по саратовским банкам от 16.05.2002

	\$		EUR	
	покупка	продажа	покупка	продажа
Экспресс-Волга	30.60	31.40	27.50	29.00
Поволжский				
Немецкий банк	30.90	31.40	28.15	28.80
Альфа-банк	30.75	31.38	27.70	28.50
Экономбанк	30.90	31.40	27.85	28.80
Газпромбанк	30.75	31.45	27.80	28.70
Волгоинвестбанк	30.80	31.40	28.00	29.00
Менатеп СПб	30.70	31.40	27.80	29.00

...открытие валютных счетов осу-
ществляется в течение 30 минут, а перевод
валютных средств на покупку валюты через
корреспондентский счёт банка в Deutsche
Bank, Frankfurt — в день подачи в банк кли-
ентского поручения. Сверх того, банк произ-

...обладателям такой пластиковой карты при
наличии специального логотипа предостав-
ляются скидки в системе предприятий Клуба
Добросовестных Предпринимателей, а имен-
но: в приобретении товаров для дома, строи-
тельных материалов, аудио- и видеотипа-

...ентам предлагается максималь-
ный спектр услуг для физиче-
ских и юридических лиц: опера-
ции по вкладам, долговым обя-
зательствам, переводам, креди-
тованию, осуществление расчё-

ЛЕТО И... ДЕНЬГИ



**БАНК
ЭКСПРЕСС-ВОЛГА**

До начала лета остались считанные дни. Уже хочется отдыхать и думать толь-
ко о приятном. Но для этого нужно решить все предотпускные проблемы, в
том числе и финансовые. Как обеспечить сохранность тех денег, которые вы
берете с собой в путешествие, и тех, которые непременно понадобятся по
возвращении из отпуска? Своим опытом делится банк «Экспресс-Волга».

ПУТЕШЕСТВУЙ С КАРТОЙ!

по России и СНГ

Карта — и никаких наличных, говорят
сегодня банкиры. Это просто, современ-
но и демократично. Пластиковые карты
перестали быть предметом роскоши. Се-
годня каждый может оценить новые воз-
можности, открывающиеся перед вла-
дельцами пластиковых карт.

Если вы предпочитаете отдыхать в Рос-
сии или на просторах СНГ, вашим неза-
менимым спутником в дороге станет рос-
сийская пластиковая карта Union Card.
Сеть ее обслуживания охватывает более
100 городов России и ближнего зару-
бежья. Летние путешествия с пластико-
вой картой Union Card от банка «Экс-
пресс-Волга» сделают отдых не только
комфортным, но и безопасным.

Допустим, вы — в Сочи или, скажем, в
Крыму. Вы рассчитываетесь с помощью
карты в магазинах, барах, ресторанах, а
при вашей любви к наличным получите
деньги в любом банкомате или пункте вы-
дачи наличных. Даже если вы потеряете
карточку, то никогда не потеряете деньги.
Во-первых, карта защищена вашим лич-
ным кодом, а во-вторых, всего один зво-

нок в банк — и ваша карта блокируется
для другого пользователя.

Заказать такую карту можно в любом
отделении банка «Экспресс-Волга». Из-
готавливается она бесплатно в течение
трех рабочих дней.

Вкладчики банка «Экспресс-Волга»
при открытии счета на сумму от 30 000
рублей получают пластиковую карту
Union Card бесплатно.

по всему миру

Для путешествующих за рубеж банк
«Экспресс-Волга» предлагает самые
популярные международные карты миро-
вого лидера, глобальной платежной сис-
темы VISA International. Пластиковыми
картами VISA давно пользуется весь ци-
вилизованный мир. К услугам владель-
цев карт VISA — 20 миллионов торговых
и сервисных точек, более 650 тысяч бан-
коматов в 220 странах мира.

Пользоваться наличными за рубежом
со временем становится неудобно и не-
выгодно. Например, взять напрокат авто-
мобиль или забронировать номер в гостинице
доступно только владельцам пла-
стика. Расчеты по карте производятся в
валюте той страны, где вы находитесь.

Сумма на карточке, когда вы выезжае-
те за рубеж, не декларируется на та-
можне, а наличные вы можете получить
в любое время суток через сеть банко-
матов. При использовании карты в ма-
газинах и торговых точках комиссия за
безналичные расчеты не взимается.
Карты VISA в банке «Экспресс-Вол-
га» изготавливаются бесплатно. Годо-
вое обслуживание VISA Classic стоит
15 долларов, а VISA Electron — всего 5
долларов США.

Банк «Экспресс-Волга» — один из
ведущих операторов рынка пластико-
вых карт Поволжского региона. Им со-
здан единственный в Саратове регио-
нальный процессинговый центр. Бан-
ком эмитировано свыше 10 000 пла-
стиковых карт Union Card.

Банк «Экспресс-Волга» — первый
среди региональных саратовских бан-
ков, который стал членом Междуна-
родной платежной системы Visa.

Решаем проблемы в комплексе

Для путешествующих за рубеж банк «Экспресс-
Волга» предлагает дорожные чеки и предоплаченные
пластиковые карты Visa Travel Money. Тем, кто отпра-
вляется в Европу, специалисты банка советуют приобре-
сти номинированные в евро дорожные чеки American
Express.

А запастись наличной новой европейской валютой
для путешествий по Европе тоже лучше в Саратове — к
вашим услугам семь пунктов обмена валюты банка
«Экспресс-Волга», удобно расположенных по всему
городу.

Если же вдруг во время поездки вам не хватит денег,
ваши родные или знакомые смогут в банке «Экс-
пресс-Волга» быстро отправить вам недостающую
сумму по системе Western Union в любую точку мира,
включая Россию и СНГ. Кстати, с 16 мая система
Western Union снизила тарифы на переводы по ближ-
нему зарубежью.

Летняя пора — пора делать вклады и выигрывать призы

Что же делать с деньгами, которые вы не планируете
потратить в отпуске, и обеспечить их сохранность во
время вашего отдыха? Банк «Экспресс-Волга» приду-
мал для своих вкладчиков беспрецедентную акцию.

Банк не только обеспечит сохранность ваших денег и
начисление на них процентов по выгодной ставке, но и
даст вам шанс стать обладателем одного из 30 призов
от Торгового Дома SAMSUNG Electronics или телефо-
на от сети салонов сотовой связи «Трубка мира». Для
этого вам нужно успеть, до 27 июня, открыть в банке
новый сезонный вклад «Летняя пора» и прийти на ро-
зыгрыш призов в Городской парк культуры и отдыха 30
июня в 11 часов! Всех вкладчиков, сделавших вклад на
сумму более 15 тысяч рублей, ждут подарки — дискон-
тные карты от Торгового Дома SAMSUNG Electronics и
ювелирной фирмы «Лазурь-Л».

Лиц. ЦБ РФ № 3085

Консультации из первых рук

Если у Вас есть вопро-
сы о деньгах и банках, Вы
можете задать их лично
ведущим специалистам
банка «Экспресс-Вол-
га». Сегодня, 17 мая, в
дополнительном офисе
банка на Одесской, 5 (р-н
3-й Дачной) с 9 до 18 ча-
сов организован

День Финансовых Консультаций

по всем вопросам бан-
ковской деятельности и
видам услуг, предоставля-
емых АКБ «Экспресс-
Волга»: услугам на ва-
лютом и фондовом рын-
ках, консультации по юри-
дическим и общеэконо-
мическим вопросам, по
вопросам кредитования,
открытия счетов, пластико-
вым картам, дорожным
и коммерческим чекам и
многим другим. Если Вы
не успеваете зайти на
Одесскую, 5, то можете
задавать вопросы на сай-
те банка www.volgax.ru
или позвонить в справоч-
но-консультационную
службу банка по телефо-
ну 430-430.

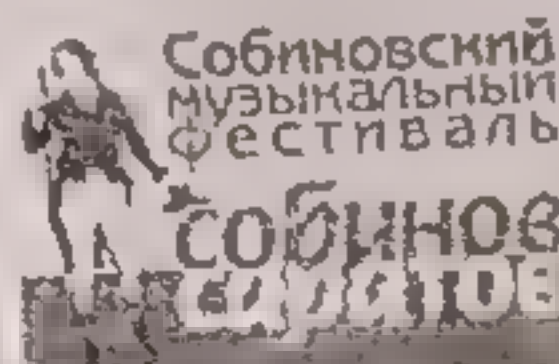


«АУКЦИОН» ВЫСТУПИТ НА СЦЕНЕ ОПЕРНОГО ТЕАТРА

Завтра гала-концертом «Тенора XXI века» открывается
XV Собиновский музыкальный фестиваль

ЕГО программа, согласно уже установившейся традиции, обещает быть интересной и насыщенной. Саратовцы и гости нашего города услышат звезд оперного искусства. Среди них лауреаты международных конкурсов: солистка Большого театра России Светлана Лысенко, народный артист России Юрий Веденеев, солист московского государственного академического театра оперетты, заслу-

женный артист Украины, солист Национальной оперы Украины им. Т.Шевченко, Тарас Штонда и многие другие. Кроме того, в рамках фестиваля в два тура пройдет конкурс вокалистов. В первом туре будут исполнены народные песни и романсы (25 мая), а в следующем — шедевры оперной классики (27 мая). Выступит на сцене оперного и группа из Санкт-Петербурга «Аукцион». Завершится фестиваль 30 мая.



АНОНС

✓ 19 и 21 мая на сцене академической драмы пройдет премьерный спектакль «МАД» в исполнении саратовской школы современного балета «Антре». Начало в 18 часов.

✓ 21 мая в Большом зале консерватории выступит саратовский губернский театр хоровой музыки под руководством заслуженного деятеля искусств России Людмилы Лицовой с программой «Оделась туманами Сьерра-Невада...» (впечатления об испанских гастролях). Начало в 18 часов. Справки по телефону 26-17-18.

✓ 24 мая в ЛДС «Кристалл» выступит Земфира с новой сольной программой «14 недель тишины». Начало в 19 часов. Билеты продаются в кассе ЛДС «Кристалл» и уполномоченными по городу. Справки по телефону 72-23-85.

✓ 26 и 27 мая в зале филармонии при поддержке...



КИНО

КИНОКЛУБ «ВОЛШЕБНЫЙ ФОНАРЬ»

(X корпус СГУ, тел. 51-21-11)
Стоимость билетов от 30 до 60 руб.

17-19 мая
ПОЦЕЛУЙ ДРАКОНА

21-24 мая
КРЫСИНЫЕ БЕГА
Будни: 19.30.
Суббота, воскресенье: 17.30, 19.30

ПИОНЕР

(пр. Кирова, 11, тел. 27-72-56)
Стоимость билетов от 60 до 120 руб.

17-23 мая
ПЕРЕКРЕСТКИ

17-24 мая
КОРОЛЬ СКОРПИОНОВ

24 мая
БЛЕЙД-2

ТЕАТРЫ

ТЕАТР ОПЕРЫ И БАЛЕТА

(Театральная площадь, 1, тел. 24-31-64, 24-82-57)

23 мая, чт.
ВЕСЕЛАЯ ВДОВА. 18

24 мая, пт.
КАРМЕН. 18

ТЕАТР ДРАМЫ
(ул. Рабочая, 116, тел. 51-02-47, 51-50-84)
Стоимость билетов от 20 до 50 руб.

21 мая, пт.
ЛЮБОВНАЯ ОТПОВЕДЬ
СИДЯЩЕМУ В КРЕСЛЕ
МУЖЧИНЕ. 18

ТЕАТР ОПЕРЕТТЫ
(Энгельс, ул. Театральная, 2, тел. 62-510)
Стоимость билетов от 15 до 45 руб.

23 мая, чт.
МОРЕ ЛЮБВИ. 18

ТЕАТР ЮНОГО ЗРИТЕЛЯ
(ул. Вольская, 83, тел. 24-15-41)
Стоимость билетов от 15 до 70 руб.

17 мая, пт.
КОТ В САПОГАХ. 10
Премьера.
ПОЛЛИАННА. 18
Малая сцена.
ЛЮБОВЬ И ДЕНЬГИ. 18

НЕ ВИДАТЬ. 10
ПРОСТО УЖАС. 18

ТЕАТР КУКОЛ «ТЕРЕМОК»
(Бабушкин взвоз, 16, тел. 26-22-28)
Стоимость билетов от 15 до 18 руб.

17 мая, пт.
УРА, АВСТРАЛИЯ! 11

18 мая, суб.
ПРЫГАЮЩАЯ ПРИНЦЕССА. 11

19 мая, вс.
КРЫЛЬЯ ДЮЙМОВОЧКИ 11
МАУГЛИ. 18

21 мая, вт.
ЦИРК ШАРДАМ. 11

22 мая, ср.
УРОК ДЛЯ КРАСНОЙ ШАПОЧКИ. 11

23 мая, чт.
КОТЕНОК ПО ИМЕНИ ГАВ. 11

24 мая, пт.
МАЛЫШ И КАРЛСОН,
КОТОРЫЙ ЖИВЕТ НА КРЫШЕ. 11

ТЕАТР ФОКУСОВ «САМОКАТ»
(ул. Соборная, 18, Дом офицеров, тел. 22-86-23)

КОНЦЕРТНЫЕ ЗАЛЫ

САРАТОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ФИЛАРМОНИЯ
(Соборная площадь, 9, тел. 26-57-05, 24-24-38)
Стоимость билетов от 15 до 25 руб.

21 мая, вт.
Академический симфонический оркестр.
Отчетный концерт центральной музыкальной школы (Саратов). 18

24 мая, пт.
Академический симфонический оркестр.
Отчетный концерт детской музыкальной школы № 7. 18

МУЗЕИ

ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ МУЗЕЙ ИМЕНИ РАДИЩЕВА
(ул. Первомайская, 75, тел. 24-16-06)
Стоимость билетов от 3 до 10 руб.

ШЕДЕВРЫ РАДИЩЕВСКОГО МУЗЕЯ.

Стоимость билетов от 3 до 5 руб.

САРАТОВСКИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ В ТВОРЧЕСТВЕ В.Э.БОРИСОВА-МУСАТОВА

ДАБЫ ВОЗВЫСИТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ДЕЛО ЮНОШЕСТВА... Выставка живописных и графических работ преподавателей и учащихся детских художественных школ Саратова.

МАСТЕРСКАЯ НА ПЛАЦ-ПАРАДЕ 1898-1903. Вариант мемориально-художественной экспозиции в мастерской художника. К дню рождения Борисова-Мусатова.

МУЗЕЙ К.ФЕДИНА
(ул. Чернышевского, 154, тел. 26-06-05, 26-16-30)
Стоимость билетов от 5 до 10 руб.

РЕБЯТАМ О ЗВЕРЯТАХ.

Книги, игрушки, иллюстрации.

ОТРАЖЕНИЕ АВГУСТА. Выставка живописных работ.

КОРОЛЬ
СКОРПИОНОВ

24 мая
БЛЭЙД-2

ТЕАТРЫ

ТЕАТР ОПЕРЫ И БАЛЕТА

(Театральная площадь, 1,
тел: 24-31-64, 24-82-57)
Стоимость билетов
от 10 до 45 руб.

18 мая, суб.
XV СОБИНОВСКИЙ
МУЗЫКАЛЬНЫЙ
ФЕСТИВАЛЬ
Гала-концерт
ТЕНОРА XXI ВЕКА. 18

19 мая, вс.
Премьера.
ВОЛШЕБНЫЙ
СТРЕЛОК. 18
Исполняется на
немецком языке
с синхронным
переводом.

20 мая, пн.
ПОВОРОТ ВИНТА. 18
Экспериментальный
музыкальный театр
(Екатеринбург).

21 мая, вт.
ИОЛАНТА. 18

22 мая, ср.
Премьера.
МАСКАРАД. 18

ТЕАТР ЮНОГО ЗРИТЕЛЯ

(ул. Вольская, 83,
тел. 24-15-41)
Стоимость билетов от 15
до 70 руб.

17 мая, пт.
КОТ В САПОГАХ. 10
Премьера.
ПОЛЛИАННА. 18
Малая сцена.
ЛЮБОВЬ И ДЕНЬГИ. 18

18 мая, суб.
АЛЕНЬКИЙ
ЦВЕТОЧЕК. 10
Премьера.
ВЕСТСАЙДСКАЯ
ИСТОРИЯ. 18

20 мая, пн.
Премьера.
ПОХИЩЕНИЕ
ЛУКОВИЦ. 10

21 мая, вт.
Премьера.
ПОХИЩЕНИЕ
ЛУКОВИЦ. 10
СОТВОРИВШАЯ ЧУДО. 18

22 мая, ср.
ВОЛШЕБНОЕ ЗЕЛЬЕ. 10

23 мая, чт.
КОРОЛЬ ЛИР. 18

24 мая, пт.
Премьера. ГОРЬ
БОЯТЬСЯ - СЧАСТЬЯ

23 мая, чт.
КОТЕНОК ПО ИМЕНИ
ГАВ. 11

24 мая, пт.
МАЛЫШ И КАРЛСОН,
КОТОРЫЙ ЖИВЕТ НА
КРЫШЕ. 11

ТЕАТР ФОКУСОВ «САМОКАТ»

(ул. Соборная, 18, Дом
офицеров, тел: 22-86-23)
Стоимость билетов
от 25 до 30 руб.

18 мая, суб.
ШОУ-ИЛЛЮЗИОН
СЕРГЕЯ И МАРГАРИТЫ
ЦУКИНЫХ. 18

19 мая, вс.
ВОЛШЕБНЫЕ
ДУРИЛКИ. 12

МУЗЫКАЛЬНО- ПОЭТИЧЕСКИЙ ТЕАТР

«БАЛАГАНЧИКЪ»
(На сцене саратовской
областной филармонии)
Стоимость билетов
от 15 до 20 руб.

20 мая, пн.
ВЕСЕЛЫЕ НИЩИЕ. 18
По произведениям
Р. Бернса

22 мая, ср.
ДУ-ДУ. 18
Иосиф Бродский.
Стихийная фантазия.

школы № 7. 18

МУЗЕИ

ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ МУЗЕЙ ИМЕНИ РАДИЩЕВА

(ул. Первомайская, 75,
тел. 24-16-06)
Стоимость билетов
от 3 до 10 руб.

ШЕДЕВРЫ РАДИ-
ЩЕВСКОГО МУЗЕЯ.
Живопись, скульптура,
прикладное искусство
из собрания музея.

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ
РАДИЩЕВСКОГО МУ-
ЗЕЯ. Выставка фото-
графий из архива му-
зея.

ПРОЙДЕМ ПО УЛИ-
ЦАМ ЗНАКОМЫМ. Са-
ратов на старых фото-
графиях и открытках.

ОСТРЫЕ УГЛЫ. Клас-
сики русского авангар-
да.

ДРАГОЦЕННЫЙ УБОР
ИКОН. Иконы и различ-
ные варианты ее укра-
шения и убора.

МУЗЕЙ-УСАДЬБА В.БОРИСОВА- МУСАТОВА

(ул. Вольская, 33,
тел. 22-27-52)

МУЗЕЙ К.ФЕДИНА
(ул. Чернышевского, 154,
тел. 26-06-05, 26-16-30)
Стоимость билетов от 5
до 10 руб.

РЕБЯТАМ О ЗВЕРЯТАХ.

Книги, игруш-
ки, иллюстра-
ции.

ОТРАЖЕ- НИЕ АВГУС- ТА.

Выставка
живописных
работ Алек-
сея Кондра-
шова, посвя-
щенная 45-летию ху-
дожника.

ВЕХИ ВЕКОВ. Выстав-
ка восковых фигур,
представленных музеем
из Санкт-Петербурга.

МУЗЕЙ-УСАДЬБА ЧЕРНЫШЕВСКОГО

(ул. Чернышевского, 142,
тел. 26-06-66, 26-13-07)
Стоимость билетов
от 2 до 7 руб.

Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКИЙ
В САРАТОВЕ. Мемори-
ально-бытовая экспози-
ция

ПУТЕШЕСТВИЕ ПО
ПРОВИНЦИАЛЬНОЙ
ГОРОДСКОЙ УСАДЬ-
БЕ XIX ВЕКА. Обзорная
экскурсия

«Кристалл» и уполномо-
ченными по городу.
Справки по телефону
72-23-85.

✓ 26 и 27 мая
в зале филар-
монии при под-
держке ресто-
рана «Бавария»,
магазина
«Элитные на-
питки», ООО
«Кизлярские
коньяки», ЖБИ
«Сатурн», сети
магазинов «Ко-
пейка» состоит-
ся выступление

народного артиста России
Евгения Петросяна. Нача-
ло в 19 часов. Справки по
телефону 26-57-05.

✓ 31 мая на саратовском
стадионе «Динамо» высту-
пит группа «Дискотека
авария» с программой
«Маньяки». Пресс-спонсор
концерта «КП» — Сара-
тов». Начало в 20 часов.
Организатор концерта
«BMG» Россия-Саратов». Справки по телефону
52-36-79.

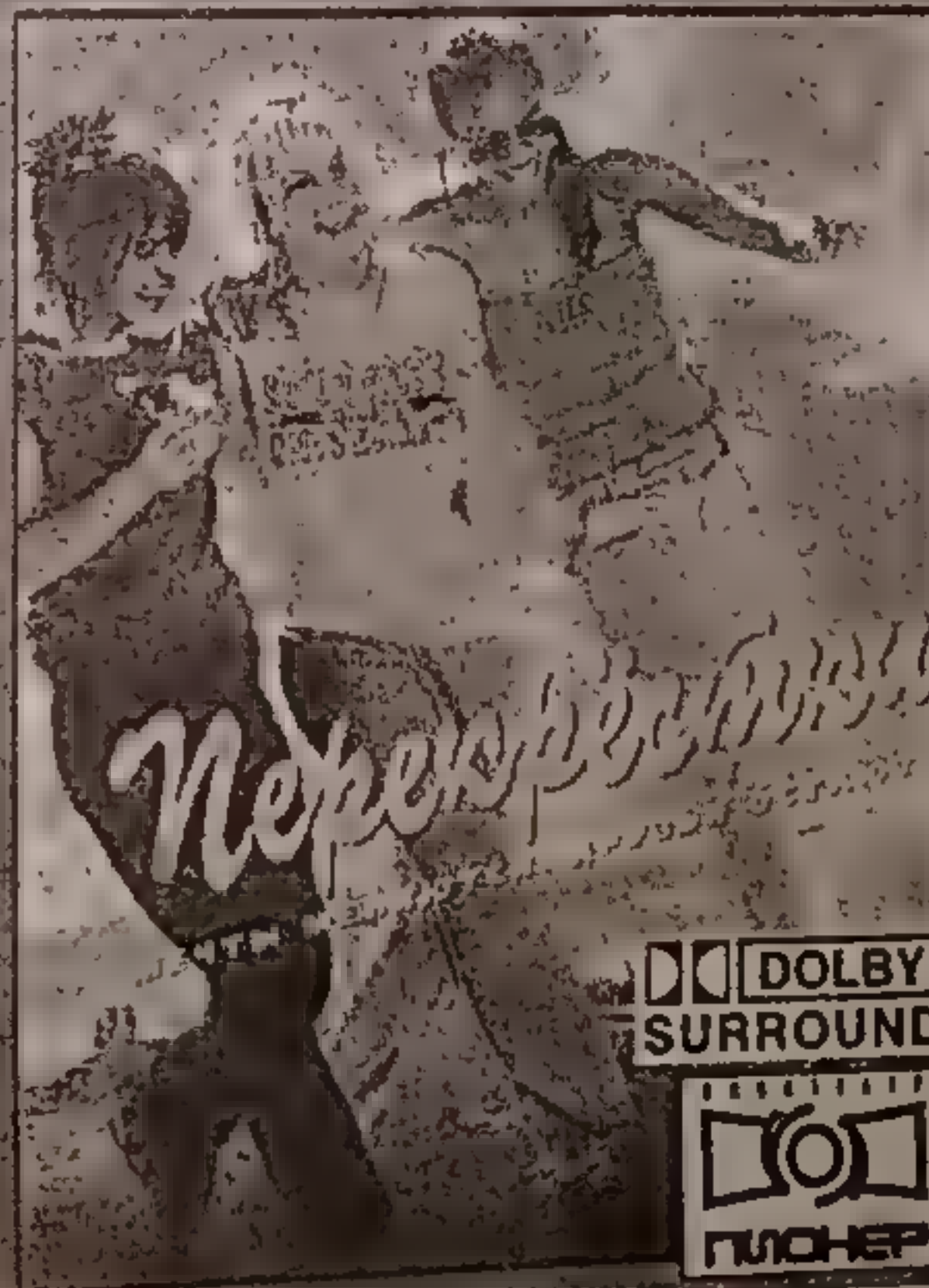
✓ 4 июня в помещении
цирка с новой программой
«Давай ЗА...» выступят Ни-
колай Расторгуев и группа
«Любэ». Начало в 19 ча-
сов. Справки по телефону
26-22-47.

СПЕШИТЕ ПОБЫВАТЬ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЕ ЭКСКУРСИИ

18 мая в Саратове по-своему отмечается
международный День музеев

К ЭТОМУ дню саратовские музеи подготовили для своих посетителей массу интересных мероприятий. В первую очередь это благотворительные экскурсии. Так, в государственном художественном музее им. Радищева в 11 часов все желающие смогут побывать на выставке «Драгоценный убор икон», а часом позже в музее Чернышевского экскурсовод ознакомит посетителей с мемориально-бытовой экспозицией. Здесь же в 13 часов состоится театрализованная экскурсия «Путешествие по городской провинциальной усадьбе середины XIX века». В Радищевском музее в это же время ждут гостей на выставке «Шедевры Радищевского музея», а в 15 часов — на выставке «Острые углы».

Кроме того, в упомянутых музеях пройдут концерты: на Первомайской будут играть студенты Саратовской государственной консерватории им. Собинова (17.30), а два часа спустя их сменят студенты-дипломники. В усадьбе Чернышевского в 16 часов состоится концерт авторской песни «На крыльце Старого Дома». Здесь же в 15 часов пройдет встреча с художником Любовью Горячевой, чья выставка графики открылась на днях.



«Комсомолка» представляет новый фильм
режиссера Тамры Дэйвис

«ПЕРЕКРЕСТКИ»

ЭТОТ фильм с вос-
торгом приняли
юные особы, яв-
ные и тайные поклон-
ницы Бритни Спирс, ко-
торая снялась в глав-
ной роли. На ее дебют
в кино возлагались
большие надежды,
особенно со стороны
Дэйвис, у которой был
10 лет назад опыт де-
конструкции малолет-
них идолов, а именно
Дрю Бэрримор («Без
ума от оружия»). Тогда
с героиней проделыва-
ли ужасные вещи, при-
чем все кому не лень.
Со Спирс этот номер
не прошел, она регу-
лярно вместе с адвока-
том просматривала
сценарий. В итоге кар-
тина получилась лег-
кая, романтическая и
без примеси пошлости.
Главные роли испол-
нили: Бритни Спирс,
Дэн Экرويد.



«ДУБЛЬ-Л»: БЛИЖЕ К ПОКУПАТЕЛЯМ, БЛИЖЕ К ЮБИЛЕЮ

В октябре фирме «Дубль-Л» исполняется десять лет.

Девиз фирмы «Дубль-Л» — «У нас вы купите все!». И в самой фирме, и в магазинах, куда она поставляет товар, вы действительно купите все — от наливных полов (т.е. «нулевого» ремонтного цикла) до штрихов конечного «макияжа» — плитки, сантехники и других приятных мелочей, радующих глаз и тело.

Такая необходимая в современном ремонте позиция, как **сухие строительные смеси** представлена в «Дубль-Л» отличными зарекомендовавшими себя российскими смесями «Старатели», «Сартексим» и немецкой «Клауф». **Стеновые панели МДФ** московских («Профиль-Лайн») и питерских («Союз») производителей сделают ваши стены шикарными при минимальных затратах времени

и труда, а с **подвесными потолками «Армстронг»** и «Сиробург» вы навсегда забудете скучное слово «побелка». Тем, кто хочет иметь нестираемые полы в своем торговом зале, «Дубль-Л» рекомендует напольную плитку из керамогранита. А лакокрасочная продукция ТЕКС производства Санкт-Петербурга, равно как ростовские и ярославские краски, будет отлично и надежно держаться на поверхностях. Другой вариант — приобрести в «Дубль-Л» **обои под покраску** — и вы получите не только цвет, но и интересную фактуру ваших стен.

Еще в ассортименте «Дубль-Л» — **ламинированный паркет, столешницы, подоконники, утеплители «Изотерм», «Урса», гипсокартон** и многое другое,

что сделает ваш ремонт недорогим и качественным. Эксклюзив от фирмы — **минская плитка и минская сантехника**. Больше вы их нигде не найдете, а они стоят того, чтобы их поискать: **лояльные цены при отличном качестве и дизайне**. А напоследок — спецпредложение для дачников от «Дубль-Л»: **ДВП, ЦСП, фанера, рубероид**. И всем покупателям — **советы, консультации, организация монтажных работ**.

Фирма «Дубль-Л» ждет вас за удачными покупками, а также приглашает к сотрудничеству **строительные организации и бригады**. Т.: 59-17-31, 58-16-49. Адрес: 1-й Пугачевский пос., 21в.

Товары этой фирмы вы теперь найдете и в этих магазинах:

САРАТОВ: Рынок «Юбилейный», т.: 52-41-99, 52-26-75; Магазин «Новосел», т. 36-32-38; Магазин «Хозяюшка», т. 58-36-87.

ЭНГЕЛЬС: Магазин «Терем», т. 6-49-58.

ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

О ЧЕМ СПОРЯТ «УРАГАН» И «САРАТОВЖИЛСТРОЙ»

79 саратовских семей ждут разрешения конфликта между двумя строительными организациями

ОЖСК «Ураган-96» появился на строительном рынке Саратова почти шесть лет назад. В то время строительство домов осуществлялось по определенной схеме: между заказчиком и подрядчиком заключался договор, по которому часть общей площади дома, оговоренная заранее, отводилась организации-подрядчику.

Так, в середине девяностых годов «Ураган-96» являлся заказчиком трех объектов, в том числе дома, расположенного на пересечении улиц Белоглинской и Рахова. Подрядчиком при строительстве этого дома было ООО СУ «Саратовжилстрой», возглавляемое В.Н. Хваном. По заключенному в 1997 году договору доля «Сара-

ган-96» материальные затраты с целью организации продолжения строительства жилого дома». Однако ни первого, ни второго не произошло. Мы решили достраивать объект своими силами, благо в то время была создана строительная организация «Ураганжилстрой». Естественно, потребовали от подрядчика список оставшихся квартир: ведь он имел право продать 75% квартир в том случае, если бы дом был сдан под ключ. Оказалось, что все квартиры уже проданы, а дом построен на 62%.

«Ураган-96» направил в адрес «Саратовжилстрой» второе письмо такого содержания:

Мы предложили создать независимую комиссию, которая установила бы, на сколько процентов фактической стоимости не

шенных работ приближается к 17 миллионам рублей. Сюда входят затраты на общестроительные работы (устройство подстилочных бетонных слоев, масляная окраска М\К, устройство обрамления на фасадах, устройство покрытий из линолеума, из керамических плиток...), внутренние спецработы (по отоплению), работы по благоустройству и наружным сетям.

Мы предложили создать независимую комиссию, которая установила бы, на сколько процентов фактической стоимости не завершено строительство объекта. Однако никто не услышал. В-

ЗАКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
ШЭЛДОМ
строительная фирма

Т.: 27-97-65, 27-97-66. Адрес: Саратов, ул. Киселева, 64/66

Лич. ГЗ03718, инд. тип лиц, экск. центр. стр. дом г. Саратова

КВАРТИРЫ В НОВЫХ ДОМАХ ОТ СТРОИТЕЛЕЙ БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ

- ЖСК «Эдельвейс 98» по ул. Первомайской (уг. Октябрьской) Сд. III-IV кв. 2002 г. (квартиры и нежилые помещения)
- ЖСК «Волжские Дали» (ул. Челюскинц/Чапаева) Сд. III-IV кв. 2003 г., 2 очередь
- ЖСК «Первомайский-2000» по 6-му пр. Первомайск. п. Сд. II квартал 2002 г.
- Жилой дом по ул. Некрасова, Мичурина, Комсомольской. Сд. III-IV кв. 2002 г., 2 оч.
- Жилой дом по Князевскому взвозу (Волжск. р-н), в квартале, ограниченном ул. Мичурина и Комсомольской Сд. III-IV кв. 2002 г.
- ЖСК «Янтарный», ул. Новоузенская-Серова, Октябрьск. район. Сд. III квартал 2003 г.
- Жилой дома по ул. Киселева, 68. Сд. IV кв. 2002 г.
- ЖСК «Седьмое небо», Рахова/2-я Садовая. Сд. IV кв. 2004 г.
- ЖСК «Липки-2000» по ул. Чапаева (между ул. Мичурина и Ульяновской). Сд. IV кв. 2004 г.
- Жилой дом по Весеннему проезду 1 "А". Сд. 1 полугодие 2003 г.

Т.: 27-97-65, 27-97-66

КУПИМ КВАРТИРЫ ПОД ОТСЕЛЕНИЕ

Т. 27-97-75



АГЕНТСТВО СТРОИТЕЛЬСТВА

ул. Первомайская, д. 67, к. 55
Тел.: 41-57-55; 73-39-26; 27-87-27; 27-87-85
Лич. ФЛП 64000695, инд. Сер. ФЛП 64000695, инд. центра при Госстрое России

КВАРТИРЫ

на долевых началах без посредников

- ЖСК «РУБИН-99» - ул. Челюскинцев/ул. Мичурина 5-этажный 2-3 ком. кв., индивидуальное отопление, лифт, подземные гаражные боксы. Сдача I кв. 2003 г. 10 тыс. руб. 1 кв.
- ЖСК «Альтер-2 вторая очередь» - ул. Новоузенская/ул. Б. Садовая Сдача 3 кв. 2003 г. от 7 тыс. руб. 1 кв.
- ЖСК «ВОСХОД-99» - ул. Чехова, п. Солнечный Сдача 3 кв. 2003 г. 5 тыс. руб. 1 кв.

Так, в середине девяностых годов «Ураган-96» являлся заказчиком трех объектов, в том числе дома, расположенного на пересечении улиц Белоглинской и Рахова. Подрядчиком при строительстве этого дома было ООО СУ «Саратовжилстрой», возглавляемое В.Н. Хваном. По заключенному в 1997 году договору доля «Саратовжилстрой» составляла 75% от общей площади квартир. Эта организация имела полное право продать свою часть квартир, однако брала на себя обязательство — построить дом под ключ, сдать объект полностью готовым к эксплуатации. Все затраты на строительные материалы, на услуги субподрядчиков, на выплату заработной платы сотрудникам... — она должна была покрыть за счет средств, полученных от продажи своей доли квартир.

Строительство дома велось почти четыре года, однако в январе прошлого года оно было приостановлено. Почему 79 саратовских семей до сих пор не могут въехать в свой дом, хотя надеялись отпраздновать новоселье еще в прошлом году? В чем главная причина остановки строительных работ?

Дело в том, что у «Саратовжилстрой» закончились деньги. Почему это произошло?

Мы считаем, что подрядчик направлял часть средств, полученных от продажи квартир в доме по Рахова/Белоглинской, на другие объекты, которые строил в этот же период. Однако обо всем по порядку.

Итак, в начале 2001 года строительные работы были практически остановлены. Тогда мы написали на имя директора «Саратовжилстрой» В.Н. Хвана письмо, в котором говорилось: «Предлагаем обозначить сроки выполнения Вами указанных работ по окончанию строительства жилого дома и выполнения договорных обязательств или компенсировать ОЖСК «Ура-

ган-96»», потребовали от подрядчика список оставшихся квартир: ведь он имел право продать 75% квартир в том случае, если бы дом был сдан под ключ. Оказалось, что все квартиры уже проданы, а дом построен на 62%.

«Ураган-96» направил в адрес «Саратовжилстрой» второе письмо такого содержания: «Если вы не приступаете достраивать дом своими силами, мы сохраняем за собой право аннулировать заключенные договоры на неотработанные квартиры». В ответ на это директор Хван обратился в саратовский арбитражный суд с просьбой признать право собственности на все выделенные квартиры за СУ «Саратовжилстрой». Такое право за подрядчиком было признано. Как оказалось, Хван предоставил судье Л.Б. Александровой справку, свидетельствующую о том, что дом якобы завершён на 96%.

Как же тогда быть с актом осмотра жилого дома ЖСК «Ураган-96», расположенного по ул. Рахова-Белоглинской?

Этот осмотр был проведен в начале 2001 года, когда строительство объекта было приостановлено. Кстати сказать, акт заверен подписями не только пред-

ставителей «Урагана», но и сотрудников СУ «Саратовжилстрой». В состав комиссии тогда вошли начальник ПТО ООО «Саратовжилстрой» В.Я. Старожилец и их прораб Д.М. Фролов.

Уже тогда комиссия установила, что, к примеру, по внешним сетям жилого дома не был установлен газопровод, работы по монтажу встроенной котельной не производились, не было завершено утепление фасада дома.... По нашим подсчетам, стоимость незавер-

Мы предложили создать независимую комиссию, которая установила бы, на сколько процентов в действительности не завершено строительство объекта. Однако нас никто не услышал.

шенного дома, из керамических плиток...), внутренние спецработы (по отоплению), работы по благоустройству и наружным сетям.

Мы предложили создать независимую комиссию, которая установила бы, на сколько процентов

в действительности не завершено строительство объекта. Однако нас никто не услышал. Вероятно, на то были какие-то причины. Более того, «Саратовжилстрой»

подал в арбитражный суд второй иск с требованием взыскать с «Урагана-96» 4,5 миллиона рублей. Суд требование удовлетворил. Конечно, мы подали на апелляцию по обоим решениям суда. Если «Саратовжилстрой» так уверен в своей правоте, почему он, и арбитражный суд в первую очередь, избегают создания независимой комиссии для обследования дома, а также аудиторской проверки со стороны уполномоченных на то органов, которая установила бы, куда же «ушли» деньги несчастных пайщиков.

Сейчас мы собираем подписи пайщиков злополучного дома. Пока мы все еще надеемся на то, что найдем правду здесь, в Саратове. Если же этого не произойдет, мы будем бороться, наша инициативная группа готова поехать в Москву, в высший арбитражный суд. Ведь мы-то абсолютно уверены в своей правоте.

Председатель ОЖСК «Ураган-96»
И.В. Колесниченко

P.S. Пока верстался номер, из федерального арбитражного суда Поволжского округа (г. Казань) пришло постановление кассационной инстанции об отмене незаконного решения саратовского арбитража о решении спора в пользу В.Н. Хвана. Дело направлено на новое рассмотрение в наш же арбитраж, но с другим составом судей. Восторжествует ли справедливость на этот раз?

жилищного строительства

КВАРТИРЫ

на долевых началах без посредников

- ЖСК «РУБИН-99» - ул. Челюскинцев/ул. Мичуринская
5-этажный 2-3 ком. кв., индивидуальное отопление, лифт, подземные гаражные блоки. Сдача 1 кв. 2003 г.
10 тыс. руб. 1 м²
- ЖСК «Альтаир-2 вторая очередь» -
ул. Новоузенская/ул. Б. Садовая
Сдача 3 кв. 2003 г. от 7 тыс. руб. 1 м²
- ЖСК «ВОСХОД-99» - ул. Чехова, п. Солнечный
Сдача 3 кв. 2003 г. 5 тыс. руб. 1 м²
- ЖСК «УТЕС-2000» - ул. Политехническая,
Сдача 3 кв. 2003 г. 5 тыс. руб. 1 м²
- ЖСК «ПИЛОН-99» - ул. Зарубина/Рахова,
6,5 тыс. руб. м²

Производится отселение со строительной площадки

КУПИМ КВАРТИРЫ ПОД ОТСЕЛЕНИЕ
Тел.: 73-39-26, 22-87-27



САРАТОВСКИЙ ЗАВОД СТРОЙМАТЕРИАЛОВ

410022, Саратов-22, СЗСМ
E-mail: szsm@mail.saratov.ru
Ф. (8452) 921-554. Тел. 927-847, 920-921

Лицевой силикатный кирпич и камень, неокрашенный и цветной

Изготавливается на немецких прессах, различных цветов, размеров и пустотности
☐ марка по прочности М150 - М200;
☐ четкость граней, сертификаты качества и радиацион. безопасности.

Мелкие стеновые и теплоизоляционные блоки из ячеистого бетона

Для стен, перегородок, тепло-звукоизоляции в сравнении с кирпичом

- ☐ теплопроводность от 3,5 до 7,5 раз ниже,
- ☐ экономичнее при строительстве в 1,5-2 раза;
- ☐ блоки легче воды, удельный вес 400-700 кг/куб.м,
- ☐ сертификат радиационной безопасности.



КЛУБ ДРУЗЕЙ «КП»

КП САРАТОВ
www.kpsaratov.ru

17 МАЯ, 2002 г.

27

КЛУБ ДОБРОСОВЕСТНЫХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ



Директор магазина № 3 «Спортовары» Раиса Малофеева награждает победителя!

СВЕРШИЛОСЬ! ПЕРВЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ совместного конкурса Клуба Добросовестных Предпринимателей и Клуба друзей «КП» ОПРЕДЕЛЕН!

Им стал саратовец Дмитрий Козлочков, подписчик «Комсомолки», правильно ответивший на вопросы конкурса

ЕГО правильный ответ: самый спортивный магазин на проспекте Кирова, который уже более 50 лет не меняет своего названия и вида продаваемого товара — магазин № 3 «Спортовары». Дмитрий с детских лет знает этот магазин, является его постоянным клиентом, за что и получил благодарность от сотрудников магазина, а фирменная бейсболка «Найк» стоимостью 700 рублей стала наградой за участие и победу в конкурсе.

Магазин № 3 «Спортовары» не случайно стал первым среди других предприятий Клуба Добросовестных Предпринимателей, о которых мы теперь будем рассказывать в каждом номере «толстушки». Этот магазин — почетный член Клуба, так как вряд ли в Саратове найдется еще одно торговое предприятие, которое, несмотря на перестройки и кризисы, в течение 52 лет сумело сохранить свое первоначальное предназначение. И уже ровно 20 лет директором «Спортоваров» является очень уважаемая в коллективе обаятельная женщина — Раиса Николаевна Малофеева.

Читатель, обрати внимание! Предприятия—члены Клуба Добросовестных Предпринимателей помогут сэкономить деньги подписчикам ежедневной «КП»

УСЛУГИ

«БАНБАСС» Скидки = 3-5%
ул. Чернышевского, 54 В,
т. 24-34-27. Бани, бассейны. Монтаж. Страховка в подарок.

«ВИТА-ТУР» Скидки = 1-5%
ул. Горького, 22, т. 489-699, 215-366,
www.trvel.saratov.ru. Экскурсионные туры и отдых в России и за рубежом.

«ГРАНИТ-ЗАЩИТА», «ГРАНИТ-СЫСК» ИСБ Скидки = 5%
ул. Московская, 55, оф. 409, т. 26-46-96.
Охрана и сыск. Консультирование.

«КОНВЕРСИЯ-СВЯЗЬ» Скидки = 5%
ул. Панфилова, 1, т. 48-00-01.
Телекоммуникационные услуги, телефонные аппараты.

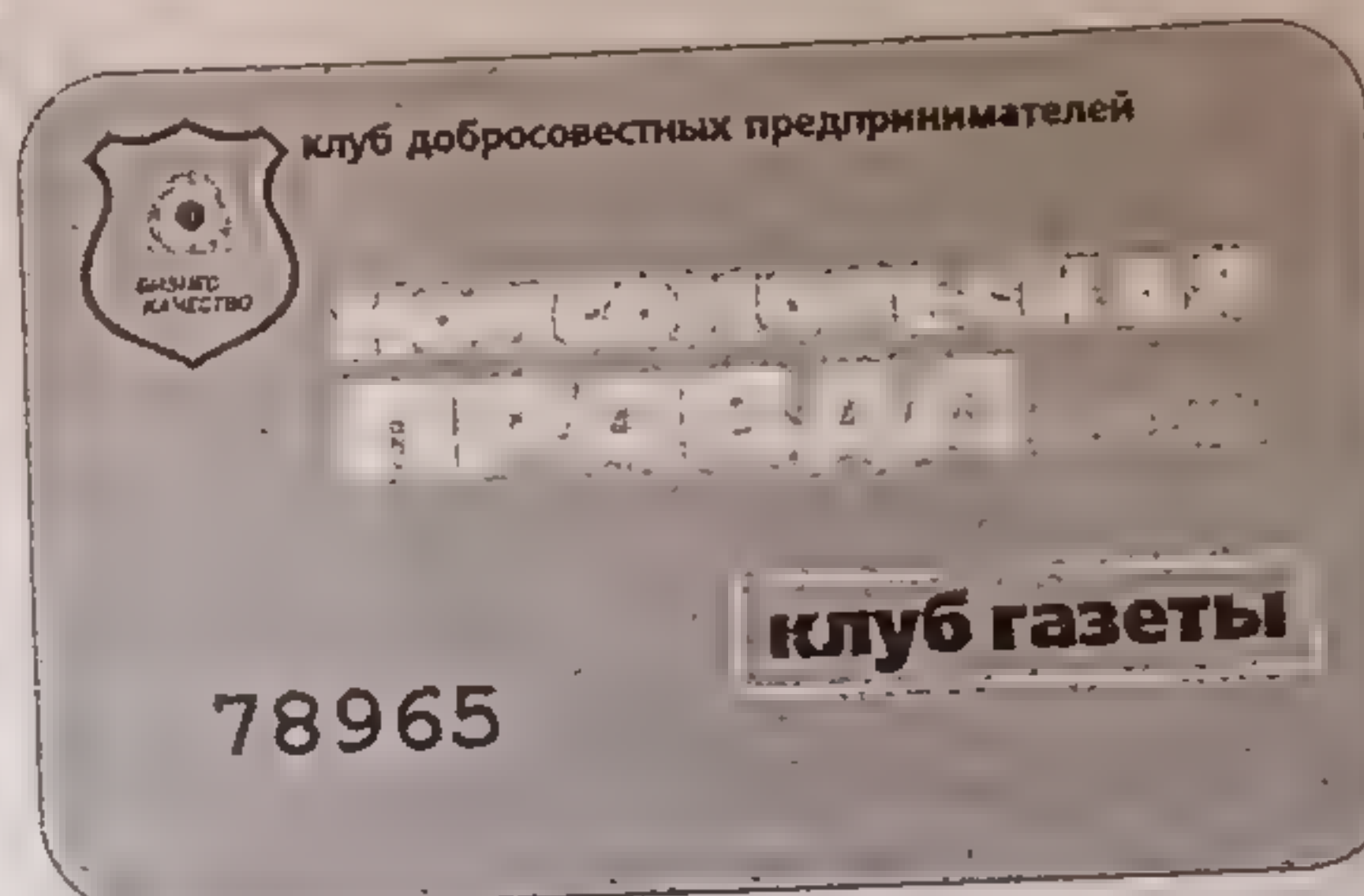
Потребительское общество «ОБЛАСТНАЯ КОЛЛЕГИЯ ОЦЕНЩИКОВ» Скидки = 10%
ул. Белоглинская, 15, т. 25-26-43.
Оценка имущества и автотранспорта. Бесплатные консультации.

Корпорация «ПРОФЕССИОНАЛ» («НАРОДНЫЙ ВОДОПРОВОД») Скидки = 3-15%
ул. Пугачевская, 161, оф. 416, т. 22-55-61.
Монтаж систем отопления, котлов, вентиляции, строительство под ключ, сауны.

«САРАТОВТРАНС-ГИДРОМЕХАНИЗАЦИЯ» Скидки = 3-10%
ул. Аткарская, 57, т. 24-38-56.
Выполнение земляных работ методом гидромеханизации, сооружение частных пляжей.

«ИНЕТ КОМ» Скидки = 5%
ул. Б. Казачья, 14, подъезд 4,
т. 450-450. Подключение к Интернет — качественно и быстро. Телефонная связь — значительно дешевле.

«САРАТОВ-МОБАЙЛ» Скидки = 10%
ул. Чернышевского, 88, корп. 5, т. 706-706.



Предъявляйте ваши клубные карточки «КП» в магазинах и фирмах, представленных на этой странице.

Эти клубные карточки «КП» выдаются всем подписчикам ежедневной «Комсомолки» бесплатно в почтовых отделениях при оформлении подписного абонемента на второе полугодие 2002 года. Спешите на почту!

ДЛЯ ДОМА И ОФИСА

«КАЛЬВИНС-74» Скидки = 5%
1-й Магнитный проезд, 2, т. 64-97-63.
Мебель, светильники, камины, товары для дома, Мебель в кредит. Страховка в подарок.

«АРТЕЛЬ «XXI ВЕК» Скидки = 2-10%
1-й Соколовогорский проезд, 2, т. 75-14-97.
Жалюзи. Доставка, установка, гарантия, страховка, ремонт.

Завод алюминиевых конструкций «АТРИО» Скидки = 2-4%
пр. Строителей, 1, т. 452-452. Витражи, двери, поджии. Страховка в подарок.

Мебельный салон «РОНДО» Скидки = 3-15%
ул. Советская, 20/28, в «Салоне обуви»
т. 22-31-61. Офисная и бытовая мебель. Доставка, сборка. Изготовление мебели на заказ.

ПКФ «СТОЛЯР» Скидки = 3-10%
Елшанская птицефабрика, т. 37-34-18.
Изготовление столярных изделий. Страховка изделий в подарок.

ТК «ТЕЛЕПОРТ» Скидки = 1-3-10%
ул. Чернышевского, 183, т. 26-46-61.
Мягкая, корпусная мебель. Страховка в подарок.

ПРОДУКТЫ

«ВОЛГА-ПЛЮС» Скидки = 3%
магазин «Премьер»,
ул. Челюскинцев, 79, т. 29-41-65.
Специализированный винный магазин. Элитные вина.

Супермаркет «РАКЕТА» Скидки = 10%
пр. 50 лет Октября, 110 А,
т. 55-40-48. Продукты. Интернет-магазин:
Http://raketa.sarbc.ru.

Компания «СВЯТОЙ ИСТОЧНИК» Скидки = 5-21%
(Саратовский филиал)
1-й Сокурский проезд, корп. 9Б, т. 32-25-98.
Вода «Святой источник». Доставка ключевой воды в офисы и на дом.

МЕДИЦИНА

Медицинский центр «ЗДОРОВЬЕ» Скидки = 3-15%
ул. Лермонтова, 24/26, т. 29-30-64.
Стоматология, УЗИ, гинекология, урология.

Сеть аптек «МЕДУНИЦА» Скидки = 5-11%
ул. Московская, 84,
т. 73-49-53. Лекарственные средства, сеть аптек, косметика.

«АВЕСТА-М» лечебно-диагностический центр Скидки = 5-10%
ул. Сакко и Ванцетти, 21, т. 48-96-77,
45-02-92. Тепловизионная и аудиоконтроль компьютерная диагностика и лечение

сотрудников магазина, а фирменная бейсболка «Найк» стоимостью 700 рублей стала наградой за участие и победу в конкурсе.

Магазин № 3 «Спорттовары» не случайно стал первым среди других предприятий Клуба Добросовестных Предпринимателей, о которых мы теперь будем рассказывать в каждом номере «толстушки». Этот магазин — почетный член Клуба, так как вряд ли в Саратове найдется еще одно торговое предприятие, которое, несмотря на перестройки и кризисы, в течение 52 лет сумело сохранить свое первоначальное предназначение. И уже ровно 20 лет директором «Спорттоваров» является очень уважаемая в коллективе обаятельная женщина — Раиса Николаевна Малофеева. Магазин для нее — дом родной. Здесь уютно и комфортно, и каких товаров только нет: более двух тысяч наименований. Для профессиональных и начинающих спортсменов, для взрослых и детей, для домашних тренировок и отдыха. «Спорттовары» сотрудничают со многими известными зарубежными фирмами, являются дилерами пяти из них. На днях в магазин поступила новая коллекция одежды и обуви от «Найк», можно к лету приодеться. А разнообразие тренажеров, спортивного инвентаря и приспособлений просто поражает. Инструкции по их использованию изучаются продавцами, а товар проходит испытания. Наверное, поэтому все сотрудники так молоды, стройны и красивы.

Желаем магазину № 3 «Спорттовары» процветания, популярности, любви покупателей и неизменного долголетия.

Фото Алексии МЕЛЕВСКОЙ.

Подробную информацию о Клубе Добросовестных Предпринимателей можно найти на сайте www.bikas.renet.ru, www.kpsaratov.ru e-mail: bikas@renet.ru.

Адрес: г. Саратов, ул. Московская, 85, тел. 24-15-70, 52-35-65.

Конкурс продолжается

В этом номере мы печатаем новые вопросы фирмы «Трайтек». Ответы принимаются в понедельник 20 мая с 12.00 до 17.00 по тел.: 52-35-65, 24-15-70.

Итак:

1. Перечислите цвета, из которых состоит фирменный знак Microsoft.
2. Назовите «друга человека», поселившегося на клавиатуре компьютера.

В качестве приза — обучение по курсу «Основы офисных информационных систем» в учебном центре «Трайтек».

«САРАТОВТРАНС-ГИДРОМЕХАНИЗАЦИЯ» Скидки = 3-10%
ул. Аткарская, 57, т. 24-38-56.
Выполнение земляных работ методом гидромеханизации, сооружение частных пляжей.

«РЕНЕТ КОМ» Скидки = 5%
ул. Б. Казачья, 14, подъезд 4, т. 450-450. Подключение к Интернет — качественно и быстро. Телефонная связь — значительно дешевле.

«САРАТОВ-МОБАЙЛ» Скидки = 10%
ул. Чернышевского, 88, корп. 5, т. 706-706. Сотовая связь. Тел. аппараты и аксессуары при подключении к сети.

Учебный центр «ТРАЙТЕК» Скидки = 3-6%
ул. Б. Садовая, 158, оф. 501, т. 52-08-80. Курсы: пользователей ПК, секретарей-референтов, бухгалтеров, англ. язык.

Риэлторская фирма «СЛАЙ-ЛТД» Скидки = 10-20%
ул. Революционная, 46, т. 270-000. Все виды риэлторской деятельности. Скидки на оказание услуг по приобретению жилья — 10-20%.

Автобаза «ТУРИСТ-САРАТОВ» Скидки = 5%
ул. Советская, 31, т. 27-80-80. Туры к Черному морю. Транспортные услуги.

«ЭСТЕК» Скидки = 10%
ул. Челюскинцев, 59, т. 48-66-81. Поставка и обслуживание СПС «Консультант Плюс».

Ресторан-бар «СТАРЫЙ ЗАМОК» Скидки = 10%
ул. Б. Казачья, 41 (угол ул. Вольской), т. 27-94-79. Два зала. Живая музыка. Коллективные обеды.

«ЛЕПТА» Скидки = 3-20%
ул. Ульяновская, 9, оф. 2, т. 27-92-79. Строительство, покупка и продажа квартир и нежилых помещений.

КОНСТРУКЦИИ
Корпорация «ТАЙЗЕР» Скидки = 5%
ул. Краевая, 31, т. 51-27-26. Металлоконструкции. Страховка в подарок.

«ТОРЭКС» Скидки = 3-10%
ул. Елшанская, 5, т. 33-00-07. Металлоконструкции. Страховка в подарок.

Мебельный салон «РОНДО» Скидки = 3-15%
ул. Советская, 20/28, в «Салоне обуви» т. 22-31-61. Офисная и бытовая мебель. Доставка, сборка. Изготовление мебели на заказ.

ПКФ «СТОЛЕР» Скидки = 3-10%
Елшанская птицефабрика, т. 37-34-18. Изготовление столярных изделий. Страховка изделий в подарок.

ТК «ТЕЛЕПОРТ» Скидки = 1.5-10%
ул. Чернышевского, 183, т. 26-46-61. Мягкая, корпусная мебель. Страховка в подарок.

«ЯСЕНЬ» Скидки = 3%
ул. Чернышевского, 15, т. 72-90-76. Мягкая и корпусная мебель. Столярные изделия.

ПСФ «ТЕХНОПЛАСТИК» Скидки = 5%
ул. Советская, 61, т. 50-66-80. Изготовление и монтаж окон и дверей из ПВХ-профиля.

МАГАЗИНЫ
«ЭГОИСТ JEANS» Скидки = 5%
Мирный пер., 17 (дом «Касса Аэрофлота»), т. 52-42-56. Джинсы, трикотаж, юбки, майки. По студенческим билетам скидки — 5%.

№ 3 «СПОРТТОВАРЫ» Скидки = 3-5%
пр. Кирова, 5, т. 24-44-25. Спорттовары: одежда, тренажеры. Бесплатная доставка.

«ЧАСОВОЙ МИР» Скидки = 3-7%
ул. М. Горького, 26 (угол пр. Кирова), т. 733-783. Часы из Швейцарии и Японии. Страховка в подарок.

ФИНАНСЫ И КРЕДИТ
Финанс ЗАО «ПРОМЫШЛЕННО-СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ» Скидки = 10-15%
Бабушкин взвоз, 1, оф. 1402, т. 73-32-58. Все виды страхования.

ПОВОЛЖСКИЙ НЕМЕЦКИЙ БАНК
ул. Сакко и Ванцетти, 6/8, ул. Московская, 104, т. 27-99-91, банкомат. Банковские карты «Золотая Корона». Снижение залоговой стоимости карты на 20%.

Страховое общество «ИНГОССТРАХ» Скидки = 15%
ул. Чернышевского, 153, оф. 414, т. 73-48-88. Все виды страхования.

МЕДИЦИНА
Медицинский центр «ЗДОРОВЬЕ» Скидки = 3-15%
ул. Пермонтова, 24/26, т. 29-30-64. Стоматология, УЗИ, гинекология, урология.

Сеть аптек «МЕДУНИЦА» Скидки = 3-15%
ул. Московская, 84, т. 73-49-53. Лекарственные средства, сеть аптек, косметика.

«АВЕСТА-М» лечебно-диагностический центр Скидки = 5-10%
ул. Сакко и Ванцетти, 21, т. 48-96-77, 45-02-92. Тепловизионная и аудикулярная компьютерная диагностика и лечение.

АВТО
«ЛОЦИЯ-АВТО» Скидки = 3-5%
ул. Орджоникидзе, 11, т. 94-15-13. Автозапчасти и автосервис. Страховка в подарок.

Торговый дом «ОЛИМПИА» Скидки = 5%
ул. Чернышевского, 61, т. 25-66-79. Автоуслуги. Страхование автомагнитол в подарок.

«САРАТОВСПЕЦТРАНС» Скидки = 5%
пр. Строителей, 37, т. 32-52-90. Автоуслуги, мойка автомобилей, покраска легковых автомобилей.

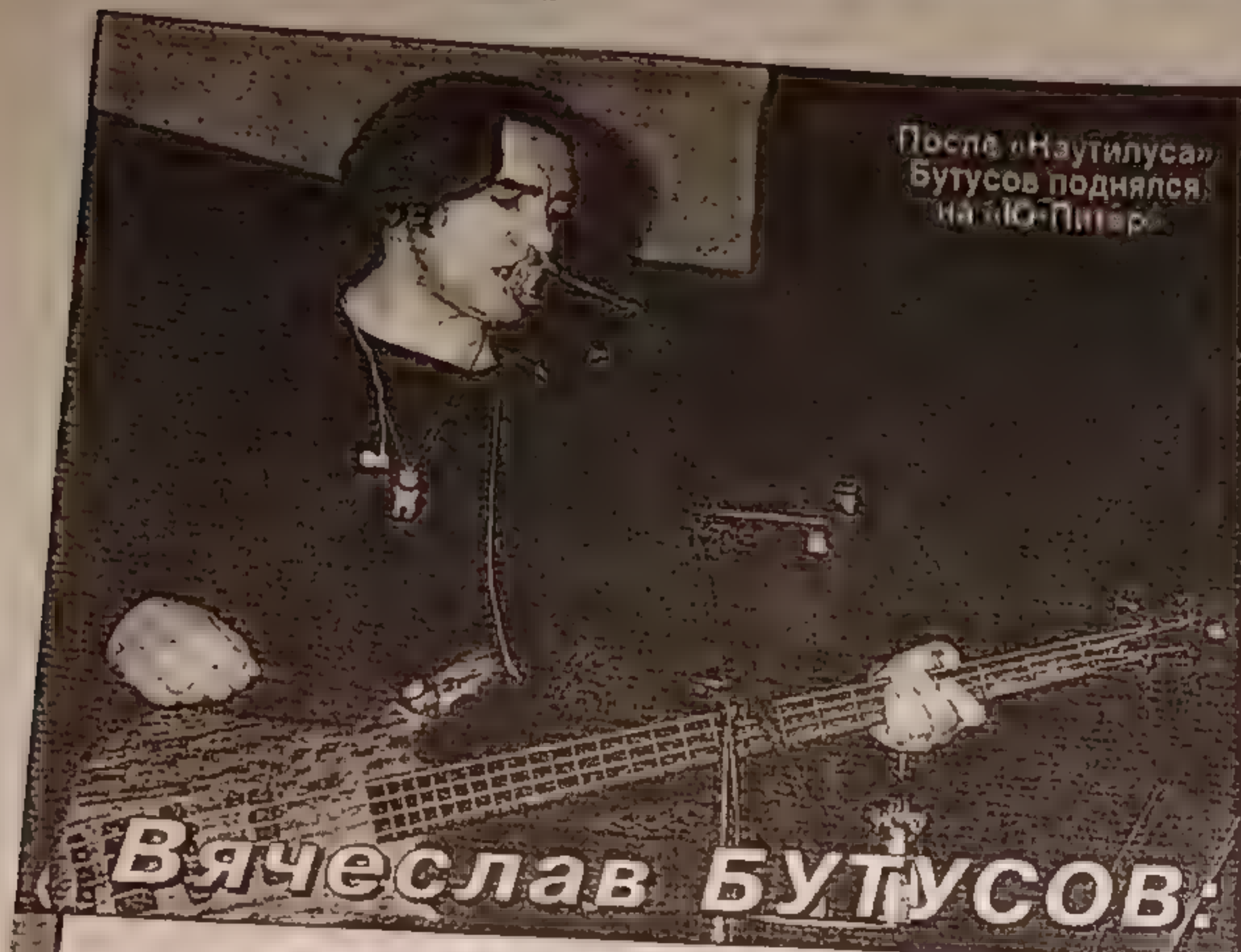
Автосалон «ЭЛВИС»
BMW, ВАЗ, ИЖ — ул. Спартака, 15, т. 48-00-80, 48-08-08; Ford — ул. 4-я Прокатная, 15, т. 43-85-58. Автомобили, кредит, сервис, установка сигнализаций, аудио. Оформление — бесплатно.

АППАРАТУРА
Компьютер «АРХИТЕЛАТ» Скидки = 1%
ул. Аткарская, 66 А, (Привокзальная площадь), т. 51-54-60. Бытовая, теле-, видео-, аудио-, оргтехника. Компьютеры.

«КОМПЬЮМАРКЕТ» Скидки = 3%
т. 24-13-14, 26-42-29, 26-97-10. Компьютеры, периферия, копировальная и оргтехника, комп. сети.

ОБОРУДОВАНИЕ
«РАДИАН» Скидки = 3-5%
ул. Валовая, 15, т. 48-59-77. Кондиционеры, тепловое оборудование, системы вентиляции. Страховка в подарок.

«ЭМИР» «ИНЖЕР-ЭЛЕКТРИК-ГРУПП» Скидки = 1-5%
ул. Вавилова, 1/7, т. 50-00-99. Электротехническое оборудование. Консультации.



После «Наутилуса»
Бутусов поднялся
на «Ю-Питер»

Вячеслав БУТУСОВ:

«МНОГИЕ ИЗ САРАТОВЦЕВ МОГУТ УЗНАТЬ СЕБЯ В ПОДПЕВКЕ»

*Экс-вокалист «Наутилуса», а ныне лидер группы «Ю-Питер»,
после концерта дал интервью корреспонденту «Комсомолки»*

ПОСЛЕ довольно долгого периода сольного творчества и совместных проектов с различными группами и музыкантами, Вячеслав Бутусов принял решение о необходимости создания постоянной группы. После трудного выбора названия аж из 111 вариантов, Бутусов все-таки остановился на «Ю-Питере», которое, как и все «многослойные» слова, оказалось ему наиболее близко.

Коллектив группы составил из звезд, правда, все они с приставкой «экс»: Вячеслав Бутусов (экс-«Наутилус Помпилиус», вокал, бас-гитара), Георгий Каспарян (экс-«Кино», гитара), Олег Сакмаров (экс-«Аквариум», клавишные, духовые), Евге-ний Купаков (экс-«Пойман-

барра» и основывалась на переосмысленном материале вышедшего весной прошлого года альбома «Элизобарра-Торр» (Вячеслав Бутусов в аранжировке группы «Deadушки»), композиций Бутусова периода сольного творчества и избранных песен Вячеслава из репертуара группы Nautilus Pompilius.

Общее впечатление от музыки: немного гитары, барабанов и сильный акцент на клавишные и духовые в исполнении Олега Сакмарова. Узнаваемые мелодии и новые, незнакомые тексты. Под занавес прозвучала традиционная прощальная песня

«Гуд-бай, Америка!», с коронным соло на саксофоне, которое мастерски изобразил все тот же Сакмаров.

Несмотря на плотный график пребывания музыкантов в Саратове, мне удалось все-таки выбрать момент, чтобы задать Вячеславу пару вопросов.

— Слава, Вы уже второй год стабильно появляетесь в Саратове. Можно надеяться, что наш город прочно прописался в Вашем гостевом списке?

— Да, уже второй год приезжаю, и каждый раз удивляюсь: у вас на редкость спокойная атмосфера, доброже-

лательная публика. Очень рад этому.

— В Вашем последнем альбоме «Тихие игры» даже упоминается Саратов, чему обязаны?

— Так весь альбом записан в Саратове на базе концерта, сыгранного на нашем новом баскетбольном стадионе («Звездном» — прим. ред.). Так что многие могут узнать себя в подпевке.

— Вы создали «Наутилус» и были его лидером, потом занимались сольной деятельностью, а теперь вновь собрали группу. Это значит, что Вы все же больше предпочитаете работать в коллективе, нежели зани-

маться индивидуальным творчеством?

— Нет, не совсем так. В данном случае я подошел к созданию группы сознательно. Я считаю, что это будет долгоиграющий и перспективный проект.

— Думаете, «Ю-Питер» способен повторить успех «Наутилуса»?

— Мы не ставим перед собой такой задачи. Мы все уже довольно опытные люди и удовлетворили свои субъективные амбиции. Сейчас мы сознательно настроены на гостевую деятельность и потихоньку будем выпускать альбом

— А как Вы отдыхаете, что читаете, смотрите?

— В автобусе во время переездов мы каких только фильмов не пересмотрели, даже и не помню. С удовольствием читаю Воннегута, Борхеса, Ремарка...

— А газеты читаете? «Комсомолку»?

— Да, проглядываю, хотя меня больше не новости интересуют, а какая-то развлекательная информация.

На сем беседа закончилась, а на память «КП» и всем ее читателям Вячеслав подарил свой автограф.

Алена АСАНОВА.
Фото Игоря ЧИЖОВА.

БЫЛ ТАКОЙ СЛУЧАЙ НОРМА ПРИШЛА, ПИВО ДАВАЙ!

*История рассказана
заслуженным тренером
России по академической
гребле Сергеем ИГНАТОВЫМ*

ЛЕТ пять назад мы (тренеры) и наши воспитанники уехали на чемпионат мира в бельгийский город Хезенвинкль. Притом первый и пока единственный раз ездили туда вместе с Чефрановым (директором СДЮСШОР по академической гребле). Ох, как тяжело было его вытащить из Саратова. Спрашиваю у него: ты хоть раз можешь поехать и посмотреть, как гонятся твои воспитанники, а то все время смотришь результаты на бумаге? Поехали, говорю, и вживую посмотри. Он долго сопротивлялся, но в итоге согласился. Уже там, в один из вечеров, после гонки, мы решили зайти в местный бар. Как после оказалось, там для клиентов была норма выпитого пива, по два бокала. Но так как мы ребята здоровые, эти два бокала быстро выпили и стали играть в бильярд. Нам стало интересно, вошли в раж и попросили принести нам еще по бокалу. А в ответ услышали: «Это норма. Больше вам нельзя». Мы, конечно же, не понимаем, что такое норма, и начинаем объяснять, требуя еще пива. Минут десять продолжалась перепалка. Нам уже в бильярд не дают играть, и тут в бар заходят наши массажист и врач. Увидев их, мы обрадовались и говорим бармену: «О! Вот наши нормы пришли». Мол, по две кружки еще к нам подошли. Женщин угощаем шампанским, а пиво забираем себе.

Записал
Сергей СКВОЗНЯКОВ.

КОРОТКО

✓ В Энгельсском рок-клубе «Джем» состоялись отборочные туры фестиваля «Разбег» среди са-

«многослойные» слова, оказалось ему наиболее близко.

Коллектив группы состоялся из звезд, правда, все они с приставкой «экс»: Вячеслав Бутусов (экс-«Наутилус Помпилиус», вокал, бас-гитара), Георгий Каспарян (экс-«Кино», гитара), Олег Сакмаров (экс-«Аквариум», клавишные, духовые), Евгений Кулаков (экс-«Пойманные Муравьеды» и др., ударные).

Концертная программа, с которой Бутусов приехал в Саратов, называлась «Элизо-

пы Nautilus Pompilius. Общее впечатление от музыки: немного гитары, барабанов и сильный акцент на клавишные и духовые в исполнении Олега Сакмарова. Узнаваемые мелодии и новые, незнакомые тексты. Под занавес прозвучала традиционная прощальная песня

(«Звездном» — прим. ред.). Так что многие могут узнать себя в подпевке.

— Вы создали «Наутилус» и были его лидером, потом занимались сольной деятельностью, а теперь вновь собрали группу. Это значит, что Вы все же больше предпочитаете работать в коллективе, нежели зани-

— Да, проглядываю, хотя меня больше не новости интересуют, а какая-то развлекательная информация.

На сем беседа закончилась, а на память «КП» и всем ее читателям Вячеслав подарил свой автограф.

Алена АСАНОВА.
Фото Игоря ЧИЖОВА.

в бар заходят наши массажисты и врач. Увидев их, мы обрадовались и говорим бармену: «О! Вот наши нормы пришли». Мол, по две кружки еще к нам подошли. Женщин угощаем шампанским, а пиво забираем себе.

Записал
Сергей СКВОЗНЯКОВ.

КОРОТКО

✓ В Энгельсском рок-клубе «Джем» состоялись отборочные туры фестиваля «Разбег» среди саратовских музыкантов-исполнителей. Участвовали: «Кристалл-балайка», Ольга Рыбникова, «Шала», «Нибелунги» и других.



Собор в Сантьяго де Компостела, где покоятся мощи апостола Иакова.

Сфера
ТУР

Лиц. № 19828, выд. Мин. по делам молодежи, спорта и туризма Сар. обл.

НОВИНКИ СЕЗОНА ДОРОГОЙ ПИЛИГРИМОВ

Московская туристическая компания VKO TRAVEL и фирма «Сфера-тур» (52-47-52, 515-332, 48-14-43) предлагают новинку сезона — тур «Дорогой пилигримов». Эту интереснейшую поездку можно назвать путешествием не только в пространстве, но и во времени. Причем организаторы тура постарались сделать его приятным и комфортабельным во всех отношениях. После перелета в Барселону вас ждут, в отличие от пеших пилигримов, комфортабельный автобус-люкс с кондиционером, русскоязычный гид, проживание в отелях 2-3* с полупансионом.

А впереди — города-легенды! Сан Себастьян — самый элегантный город Испании, излюбленное место отдыха европейской аристократии, место проведения знаменитого кинофестиваля. В музее восковых фигур вы встретите знаменитые персонажи истории страны басков.

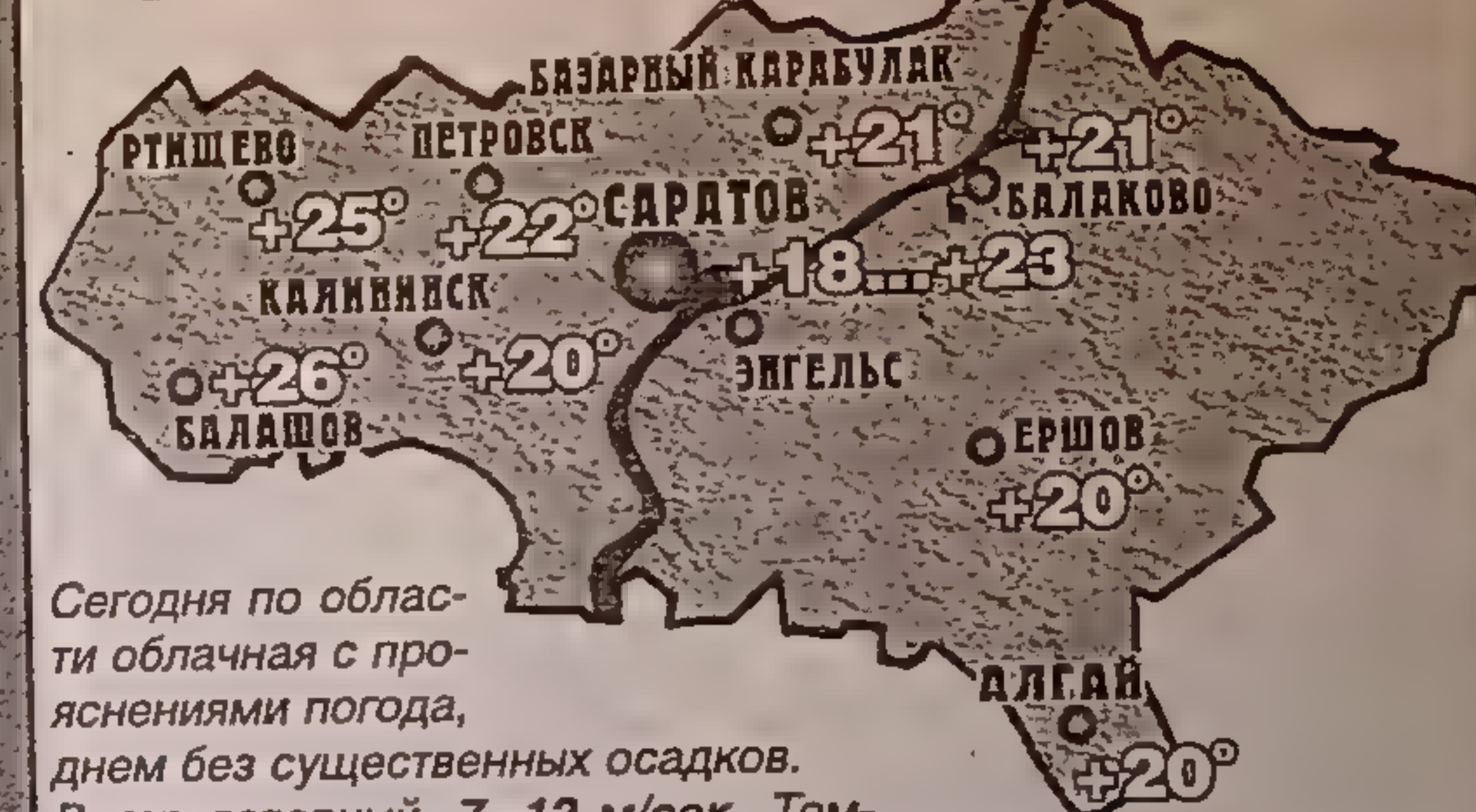
Бильбао — столица самой маленькой провинции Испании — Бискайи, со своим знаменитым музеем Гугенхайма (экспрессионизм, поп-арт).

Памплона, знаменитая праздником святого Фермина, посвященного быкам и корриде. И уже совсем другой Испанией, не похожей на ту, которую знают наши туристы (переполненные пляжи Коста Брава и Коста Дорада) предстанет город Сантандер — заповедный край с первозданными лесами и реками. Вы побываете в великолепной Ковандоге — колыбели испанской цивилизации. И на всем пути — акведуки и амфитеатры, минареты и мечети, готические соборы и модернистские особняки будут радовать ваш глаз уникальной архитектурой.

А вкупе с великолепными рыбными ресторанами, испанским вином и очень доброжелательным населением эта поездка станет настоящим отдохновением души. Вы возвратитесь домой, напившись энергетикой вечных ценностей, накопленных человечеством веками. Итак, дорогой пилигримов — в Страну басков!

Тамара КОРНЕВА.

КАК ПОГОДКА?



Сегодня по области облачная с прояснениями погода,

днем без существенных осадков.

Ветер северный, 7—12 м/сек. Температура по области — +20... +25°C.

В Саратове ночью +4...+9, днем +18...+23°C. Переменная облачность. В Правобережье кратковременный дождь, возможна гроза. В Балакове +21, Балашове +26, Аткарске +22, Ртищеве +25, Петровске +22, Александровом Гае +20, Марксе +19°C.

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

18 мая. Ирина — капустница

В этот день начинали сажать капусту. Особое внимание уделяли первому будущему кочану. Его накрывали горшком, затем скатертью, чтобы уродились большие, тугие и белые кочаны.

КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА
САРАТОВ

Тираж 41578 экз.

Шеф-редактор
Сергей
Сквозняков

Издается ООО
«Комсомольская правда» — Саратов
Генеральный директор Олег Злобин
Дирекция:
Д. Шишкин, А. Бузова,
И. Стулницкий

Адрес: 410031, Саратов, Волжская, 28, 10-й этаж
E-mail: kp@mail.saratov.ru
Телефоны: 26-05-96 (приемная, редакция),
26-32-52, 73-31-13, 26-19-65 (реклама).

Заказ № 2087 Свид. о регистрации СР-0126

Отпечатано в ОГУП «РИК «Полиграфия Поволжья». 1-ое производство
Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений

Наш WEB-сайт:
www.kpsaratov.ru

Служба
распространения —
Саратов, Волжская, 28.
Тел.: 26-05-96, 26-32-52,
73-31-13, 26-19-65.
Менеджер Сергей Борисов

Тарзан и Наташа –
скоро в загс?



Тарзан:

Я Королеву у Николаева

НЕ ОТБИВАЛ!

Стриптизер Сергей Глушко рассказывает, что Игорь первым нарушил супружескую верность...

Встреча с Королевой

- Как познакомились с Королевой?
- Мы с ней много ездили вместе на гастроли.

- Она еще жила с Николаевым?
- Официально - да, фактически - нет. Идет компания против меня и против Наташи. А смысл сводится к тому, что она была не...

менности. Мы решили не тратить нервы... Начнут терзать вопросами, обвинять во всех смертных грехах.

- На церемонии вручения премии «Овация» в мае прошлого года Николаев упал на колени перед Королевой и просил ее вернуться обратно...

- Может, это было и серьезно. Но обычно на сцене, на публике он грамотный актер. Все тетушки в него влюблены. А в жизни он другой. Я не собирал о нем сведения, но слышал о нем много негативного. Уходя уходил... Мне такие вещи о нем рассказывали, что волосы дыбом вставали.

- Но ведь в глазах многих он стал жертвой?

- На самом деле он хорошо себя чувствует в этой роли. Песни плаксивые поет. Ему еще осталось нарисовать слезу, как у Пьеро. И он будет супер.

- Я поверила этой песне.

- Да ради Бога, я к нему не испытываю враждебных чувств. Но я хочу, чтобы все уяснили, что на тот момент, когда у нас с Натальей начались какие-то отношения, она с Николаевым не общалась минимум уже год. Я не переходил Николаеву дорогу. Я не отбивал у него Королеву. Они были к этому времени чужими людьми. Наталья жила своей жиз-

- А что плохого?
- Вы присутствовали при родах?
- Да.
- Страшно было?
- Не совсем. Я к этому шел.
- Но ведь не все мужчины хотят присутствовать?

- И не стоит видеть все в подробностях. Просто надо быть рядом. Любовь к женщине требует присутствия. Но это не значит, что ты пошел на роды - и герой, а не пришел - плохой. Разговор о том, что я буду в роддоме, шел у нас с первых месяцев беременности.

Свадьба будет

- Теперь вы счастливы?
- Да.

- Часто видите сына?

- Постоянно. Все в порядке - мальчик здоров. Даже развивается быстрее, чем положено.

- Кем вы хотите его видеть?

- Чтобы был здоровым и не был моральным дегенератом.

- Вы Наташе доверяете полностью его воспитание?

- Я тоже участвую в процессе. Плюс бабушки - и одна, и вторая.

- Родители хотят, чтобы вы поженились?

СЕРГЕЙ Глушко, отец ребенка Наташи Королевой, он же стриптизер Тарзан, живет один в трехкомнатной квартире, которую он переделал в огромную однукомнатную. Наташа с ребенком так и осталась жить в коттедже, где прежде обитала с Николаевым.

Приезжаю к Сергею после полудня, в это время он просыпается.

Дверь открывает Аполлон. С голым торсом и в новых трусах. Я жадно ем глазами его бицепсы, трицепсы и понимаю Наташу Королеву - какой мужчина! Его белокурые вьющиеся волосы распущены по плечам, и я с полминуты гадаю: крашенные они или нет, химия или нет? Мои сомнения остаются без ответа.

На стенах ни одной детской фото-

нию. Они разошлись физически и материально. Только существовала еще роспись в паспорте. Я общался со свободной женщиной, не обремененной узами брака.

И у Николаева на сегодня все нормально. Он живет со своей женщиной.

- Почему у Николаева и Королевой не было детей?

- Наталья сказала, что она была не...

- Мы считаем себя мужем и женой. Не расписались официально. Не собирались со временем и мыслями. Живем гражданским браком.

- А венчаться будете?

- Не знаю. Я атеист. Я не религиозный человек. Наталья больше верит. Но мы с ней о венчании разговор не затевали.

- Крестить ребенка будете в Крестинне?

- Да. Там две церкви. И из обеих...

он переделал в огромную однокомнатную. Наташа с ребенком так и осталась жить в коттедже, где прежде обитала с Николаевым.

Приезжаю к Сергею после полудня, в это время он просыпается.

Дверь открывает Аполлон. С голым торсом и в новых трусах. Я жадно ем глазами его бицепсы, трицепсы и понимаю Наташу Королеву - какой мужчина! Его белокурые вьющиеся волосы распущены по плечам, и я с полминуты гадаю: крашенные они или нет, химия или нет? Мои сомнения остаются без ответа.

На стенах ни одной детской фотографии. Зато две фотографии Тарзана с Королевой...

- Расскажите о себе...

- Детство прошло, как у всех нормальных детей. На космодроме Плесск. Есть такой военный городок, который называется Мирный. Мой отец - военный. Кстати, до восьмого класса я был почти отличником. А после восьмого и спортом занимался, и музыкой, и в художественную школу ходил. Учился в Питере в Военной академии имени Можайского, потом вернулся в родные края, дослужился до старшего лейтенанта, а дальше решил, что надо увольняться. Собрал манатки и уехал в Москву.

- И сразу в стриптизеры?

- Почему? Я около года что-то охранял в Малаховке, и там мне порекомендовали стать топ-менеджером по мебели. В итоге я снялся на рекламном буклете. Потом работал в салоне Сергея Зверева международным администратором. Через какое-то время на пляже мне предложили поработать в стриптизе.

- Курсы танцев проходили?

- Нет. И когда у меня спрашивают, какое у вас хореографическое образование, я отвечаю: «Плац». Поскольку я военный человек.

- Но платили вам больше, чем военному?

- Поначалу нам платили по сто рублей и какие-то деньги на такси - я их не тратил, ждал, когда откроется метро. Уже потом, когда я состоялся как Тарзан, мне стали больше платить.

- Квартиру на какие деньги купили?

- Когда в стриптизе проработал пять лет.

- А какая у вас машина?

- Джип, но не моя. Свою разбил.

Стриптизер Сергей Глушко рассказывает, что Игорь первым нарушил супружескую верность...

Встреча с Королевой

- Как познакомились с Королевой?

- Мы с ней много ездили вместе на гастроли.

- Она еще жила с Николаевым?

- Официально - да, фактически - нет. Идет компания против меня и против Наташи. А смысл сводится к тому, что я ее совратил и обрюхатил. Наташа - змея подколотная, а бедный Николаев рыдает и всему миру рассказывает о пяти причинах своей боли. В народе создался образ страдальца. И никто не хочет увидеть другую сторону.

- Какую? Что у него у самого давно есть другая женщина - его директор Ангела Кулаковская?

- Это проходит бэк-вокалом... А по нашим персонам проходят по полной программе. О причинах, почему Наташа рассталась с Игорем, не пишут.

- Она говорила, что Игорь ей изменил. Но измену она простила. Она не

- Я не собирал о Николаеве сведения, но слышал о нем много негативного. Уходя уходи... Мне такие вещи о нем рассказывали, что волосы дыбом вставали.

простила, когда измена переросла в предательство. Что в этом правда?

- В расставании с Игорем Наташа не виновата. Люди, которые знают Наташу, могут подтвердить, что ее имидж не соответствует ее сути. Она домашний, мирный человек, а не женщина легкого поведения, какой ее некоторые пытаются представить.

- А зачем вы сделали из родов целое шоу, зачем так долго интриговали вокруг отцовства? Это вызывало раздражение, а не сочувствие...

- Интриги шли из вредности. Мы никому ничего не хотели сообщать. У Наташи был тяжелый период бере-

ню. Они разошлись физически и материально. Только существовала еще роспись в паспорте. Я общался со свободной женщиной, не обремененной узами брака.

И у Николаева на сегодня все нормально. Он живет со своей женщиной.

- Почему у Николаева и Королевой не было детей?

- Наташа сказала, что она была не готова.

- 10 лет прожили - и не готова?

- Николаев заводил на эту тему разговор, но Наташа отвечала отказом.

- Говорят, она первой вам призналась, что хочет от вас ребенка?

- Мы считаем себя мужем и женой. Не расписались официально. Не со- брались со временем и мыслями. Живем гражданским браком.

- А венчаться будете?

- Не знаю. Я атеист. Я не религиоз- ный человек. Наташа больше верит. Но мы с ней о венчании разговор не заведывали.

- Крестить ребенка будете в Крек- шине?

- Да. Там две церкви. И из обеих уже посылали гонцов.

- Так когда у вас будет свадьба?

- Месяца не знаю. Но будет.

Татьяна ХОРОШИЛОВА.
Фото Анатолия ЖДАНОВА.

БИЗНЕС-ПРЕСС

ХОЧЕШЬ ПОХУДЕТЬ?

Есть такой анекдот: ползет по улице глист с большим значком на груди, на котором яркая надпись: «Хочешь похудеть? Спроси меня как». Таков народный юмор. Но если говорить серьезно, то секрет стройной фигуры известен каждому. Надо поменьше кушать и побольше двигаться, чтобы расходовать лишние калории. Казалось бы, просто, как все гениальное...

Легко сказать: «Поменьше кушать». Врачи утверждают, что нормальный здоровый человек должен испытывать насыщение через 10-15 минут после начала приема пищи. Но ведь это не про нас. Многие вообще привыкли есть до боли в животе или пока тарелка не опустеет. А еще мы постоянно перекусываем между едой. А еще мы и на ночь любим покушать. И сколько потом надо двигаться, чтобы растряссти все съеденное? Час? Два? Или больше?

Получается, что «простые» правила стройной фигуры есть не что иное, как постоянное соблюдение диеты, режима питания и ежедневные занятия спортом. Гораздо проще и эффективнее избавиться от лишних килограммов можно, принимая немецкий препарат двойного действия, с помощью которого сегодня худеют миллионы людей в различных странах. Уникальная особенность препарата заключается в том, что он увеличивает расход энергии организмом, одновременно с этим воздействуя на центр насыщения. Проще говоря, принимая по одной капсуле препарата в день, мы начинаем меньше кушать, а калории «горят», как на занятиях аэроб-

кой. Таким образом, можно уменьшить свой вес на 5-10 %. И это не какое-нибудь «чудо-средство» или пищевая добавка для похудения неизвестного происхождения, а самый настоящий лекарственный препарат, созданный учеными в лабораториях фармацевтической компании, прошедший многолетние исследования и зарегистрированный Минздравом.

Причем действие его таково, что он не отбивает у нас аппетит, а приближает момент насыщения во время еды. Очень важный нюанс, поскольку со временем препарат вырабатывает привычку питаться правильно и умеренно. Даже перестав принимать капсулы, мы не объедаемся, как раньше, чтобы утолить чувство голода. Соответственно и не поправляемся вновь, а сохраняем достигнутый вес в течение длительного времени, без каких бы то ни было дополнительных усилий.

Пообщаться со специалистами по поводу применения препарата можно по телефону «горячей линии» (095) 232-1-888.

Наташа ВАНДЫШЕВА.



РЕКОМЕНДУЕМ:

ГЕПАТИТ «С»... КАК ВЫЖИТЬ?

Повышенная утомляемость, слабость, снижение работоспособности, подавленное настроение, нередко - ощущение тяжести в правом подреберье... Все это признаки хронического вирусного гепатита «С» - одного из самых коварных и опасных заболеваний современности.

Коварных - потому, что заразиться им очень легко (например, при посещении стоматолога, не говоря уже о таких модных сегодня среди молодежи увлечениях, как татуаж и пирсинг, и совсем уж не говоря о наркотиках), распознать же его без специального анализа крови, практически, невозможно. А опасного - потому, что часто финалом гепатита «С» являются цирроз и первичный рак печени. Часто, но, слава Богу, не всегда. Конечно, если не предпринимать активных мер по спасению собственного здоровья, то вероятность раньше времени покинуть этот свет резко возрастает - гепатит «С» «шутить» не «любит».

Что делать? Самое главное: если Вы почувствовали неладное, обратитесь к специалистам, которые объяснят какие надо сделать анализы и назначат курс лечения. Основным методом борьбы с вирусным гепатитом «С» является применение интерферонов. Скажу прямо: помогают эти препараты только в половине всех случаев. Более того, после каждого укола возникает состояние, напоминающее тяжелый грипп - высокая температура, озноб, головные и мышечные боли, тошнота, разбитость. Если

учесть, что курс лечения составляет, не менее 6 месяцев, то над карьерой многих больных повисает серьезная угроза. К сожалению, расплачиваться за лечение хронического гепатита приходится не только служебным положением, но и проблемами в личной жизни: интерфероны способствуют развитию тяжелых депрессивных состояний, снижению полового влечения, выпадению волос... Да и не до красоты с любовью, когда три раза в неделю все тело сотрясает озноб и сковывает ломота.

Найти решение этой сложнейшей проблемы удалось ученым страны «восходящего солнца». Под руководством видного японского профессора Д.А.Осато коллектив врачей и биологов разработал натуральный препарат «БИОНОРМАЛИЗЕР». Это уникальное средство, созданное с помощью самых современных биотехнологий, включает в себя около сотни активных компонентов, которые сразу после попадания в организм человека включаются в борьбу за его выживание. Применение «БИОНОРМАЛИЗЕРА» совместно с инъекциями

трализовать тяжелые побочные действия этих, весьма недешевых, лекарств. Но это еще не все!

Клинические испытания, проведенные в ряде стран мира, в том числе и в России, убедительно доказали, что во многих случаях можно и совсем отказаться от искусственных интерферонов, заменив их приемом «БИОНОРМАЛИЗЕРА», который, в конечном итоге, по воздействию на вирус оказывается эффективнее интерферонов! При этом не ухудшается, а улучшается самочувствие, настроение, повышается жизненная активность и работоспособность, нормализуется сон, уходят слабость и раздражительность.

Усиливая иммунный ответ организма, защищая клетки печени от разрушения «БИОНОРМАЛИЗЕР» во много раз повышает Ваши шансы на то, чтобы выстоять и в этой невидимой войне с жестоким и сильным врагом под названием «вирус гепатита»!

Главный специалист
МКЦ «МАГАЗИН ЗДОРОВЬЯ» врач
Ржевкин С.В.

BIO
NORMALIZERTM
Food Supplement

«АРТРОН» - ЗАЩИТА ОТ АРТРИТА

Восстанавливает и защищает хрящ от повреждений, оказывает противовоспалительное, противоотечное действие на суставы. «АРТРОН» спасает суставы от неутрачиваемой боли, возвращает гибкость движений.



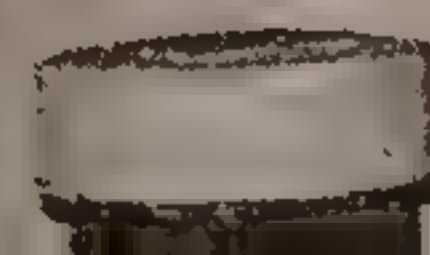
«КАТАРОН» - ВЕРНАЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ!

Капсулы «КАТАРОНА» благотворны для всей структуры глаз, помогают при катаракте, глаукоме, осложнениях от диабета, ретинопатии.

«КАТАРОН» показан при ослаблении зрения от стрессов и перегрузок, при усталости глаз от компьютера и вождения автомобиля.



«ОПТИМАЛ ПЛЮС» ПРОТИВ ДИАБЕТА



«ОПТИМАЛ ПЛЮС» ПОМОГАЕТ ПРИ АДЕНОМЕ И ПРОСТАТИТЕ

ВНИМАНИЕ! Наличие фирменной голограммы с логотипом «МАГАЗИН ЗДОРОВЬЯ» гарантирует качество товара. Опасайтесь подделок!

противоотечное действие на суставы. «АРТРОН» спасает суставы от неутраченной боли, возвращает гибкость движений.



катаракте, глаукоме, осложнениях от диабета, ретинопатии. «КАТАРОН» показан при ослаблении зрения от стрессов и перегрузок, при усталости глаз от компьютера и вождения автомобиля.



«ГЛЮКОЛАЙФ» ПРОТИВ ДИАБЕТА



Диабет под контролем! Сила природы, заключенная в его компонентах, эффективно снижает сахар без малейшего вреда для организма



«ОПТИМАЛ ПЛЮС» ПОМОГАЕТ ПРИ АДЕНОМЕ И ПРОСТАТИТЕ

Все лучшее от натуральной урологической терапии для облегчения состояния, нормализации, замедления роста и сокращения размеров простаты. Плюс снижение риска онкологических осложнений, плюс сохранение потенции.

«ФЛЕБАРОН» - ЗДОРОВЬЕ И СИЛА НОГ



Отеки голеней и тяжесть в ногах, боль, усталость и судороги икроножных мышц, проступающий из-под кожи венозный рисунок... На любой стадии варикозного расширения вен Вам поможет новый израильский препарат «ФЛЕБАРОН».

ПСОРИАЗ ИЛИ «ПСОРИКЛИН» - ЕСТЬ ВЫБОР!

«ПСОРИКЛИН» - в одной капсуле негормональные, натуральные вещества, целебные при псориазе, псориастическом артрите, аллергическом дерматите. Замедляет скорость деления клеток и восстанавливает их. «ПСОРИКЛИН» - проверено клиникой и временем.



Приобрести «БИОНОРМАЛИЗЕР», «АРТРОН», «ПСОРИКЛИН», «ГЛЮКОЛАЙФ», «КАТАРОН», «ФЛЕБАРОН», «ОПТИМАЛ ПЛЮС» и др. вы можете в

МКЦ «МАГАЗИН ЗДОРОВЬЯ» с 9.00 до 20.00 без выходных и перерыва. Бесплатные консультации специалистов. Льготникам - скидка.

Тел.: (095) 105-77-05 (многоканальный).
Оптовые продажи в Москве - тел. 746-4444.
Высылаем по почте.

Лицензия № Б012009.
Сертификат № 000208.И.392.08.98
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

КРУГЛОСУТОЧНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА: (095) 105-77-05 (многоканальный)

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА:

Абакан 6-6756
Ангарт 51-3333
Арма-Ата 56-2395
Астрахань 33-0707
Баку 22-3777
Барнаул 30-3010
Белгород 77-6865
Брянск 38-0895
Владивосток 26-2859
Владикавказ 44-8579
Волгоград 48-1491
Воронеж 48-1628
Глазов 56-5428
Днепропетровск 46-3201
Екатеринбург 30-0363
Ереван 44-2641
Иркутск 27-0045
Казань 40-1073
Калининград 92-1089
Калуга 57-3067
Караганда 56-4876
Кемерово 25-5489
Киев 53-3099
Кишинев 244-4995
Корсаков, Южносахалин-ская обл. 4-0845
Краснодар 53-2169
Красноярск 54-8566
Липецк 43-7430
Лидя 3-22-51
Магнитогорск 45-5660
Махачкала 31-4110
Минск 62-8359
Муром 67-0801
Набережные Челны 250-2102
Находка 52-6190
Н. Новгород 12-5094
Новосибирск 24-9542
Одесса 30-6737
Омск 32-5284
Павлодар 47-5888
Пенза 5-4453
Пермь 64-0861
Псков 12-3410
Рязань 27-05-30
Самара 16-4923
С.-Петербург 9-72-1514
Саратов 96-5451
Свердловск 51-5547
Сургут 90-7027
Сыктывкар 42-1789
Тамбов 43-7818
Тверь 31-1171
Тихвин 72-0242
Томск 42-3328
Тула 72-5230
Тюмень 42-9910
Ульяновск 35-7640
Усть-Каменогорск 42-2693
Уфа 43-7818
Хабаровск 31-1171
Харьков 72-5230
Челябинск 42-9910
Ю.-Сахалинск 8-921-752-5198
Ярославль 37-6433

Владивосток 56-5428
Владикавказ 46-3201
Волгоград 30-0363
Воронеж 44-2641
Глазов 27-0045
Днепропетровск 40-1073
Екатеринбург 92-1089
Ереван 57-3067
Иркутск 56-4876
Казань 25-5489
Калининград 53-3099
Калуга 244-4995
Караганда 52-1146
Кемерово 78-3913
Киев 24-1922
Корсаков, Южносахалин-ская обл. 4-0845
Краснодар 53-2169
Красноярск 54-8566
Липецк 43-7430
Лидя 3-22-51
Магнитогорск 45-5660
Махачкала 31-4110
Минск 62-8359
Муром 67-0801
Набережные Челны 250-2102
Находка 52-6190
Н. Новгород 12-5094
Новосибирск 24-9542
Одесса 30-6737
Омск 32-5284
Павлодар 47-5888
Пенза 5-4453
Пермь 64-0861
Псков 12-3410
Рязань 27-05-30
Самара 16-4923
С.-Петербург 9-72-1514
Саратов 96-5451
Свердловск 51-5547
Сургут 90-7027
Сыктывкар 42-1789
Тамбов 43-7818
Тверь 31-1171
Тихвин 72-0242
Томск 42-3328
Тула 72-5230
Тюмень 42-9910
Ульяновск 35-7640
Усть-Каменогорск 42-2693
Уфа 43-7818
Хабаровск 31-1171
Харьков 72-5230
Челябинск 42-9910
Ю.-Сахалинск 8-921-752-5198
Ярославль 37-6433

Владивосток 56-5428
Владикавказ 46-3201
Волгоград 30-0363
Воронеж 44-2641
Глазов 27-0045
Днепропетровск 40-1073
Екатеринбург 92-1089
Ереван 57-3067
Иркутск 56-4876
Казань 25-5489
Калининград 53-3099
Калуга 244-4995
Караганда 52-1146
Кемерово 78-3913
Киев 24-1922
Корсаков, Южносахалин-ская обл. 4-0845
Краснодар 53-2169
Красноярск 54-8566
Липецк 43-7430
Лидя 3-22-51
Магнитогорск 45-5660
Махачкала 31-4110
Минск 62-8359
Муром 67-0801
Набережные Челны 250-2102
Находка 52-6190
Н. Новгород 12-5094
Новосибирск 24-9542
Одесса 30-6737
Омск 32-5284
Павлодар 47-5888
Пенза 5-4453
Пермь 64-0861
Псков 12-3410
Рязань 27-05-30
Самара 16-4923
С.-Петербург 9-72-1514
Саратов 96-5451
Свердловск 51-5547
Сургут 90-7027
Сыктывкар 42-1789
Тамбов 43-7818
Тверь 31-1171
Тихвин 72-0242
Томск 42-3328
Тула 72-5230
Тюмень 42-9910
Ульяновск 35-7640
Усть-Каменогорск 42-2693
Уфа 43-7818
Хабаровск 31-1171
Харьков 72-5230
Челябинск 42-9910
Ю.-Сахалинск 8-921-752-5198
Ярославль 37-6433

Владивосток 56-5428
Владикавказ 46-3201
Волгоград 30-0363
Воронеж 44-2641
Глазов 27-0045
Днепропетровск 40-1073
Екатеринбург 92-1089
Ереван 57-3067
Иркутск 56-4876
Казань 25-5489
Калининград 53-3099
Калуга 244-4995
Караганда 52-1146
Кемерово 78-3913
Киев 24-1922
Корсаков, Южносахалин-ская обл. 4-0845
Краснодар 53-2169
Красноярск 54-8566
Липецк 43-7430
Лидя 3-22-51
Магнитогорск 45-5660
Махачкала 31-4110
Минск 62-8359
Муром 67-0801
Набережные Челны 250-2102
Находка 52-6190
Н. Новгород 12-5094
Новосибирск 24-9542
Одесса 30-6737
Омск 32-5284
Павлодар 47-5888
Пенза 5-4453
Пермь 64-0861
Псков 12-3410
Рязань 27-05-30
Самара 16-4923
С.-Петербург 9-72-1514
Саратов 96-5451
Свердловск 51-5547
Сургут 90-7027
Сыктывкар 42-1789
Тамбов 43-7818
Тверь 31-1171
Тихвин 72-0242
Томск 42-3328
Тула 72-5230
Тюмень 42-9910
Ульяновск 35-7640
Усть-Каменогорск 42-2693
Уфа 43-7818
Хабаровск 31-1171
Харьков 72-5230
Челябинск 42-9910
Ю.-Сахалинск 8-921-752-5198
Ярославль 37-6433

Владивосток 56-5428
Владикавказ 46-3201
Волгоград 30-0363
Воронеж 44-2641
Глазов 27-0045
Днепропетровск 40-1073
Екатеринбург 92-1089
Ереван 57-3067
Иркутск 56-4876
Казань 25-5489
Калининград 53-3099
Калуга 244-4995
Караганда 52-1146
Кемерово 78-3913
Киев 24-1922
Корсаков, Южносахалин-ская обл. 4-0845
Краснодар 53-2169
Красноярск 54-8566
Липецк 43-7430
Лидя 3-22-51
Магнитогорск 45-5660
Махачкала 31-4110
Минск 62-8359
Муром 67-0801
Набережные Челны 250-2102
Находка 52-6190
Н. Новгород 12-5094
Новосибирск 24-9542
Одесса 30-6737
Омск 32-5284
Павлодар 47-5888
Пенза 5-4453
Пермь 64-0861
Псков 12-3410
Рязань 27-05-30
Самара 16-4923
С.-Петербург 9-72-1514
Саратов 96-5451
Свердловск 51-5547
Сургут 90-7027
Сыктывкар 42-1789
Тамбов 43-7818
Тверь 31-1171
Тихвин 72-0242
Томск 42-3328
Тула 72-5230
Тюмень 42-9910
Ульяновск 35-7640
Усть-Каменогорск 42-2693
Уфа 43-7818
Хабаровск 31-1171
Харьков 72-5230
Челябинск 42-9910
Ю.-Сахалинск 8-921-752-5198
Ярославль 37-6433

Владивосток 56-5428
Владикавказ 46-3201
Волгоград 30-0363
Воронеж 44-2641
Глазов 27-0045
Днепропетровск 40-1073
Екатеринбург 92-1089
Ереван 57-3067
Иркутск 56-4876
Казань 25-5489
Калининград 53-3099
Калуга 244-4995
Караганда 52-1146
Кемерово 78-3913
Киев 24-1922
Корсаков, Южносахалин-ская обл. 4-0845
Краснодар 53-2169
Красноярск 54-8566
Липецк 43-7430
Лидя 3-22-51
Магнитогорск 45-5660
Махачкала 31-4110
Минск 62-8359
Муром 67-0801
Набережные Челны 250-2102
Находка 52-6190
Н. Новгород 12-5094
Новосибирск 24-9542
Одесса 30-6737
Омск 32-5284
Павлодар 47-5888
Пенза 5-4453
Пермь 64-0861
Псков 12-3410
Рязань 27-05-30
Самара 16-4923
С.-Петербург 9-72-1514
Саратов 96-5451
Свердловск 51-5547
Сургут 90-7027
Сыктывкар 42-1789
Тамбов 43-7818
Тверь 31-1171
Тихвин 72-0242
Томск 42-3328
Тула 72-5230
Тюмень 42-9910
Ульяновск 35-7640
Усть-Каменогорск 42-2693
Уфа 43-7818
Хабаровск 31-1171
Харьков 72-5230
Челябинск 42-9910
Ю.-Сахалинск 8-921-752-5198
Ярославль 37-6433

Владивосток 56-5428
Владикавказ 46-3201
Волгоград 30-0363
Воронеж 44-2641
Глазов 27-0045
Днепропетровск 40-1073
Екатеринбург 92-1089
Ереван 57-3067
Иркутск 56-4876
Казань 25-5489
Калининград 53-3099
Калуга 244-4995
Караганда 52-1146
Кемерово 78-3913
Киев 24-1922
Корсаков, Южносахалин-ская обл. 4-0845
Краснодар 53-2169
Красноярск 54-8566
Липецк 43-7430
Лидя 3-22-51
Магнитогорск 45-5660
Махачкала 31-4110
Минск 62-8359
Муром 67-0801
Набережные Челны 250-2102
Находка 52-6190
Н. Новгород 12-5094
Новосибирск 24-9542
Одесса 30-6737
Омск 32-5284
Павлодар 47-5888
Пенза 5-4453
Пермь 64-0861
Псков 12-3410
Рязань 27-05-30
Самара 16-4923
С.-Петербург 9-72-1514
Саратов 96-5451
Свердловск 51-5547
Сургут 90-7027
Сыктывкар 42-1789
Тамбов 43-7818
Тверь 31-1171
Тихвин 72-0242
Томск 42-3328
Тула 72-5230
Тюмень 42-9910
Ульяновск 35-7640
Усть-Каменогорск 42-2693
Уфа 43-7818
Хабаровск 31-1171
Харьков 72-5230
Челябинск 42-9910
Ю.-Сахалинск 8-921-752-5198
Ярославль 37-6433

Владивосток 56-5428
Владикавказ 46-3201
Волгоград 30-0363
Воронеж 44-2641
Глазов 27-0045
Днепропетровск 40-1073
Екатеринбург 92-1089
Ереван 57-3067
Иркутск 56-4876
Казань 25-5489
Калининград 53-3099
Калуга 244-4995
Караганда 52-1146
Кемерово 78-3913
Киев 24-1922
Корсаков, Южносахалин-ская обл. 4-0845
Краснодар 53-2169
Красноярск 54-8566
Липецк 43-7430
Лидя 3-22-51
Магнитогорск 45-5660
Махачкала 31-4110
Минск 62-8359
Муром 67-0801
Набережные Челны 250-2102
Находка 52-6190
Н. Новгород 12-5094
Новосибирск 24-9542
Одесса 30-6737
Омск 32-5284
Павлодар 47-5888
Пенза 5-4453
Пермь 64-0861
Псков 12-3410
Рязань 27-05-30
Самара 16-4923
С.-Петербург 9-72-1514
Саратов 96-5451
Свердловск 51-5547
Сургут 90-7027
Сыктывкар 42-1789
Тамбов 43-7818
Тверь 31-1171
Тихвин 72-0242
Томск 42-3328
Тула 72-5230
Тюмень 42-9910
Ульяновск 35-7640
Усть-Каменогорск 42-2693
Уфа 43-7818
Хабаровск 31-1171
Харьков 72-5230
Челябинск 42-9910
Ю.-Сахалинск 8-921-752-5198
Ярославль 37-6433



СВЕТСКАЯ
ХРОНИКА

Тел. (095) 257-54-76

КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА!

17 МАЯ, 2002

31

Логотип разработан и выполнен Михаилом Шемякиным

Владимир Мулявин

получил серьезную травму позвоночника

Как это случилось

14 мая бессменный руководитель «Песняров» возвращался со своей дачи, что в деревне Лапоровичи на Минском море, километрах в десяти от белорусской столицы. В этот день белорусы отмечали Радоницу — день поминовения усопших. На резком повороте «Мерседес-420» Владимира Мулявина на большой скорости вылетел на встречную полосу и попал в кювет. Машина врезалась в деревья и опрокинулась. После аварии автомобиль выглядел, как груда железа, так что вообще невероятно, как Владимир Георгиевич остался жив.

Что говорят близкие

Музыкант «Песняров» и близкий друг Мулявина Леонид Борткевич услышал об аварии по радио. «Я был просто в шоке, — сказал он «Комсомолке», — Владимир Георгиевич — хороший водитель. Он часто хвастался этим, слышал машину, как свой организм. Может, ско-

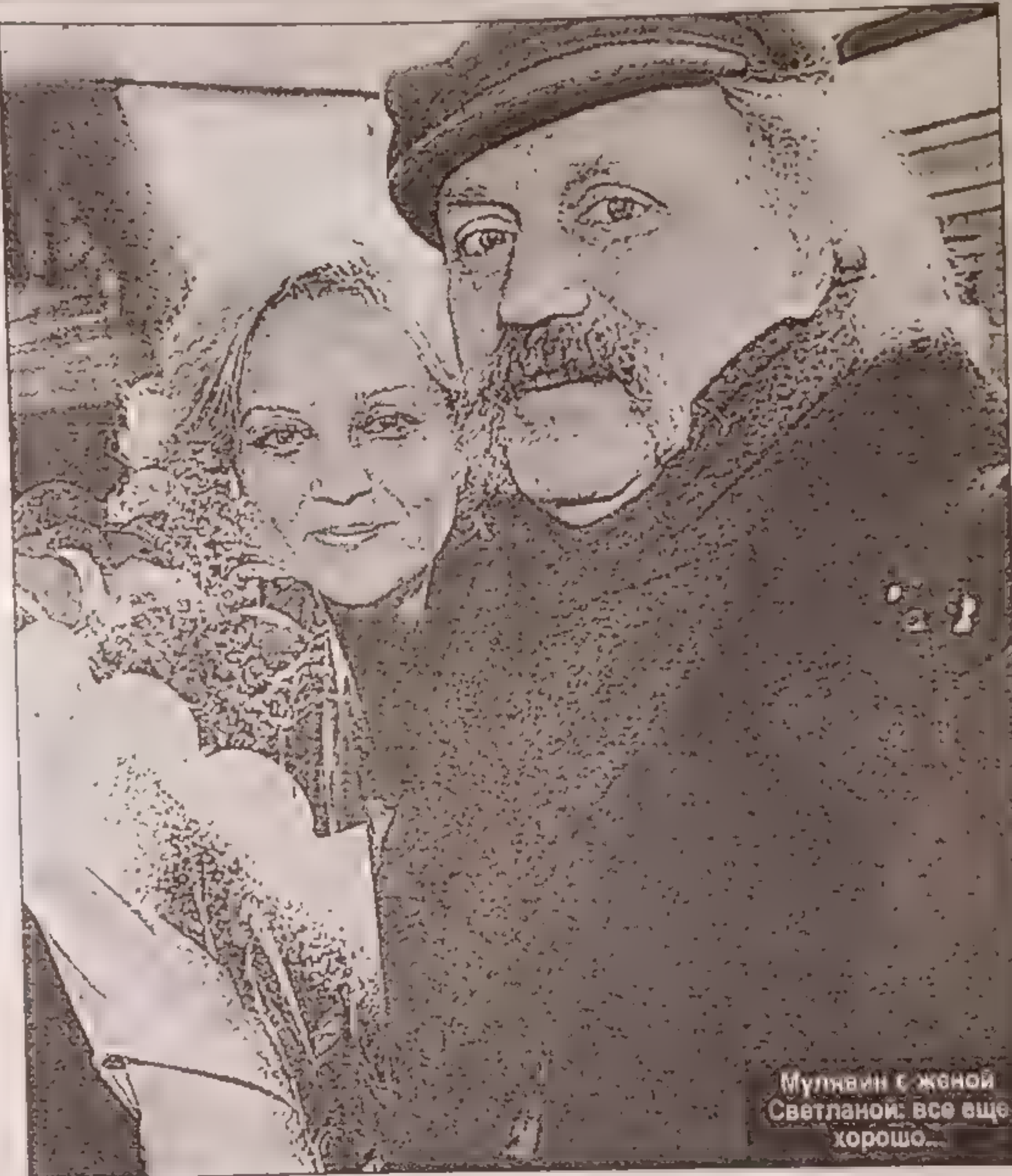
рость превысил, хотя лихачом его не назовешь. У нас через неделю концерт должен был быть в Минске, на тракторном заводе. Теперь же остается Бога молить, чтобы все было хорошо».

Дочь певца Марина, которую мы встретили в коридоре клиники, на ходу рассказала: «Отец — опытный водитель, но тут он не смог справиться с управлением. Прошел дождь, и было скользко. Экспертиза покажет, как именно это случилось. Состояние отца тяжелейшее».

Всю ночь в НИИ травматологии и ортопедии дежурили музыканты из «Песняров» и жена Мулявина Светлана Пенкина, актриса, известная по телевизионному сериалу «Хождение по мукам», где она сыграла Катю. Светлана Александровна категорически запретила врачам давать какую-либо информацию о состоянии здоровья супруга.

Что думают врачи

В клинике за Мулявина переживают все. На консилиум перед операцией собрались веду-



Мулявин с женой
Светланой. Все еще
хорошо...

щие специалисты Беларуси по нейрохирургии, так как у музыканта тяжелейшее повреждение позвоночника. Руководил операционной бригадой Иосиф Воронович — хирург с европейским именем. Операция длилась несколько часов и прошла успешно. Но, по словам одного из специалистов, только через неделю можно будет говорить,

миновала ли опасность для жизни. На момент подписания номера речь шла не о том, будет ли он двигаться, а будет ли он жить, — настолько серьезны травмы Мулявина...

Анна ЛЯШКЕВИЧ,
Наталья КРИВЕЦ,
Сергей МАЛИНОВСКИЙ.
(«КП» - Минск.)
Фото Ильи ПИТАЛЕВА.

Витас - принц Датский

В сентябре состоится дебют Витаса на сцене в роли Гамлета в спектакле, поставленном режиссером Андреем Жолдаком. Полгода назад Витас собирался сниматься в историческо-развлекательном сериале на НТВ. Съемки должны были проходить за границей. Но певец не смог уехать из-за плотного гастрольного графика. В итоге и Витас не снялся в сериале, и сериал из-за нехватки денежных средств прикрыли. На съемочной площадке певца заметил продюсер и режиссер Павел Каплевич. Павел давно вынашивал идею поставить шекспировского «Гамлета» в современной интерпретации, но исполнителя на главную роль все никак не мог найти.

Вот уже три месяца Витас репетирует: занимается сценической речью, пластикой. Кто еще из актеров будет играть в «Гамлете», держат в секрете, но, по словам директора Витаса, свое согласие уже дал Дмитрий Харатьян. Хотим расстроить поклонников творчества Витаса. В этом спектакле Гамлет петь не будет...

Марина САФОНОВА.

Виктор Ерофеев написал книгу об Окуджаве

Писатель Ви-
ктор Еро-
феев, сын

Чичерина пьет по-черному



Чичерина

ший водитель. Он часто хвастался этим, слышал машину, как свой организм. Может, ско-

В клинике за Мулявина переживают все. На консилиум перед операцией собрались веду-

лась несколько часов и прошла успешно. Но, по словам одного из специалистов, только через неделю можно будет говорить,

Наталья КРИВЕЦ,
Сергей МАЛИНОВСКИЙ.
(«КП» - Минск.)
Фото Ильи ПИТАЛЕВА.

будет...
Марина САФОНОВА.

Виктор Ерофеев написал книгу об Окуджаве



Макаревич
поздравил
Виктора
Ерофеева и
Евгению.

Фото Анатолия ПИЛИКОВА

Писатель Виктор Ерофеев, сын бывшего дипломата в Австрии, участник опального в СССР альманаха «Метрополь», на днях презентовал свои воспоминания о Булате Окуджаве в «Театре современной пьесы», куда привел и свою новую спутницу жизни — Евгению. С ней он собирается обживать роскошные апартаменты — недавно Ерофеев приобрел в Москве на Плющихе шикарную четырехкомнатную квартиру в элитном доме.

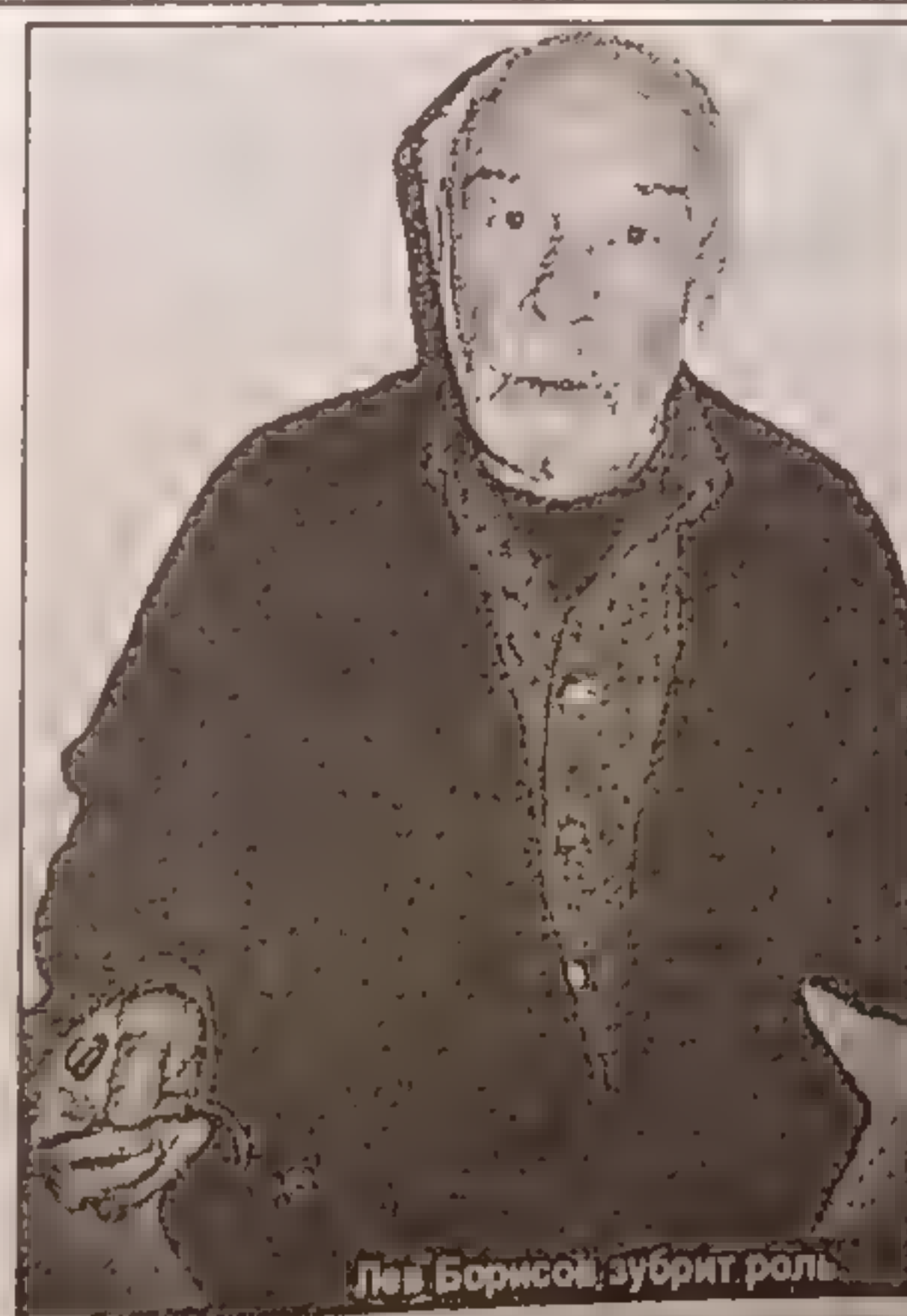
Антибиотик сядет в тюрьму

Актер Лев Борисов, сыгравший Антибиотика в телесериале «Бандитский Петербург», отправился в Питер на продолжение съемок телесериала. По дороге он заехал в деревню Рождествено — в храме Рождества Христова работает старостой его супруга Мария Александровна.

Десять лет назад Лев Иванович пожертвовал на восстановление этого храма солидную по тем временам сумму — тысячу рублей. Потом все свои заработанные за десять лет деньги так и вкладывал в это строительство. Недавно у Борисова родилась внучка. Ее на днях здесь и окрестили. ...Накануне отъезда в Питер Лев Иванович ходил по церковному двору с бумажкой и все что-то бормотал себе под нос.

— Что вы все бормочете, Лев Иванович? — спросили его.

— Роль учу. Мой Антибиотик ведь в тюрьму в новых сериях сядет. Но потом выйдет на волю...



Лев Борисов, зубрит роль

Фото РЕЗАНОВА — ХОРОШИЛОВОЙ

Чичерина пьет по-черному

Вмосковском клубе студенческий журнал проводил вечеринку, на которой выступали «Жуки», известные своей песней «Танкист» с народной цитатой «А у тебя ведь папа пианист, а у тебя мама — педагог». Но на этот раз репертуар у «Жуков» был про травку. Они спели под визг толпы «Трава в иллюминаторе» и песенку про зайцев из «Бриллиантовой руки», переделав так: «Курят зайцы траву, тринтраву на поляне...». Толпа бесновалась. Ближе к полуночи приехала Юлия Чичерина, и оргия продолжилась. Устроители выставили ей две бутылки «Гжелки», которые Чичерина тут же забрала к себе в гримборную, на дверях которой были написаны матерные слова. Водку она выпивала стопариками, так что в конце концов певице стало плохо.

Пока ставили аппаратуру, Чичерина еле держалась на ногах. А когда вышла к публике, запела «Тоньше-тоньше, нежнее-нежнее...», запрокидывая голову и гримасничала.

Юлия в форме

Фото Татьяны ХОРОШИЛОВОЙ

ДОЛЖЕН КАЖДЫЙ ГРАЖДАНИН ПРИНИМАТЬ «ИОДКАЗЕИН»

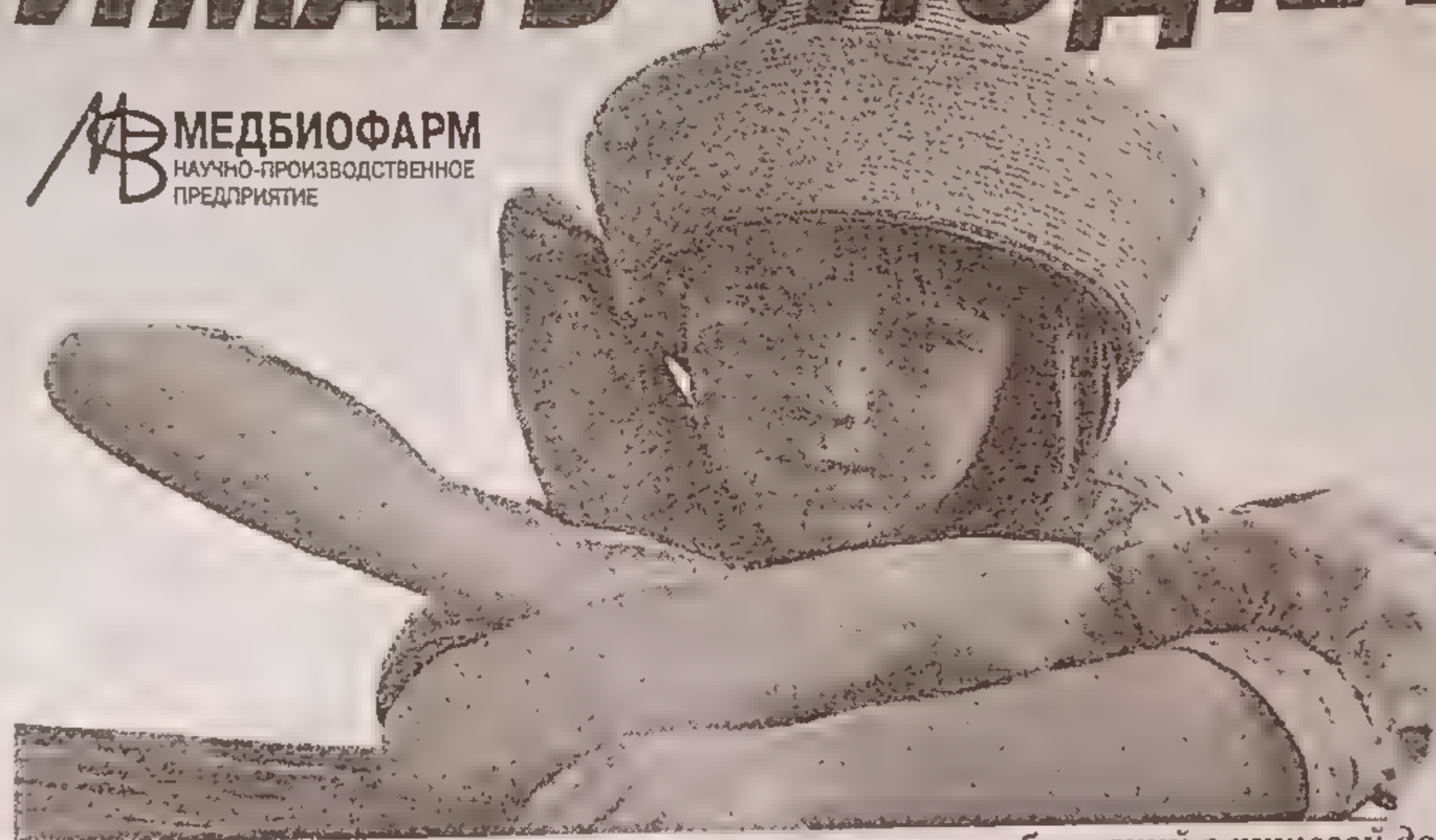
БЕЗВРЕДНО ИЛИ ПОЛЕЗНО?

Слова «разрешено к применению» и прочие им подобные по отношению к пищевым добавкам означают: использование этого препарата вреда здоровью не принесет. И это, несомненно, здорово. Но все-таки люди обычно хотят несколько большего: чтобы добавка не просто не навредила, а была полезна. Для того чтобы узнать, как именно лучше применять тот или иной БАД, чтобы получить максимальную пользу, проводятся научные исследования по оценке клинической эффективности.

После того как «Иодказеин» прошел все «разрешительные» согласования, ученые МРНЦ РАМН и НПП «Медбиофарм» совместно с независимыми специалистами начали заниматься этой самой оценкой эффективности. На первом этапе оценивалось влияние «Иодказеина» на ликвидацию йодной недостаточности. Несколько групп детей в Твери и в Калуге регулярно получали хлеб с «Иодказеином». Ребята ежедневно употребляли по 50-граммовой булочке, содержащей суточную норму йода - около 100 микрограммов. Через три недели показатели йодной обеспеченности пришли в норму и оставались на хорошем уровне в течение всего периода употребления в пищу обогащенной «Иодказеином» сдобной выпечки. Вторая группа - 2,5 тысячи детей из Жидринского района Калужской области - кушала пшеничный хлеб порциями по 100 граммов. Третья группа - дети из городов Новозыбков и Клинцы Брянской области - употребляла в пищу йодированный хлеб по своим потребностям. Названия хлеба были «говорящие» - «Гармония», «Умница» и др. И здесь был достигнут столь же хороший результат, как и в первой группе.

Но этим все не закончилось. В Болховском районе Орловской области хлеб с «Иодказеином» продавался практически во всех магазинах - он составлял около 50% от общего потребления хлебобулочных изделий. Так что любой человек мог прийти и купить его, какие-то специальные группы не создавались. Так оценивалось влияние «Иодказеина» на ликвидацию йодной недостаточности у целой популяции. Результаты исследований убедительно доказали: показатели йодной обеспеченности улучшились. Только в двух населенных пунктах из шести наблюдаемая йодная недостаточность у людей исчезла не до конца - изменилась степень тяжести до легкой. В

МБ МЕДБИОФАРМ
НАУЧНО-ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ
ПРЕДПРИЯТИЕ



Скептически настроенные читатели после серии публикаций о пищевой добавке «Иодказеин» высказывались в духе «А был ли мальчик?» В том смысле, что, может быть, мы подняли шум буквально из ничего - подумаешь, еще одну добавку изобрели. Мало ли подобных средств в последнее время появляется? А вот есть ли от них польза... Надо сказать, что по отношению к «Иодказеину» этот вопрос изучается всесторонне. Впрочем, чтобы не быть голословными, коротко расскажем о результатах исследований.

в Брянской - дети и взрослые, в Тверской - только дети. Все они принимали «Иодактив» («Иодказеин» в таблетках). После 8-9 месяцев (в «Иодказеине» в таблетках) в применении независимые специалисты - в исследованиях участвовали Брянский областной следственный центр, Тверская государственная медицинская академия, орловские врачи-эндокринологи и др. - зафиксировали значительное улучшение состояния здоровья людей. Нормализовалось гормональное состояние щитовидной железы и уменьшился размер зоба, у 75% наблюдаемых подтвердился, что явилось бесспорным подтверждением эффективности «Иодказеина».

Другое направление исследований было выполнено среди военнослужащих. По приказанию начальника штаба Московского военного округа 300 солдат срочной службы в течение девяти месяцев (!) получали хлеб с «Иодказеином». А потом получили разнообразные тесты: оценивались память, слух, зрение, социальные: физическое состояние и т. д.

как им удобнее самим поддерживать хорошую форму и оставаться бодрыми и красивыми - может быть, вместо того, чтобы пару раз в год спохватываться и глотать всяческие лекарства, лучше каждый день кушать полезные продукты? Главное, делать это каждый день. Только вдумайтесь: человеку за всю жизнь нужно всего-то около чайной ложечки йода - это вам не горькую микстуру ежедневно глотать. И единственная проблема - обеспечить регулярность поступления в организм микроэлемента. Неужели так сложно?

Конечно, тут некоторые могут сказать - мол, разумеется, легко. Если деньги есть. А у нас, извините, каждая копейка на счету. Может, мы и без йода обойдемся? Мысль в принципе здравая. Но с одним небольшим уточнением: здравая она для жителей Японии. Именно в этой стране проблемы йоддефицитных заболеваний нет, поскольку все жители регулярно кушают морскую капусту, рыбу и прочие дары океана. А наши в это время едят хлеб и запивают его молоком или кефиром - вкусно, конечно, но йода в этих продуктах, мягко гово-

думает... Считать именно так отчасти приятно - в самом деле, куда как просто переложить ответственность на третьи лица.

Но, ежели не кривить душой, придется признать такие соображения несостоятельными. Поскольку, как мы уже рассказывали, проблема йоддефицитных заболеваний признана одной из серьезнейших по всему миру, естественно, что о ее решении думают очень многие люди. В нашей стране, например, в 2000 году совместным приказом Министра здравоохранения РФ и Президента РАМН создан Центр по йоддефицитным состояниям. Чем он занимается, понятно из названия. Региональные программы ликвидации йодной недостаточности разработаны и действуют во многих областях и краях РФ. И многие из них уделяют повышенное внимание «Иодказеину». Например, Краснодарский научный центр РАМН и администрации Краснодарского края недавно прислал создателям «Иодказеина» документ, в котором говорилось следующее: «...вопрос внедрения «Иодказеина» обсуждался на расширенном заседании коллегии Департамента здравоохранения. Дальнейшие переговоры по этому вопросу намечены на ближайшее время». Подобные послания «Медбиофарм» получает практически со всей территории постсоветского пространства... И такой интерес неудивителен: кроме всесторонних исследований, о которых шла речь в статье, эффективность добавки подтверждается многочисленными наградами. Папочка, в которую создатели «Иодказеина» складывают разнообразные дипломы и грамоты, толстее из месяца в месяц и уже напоминает размерами солидный фолиант. Причем среди наград есть такие всем известные и престижные, как диплом лауреата всероссийского конкурса «Сто лучших товаров России», - никому не надо объяснять, какая честь для любого производителя удостоиться такого звания.

Так что явно нельзя сказать, что ученые, врачи и власти не заботятся о здоровье людей. Но дело в том, что этого недостаточно. Мы как-то привыкли считать государство и его представителей всемогущими - мол, все наше благополучие от них зависит. И почему-то забываем про то, что уже довольно давно живем не при социализме. А значит, от законов рынка никуда не деться. Наверняка любой человек, даже если его ночью разбудить, сможет угадать, какое слово пропущено в этой фразе: «... рождает предложение». Но, похоже, знать и понимать - далеко не одно и то же. Вот поэтому тот же самый человек вполне искренне удивляется: а почему это ему не предлагают в магазине столь полезные продукты? Да потому

требления хлеба около 50% от общего количества хлебобулочных изделий. Так что любой человек мог прийти и купить его, какие-то специальные группы не создавались. Так оценивалось влияние «Йодказеина» на ликвидацию йодной недостаточности у целой популяции. Результаты исследований убедительно доказали: показатели йодной обеспеченности улучшились. Только в двух населенных пунктах из шести наблюдаемая йодная недостаточность у людей исчезла не до конца - изменилась со средней степени тяжести до легкой. В остальных же показатели йода пришли в норму. Исследования в Болховском районе привели к очень важному выводу. Раньше не было убежденности в том, что обогащение «Йодказеином» 50% потребляемого хлеба позволяет решить проблему йоддефицита в целом, так сказать в популяции населения, а не в отдельно взятой школе или учреждении. Теперь же результаты исследований подтвердили - «заветное число» составляет не менее 50% от всего «хлебного» оборота.

В общем, специалисты после многочисленных и разнообразных анализов пришли к выводу - «Йодказеин» действительно эффективен при йодной недостаточности. Вроде бы следовало кричать «ура» и праздновать победу - препарат способен решить давнюю и сложную проблему. Чего же еще хотеть? Но ученые считали иначе: по их мнению, пройден только первый этап исследований.

Дело в том, что оценка эффективности зафиксировала - содержание йода в организме нормализовалось. Тут же возник следующий вопрос: как это повлияет на здоровье человека? Он на самом деле тут же станет сильным, умным, активным? Или вообще ничего не изменится? А может быть, для этого требуется солидный период времени? Короче говоря, ученые хотели знать, действительно ли ликвидация йодной недостаточности - важная победа. А то ведь можно сказать, что, к примеру, покрасить людей в синий цвет во всех отношениях здорово. И бурно радоваться тому, что задача выполнена - все ходят синие, вместо того, чтобы посмотреть, как это повлияло на их здоровье и поведение. Специалисты «Медбиофарма» с присущей им скрупулезностью решили выяснить все до конца.

СОЛДАТ ЕСТ - СЛУЖБА ИДЕТ

Начался второй этап оценки эффективности: оценка изменения состояния здоровья при нормализации йодного обмена. Исследования проводились в Орловской, Тверской, Брянской областях, в городах Ярославле и Краснодаре независимыми группами ученых, работающими по единым согласованным протоколам. Изучали влияние нормализации йодного обмена у больных эутиреоидным зобом - этот недуг примерно в 95% случаев возникает именно из-за недостатка йода. Были сформированы контролируемые группы: в Орловской области дети и подростки,

зрелые мужчины, женщины, орловские значительное улучшение состояния здоровья людей. Нормализовалось гормональное состояние щитовидной железы и уменьшился размер зоба, у 75% наблюдаемых зоб не диагностировался, что явилось бесспорным подтверждением эффективности «Йодказеина».

Другое направление исследований было выполнено среди военнослужащих. По приказанию начальника штаба Московского военного округа 300 солдат срочной службы в течение девяти месяцев (!) получали хлеб с «Йодказеином». А потом проходили разнообразные тесты: оценивались память, слух, зрение, социальная адаптация, физическое состояние и т. д. После стандартных тестов, выполненных военными медиками, пришли к заключению: йод положительно повлиял на эти важнейшие параметры. Это тем более важно, что военные врачи работают по неоднократно проверенным, жестко утвержденным методикам, поэтому никакой «самодеятельности» и субъективизма тут не было. Состояние солдат оценили с поистине военной точностью.

Исследования эффективности продолжают: ученые «Медбиофарма» внимательно и скрупулезно исследуют влияние нормализации йодного обмена на разные группы: детей, подростков, пожилых людей - на сегодняшний день обследованы уже более 25 тысяч человек по всей России. Важность этих исследований сложно переоценить: получены реальные доказательства, что нормализация йодного обмена вносит реальный вклад в оздоровление нации. Многие регионы России хотят участвовать в программе. Сейчас в «Медбиофарм» обратились представители Московской области. Там считают, что пришла пора подумать о здоровье своих жителей.

Наблюдается одна любопытная и весьма важная деталь. Некоторые люди принимали таблетки - самое привычное для нас средство для избавления от болезней. Но дело в том, что у тех, кто поправлял здоровье, употребляя в пищу обогащенные «Йодказеином» хлеб и молоко, результаты были не менее впечатляющими! При этом, согласитесь, несколько приятнее заботиться о себе, просто-напросто кушая привычные и любимые продукты... Это мы не к тому говорим, чтобы страдающие заболеваниями щитовидной железы люди сами себе курс лечения назначали - разумеется, им следует посоветоваться со специалистами и следовать их указаниям. А вот всем остальным стоит задуматься над тем, как укрепить здоровье своих детей,

вдумайтесь: человек за всю жизнь нужно всего-то около чайной ложечки йода - это вам не горькую микстуру ежедневно глотать. И единственная проблема - обеспечить регулярность поступления в организм микроэлемента. Неужели так сложно?

Конечно, тут некоторые могут сказать - мол, разумеется, легко. Если деньги есть. А у нас, извините, каждая копейка на счету. Может, мы и без йода обойдемся? Мысль в принципе здравая. Но с одним небольшим уточнением: здравая она для жителей Японии. Именно в этой стране проблемы йоддефицитных заболеваний нет, поскольку все жители регулярно кушают морскую капусту, рыбу и прочие дары океана. А наши в это время едят хлеб и запивают его молоком или кефиром - вкусно, конечно, но вот только йода в этих продуктах, мягко говоря, маловато.

Любая рачительная хозяйка заботится о состоянии семейного бюджета и хочет избежать излишних трат. Но дело в том, что продукция с «Йодказеином» отличается по цене от своих «безйодных» собратьев незначительно. И ваши расходы за год возрастут примерно на стоимость одного «Сникерса». Согласитесь, с их потерей вполне можно смириться. Или просто зайти в гости к друзьям чайку попить - там вас шоколадкой, глядишь, и угостят.

Конечно, мечта человечества про «таблетку от всего» так и остается мечтой. Но уже сейчас люди реально могут улучшить состояние здоровья, не прибегая при этом к радикальным методам вроде регулярного купания в проруби, отказа от всего «вкусненького» и рюмочки другой по праздникам. Согласитесь, не так уж сложно покупать в магазине вместо обычной буханки хлеб с «Йодказеином». Специальных усилий никаких, а эффект вы вскоре заметите. Просто вы станете лучше себя чувствовать и начнете радоваться жизни. Кто же откажется от такой возможности?

ВЕЧНЫЙ ВОПРОС

Казалось бы, ответ очевиден - дураков нет, все хотят быть здоровыми. Но вот тут-то снова всплывает вечный русский вопрос: «Кто виноват?» В том смысле, что продукты, обогащенные «Йодказеином», применяются все же далеко не так широко, как следовало бы. Конечно, можно считать - это производители боятся нововведений и предпочитают выждать и посмотреть, как будет складываться ситуация дальше. И на таком выводе успокоиться - мол, ах они, такие-сякие, не хотят позаботиться о здоровье нации. И вообще никто о нас, бедных, не

кому не надо объяснять, какая честь для любого производителя удостоиться такого звания.

Так что явно нельзя сказать, что ученые, врачи и власти не заботятся о здоровье людей. Но дело в том, что этого недостаточно. Мы как-то привыкли считать государство и его представителей всемогущими - мол, все наше благополучие от них зависит. И почему-то забываем про то, что уже довольно давно живем не при социализме. А значит, от законов рынка никуда не деться. Наверняка любой человек, даже если его ночью разбудить, сможет угадать, какое слово пропущено в этой фразе: «... рождает предложение». Но, похоже, знать и понимать - далеко не одно и то же. Вот поэтому тот же самый человек вполне искренне удивляется: а почему это ему не предлагают в магазине столь полезные продукты? Да потому, что он их не спрашивает, не интересуется, не требует, наконец. А вот если бы покупатели этак десять-двадцать в день попросили у продавца, к примеру, хлеб «Умница» или в жаркий день газированный йодированный напиток, глядишь, назавтра хозяин и заинтересовался бы поисками этого продукта.

И, разумеется, обратился с соответствующим заказом к производителям. Надо сказать, что около трехсот хлебозаводов и молокозаводов по всей России прошли все необходимые разрешительные процедуры и получили сертификаты на выпуск хлебобулочных и молочных изделий с «Йодказеином». Так что производители хлеба и молока практически по всей стране готовы к выпуску продукции, обогащенной «Йодказеином». Нет такой точки, где это было бы технически невозможно. В Центральном регионе России начато производство минеральной воды и напитков с «Йодказеином» - Тульским предприятием ЗАО «Леда» (т. 8-(0872) 457603). Так что дело за вами, уважаемые покупатели. Приходя в магазин, спрашивайте продукты, обогащенные «Йодказеином», - на сегодняшний день это более двадцати видов хлебобулочных изделий, кефир, молоко, лимонад и др. (в ближайшее время их объединит торговая марка «Умница»). В общем, есть из чего выбрать. Хочется отметить - сочетание «хлеб плюс молоко» было выбрано не случайно. Во-первых, это, можно сказать, самые естественные и привычные для наших людей продукты, их употребляют в пищу ежедневно. Во-вторых, именно такая комбинация наиболее удобна для детей. Согласитесь, ребенку сложно скушать столько же хлеба, сколько и взрослому. Так что же, он недоберет свою норму йода? Вовсе нет. Просто он запьет аппетитную горбушку не менее вкусным стаканом молока или кефира, обогащенного йодом, и все будет в порядке. Так что с хлебом и молоком здорово придумано. А получит ли хорошая идея не менее качественное воплощение, зависит только от вас. И если вы начнете ежедневно спрашивать в магазинах обогащенные «Йодказеином» продукты, они там появятся.

Подготовила Наталья МАСАЛЬСКАЯ.

По вопросам приобретения пищевой добавки-обогапителя «Йодказеин» и технической документации на его использование в пищевой промышленности просим обращаться в Генеральное торговое представительство НПП ООО «Медбиофарм» - ЗАО «Медбиофарм-центр» г. Москва, тел. многоканальный (095) 363-34-15, 235-11-04, e-mail: medbiopharmcentre@mtu-net.ru. По вопросам оказания научного содействия и получения медицинских консультаций в области профилактики йоддефицитных заболеваний просим обращаться в НПП ООО «Медбиофарм» г. Обнинск, Калужская область, по тел. (08439) 6-81-92, (08439) 6-27-55. Тел. в Москве: (095) 953-74-88, e-mail: medbiopharm@medbiopharm.ru

СПИСОК РЕГИОНАЛЬНЫХ ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ НПП «МЕДБИОФАРМ»: Фонд «Санэпидблагополучие» г. Архангельск (8184) 69-98-32; Фонд «Забота» г. Сибирское отделение ЛТ. Барнаул (3852) 74-44-04; ООО «Интекс» г. Вологда (81622) 2-37-15; Республика Коми (81837) 25-9-86; Добьемся успеха вместе! ВРО МООН г. Воронеж (0732) 51-91-02; Оргтрудхлебпродукт НМЦ г. Екатеринбург (3432) 76-17-19; ООО «МедБиоИнжиниринг» Республика Татарстан г. Казань (8432) 40-17-71; Фонд «Санэпидблагополучие» г. Кострома (0942) 31-25-42; фирма «Линкор» г. Курск (0712) 51-07-35; Дальневосточное представительство «Медбиофарм-ДВ» (4212) 32-56-69, (4232) 46-32-01, Госсанэпиднадзор по г. Нальчик, Республика Кабардино-Балкария (86622) 2-75-87; Фонд «Санэпидблагополучие» Республика Карелия г. Петрозаводск (8142) 76-17-82; ЗАО «ДАС» г. Ростов-на-Дону (8632) 92-38-73; АООТ «Центральные булочные» г. Санкт-Петербург (812) 317-87-93; АО «Самарахлебпром» (8442) 22-32-31; 35-46-43, ОАО «Феникс» г. Оренбург (35362) 3-16-88; г. Астрахань (8512) 56-15-23; г. Балтийск (01145) 2-20-96; г. Благовещенск (4162) 44-19-88; г. Брянск (08322) 3-66-03; г. Великий Новгород (81622) 2-37-15; г. Волжский (83631) 2-24-30; г. Гагарин (08135) 4-10-67; г. Гатчина (81271) 2-24-65; г. Ижевск (3412) 75-08-59; г. Калуга (0842) 12-22-27; г. Кирово-Чепецк (83361) 5-17-82; г. Ковров (09232) 2-48-16; г. Котлас (81837) 4-10-22; г. Курск (07122) 2-50-54; г. Липецк (0742) 77-92-30; г. Москва, 199-70-07, 199-70-07, 158-15-00, 273-42-41, 535-27-01, 257-92-02; г. Навайнномысск (86554) 78-50-45; г. Новоуральск (35376) 2-04-34; г. Обнинск (08439) 6-49-94; г. Озёрск (35171) 7-53-11; г. Орск (35372) 2-04-61; г. Остров (81152) 22-27-1; г. Полярный (81551) 4-11-53; г. Родники (09336) 20-44-0; г. Санкт-Петербург (812) 235-73-20; г. Самара тел. (8462) 22-32-31, 35-46-43; г. Саранск (8342) 17-34-04; г. Семипалатинск (80358) 2-27-00, 140-67-06, 181-36-31; г. Набережные Челны (8552) 53-96-29; г. Нальчик (86622) 1-83-71; г. Неинномысск (86554) 78-50-45; г. Новоуральск (35376) 2-04-34; г. Обнинск (08439) 6-49-94; г. Озёрск (35171) 7-53-11; г. Орск (35372) 2-04-61; г. Остров (81152) 22-27-1; г. Полярный (81551) 4-11-53; г. Родники (09336) 20-44-0; г. Санкт-Петербург (812) 235-73-20; г. Самара тел. (8462) 22-32-31, 35-46-43; г. Саранск (8342) 17-34-04; г. Семипалатинск (80358) 2-27-00, 140-67-06, 181-36-31; г. Набережные Челны (8552) 53-96-29; г. Нальчик (86622) 1-83-71; г. Неинномысск (86554) 78-50-45; г. Новоуральск (35376) 2-04-34; г. Обнинск (08439) 6-49-94; г. Озёрск (35171) 7-53-11; г. Орск (35372) 2-04-61; г. Остров (81152) 22-27-1; г. Полярный (81551) 4-11-53; г. Родники (09336) 20-44-0; г. Санкт-Петербург (812) 235-73-20; г. Самара тел. (8462) 22-32-31, 35-46-43; г. Саранск (8342) 17-34-04; г. Семипалатинск (80358) 2-27-00, 140-67-06, 181-36-31; г. Набережные Челны (8552) 53-96-29; г. Нальчик (86622) 1-83-71; г. Неинномысск (86554) 78-50-45; г. Новоуральск (35376) 2-04-34; г. Обнинск (08439) 6-49-94; г. Озёрск (35171) 7-53-11; г. Орск (35372) 2-04-61; г. Остров (81152) 22-27-1; г. Полярный (81551) 4-11-53; г. Родники (09336) 20-44-0; г. Санкт-Петербург (812) 235-73-20; г. Самара тел. (8462) 22-32-31, 35-46-43; г. Саранск (8342) 17-34-04; г. Семипалатинск (80358) 2-27-00, 140-67-06, 181-36-31; г. Набережные Челны (8552) 53-96-29; г. Нальчик (86622) 1-83-71; г. Неинномысск (86554) 78-50-45; г. Новоуральск (35376) 2-04-34; г. Обнинск (08439) 6-49-94; г. Озёрск (35171) 7-53-11; г. Орск (35372) 2-04-61; г. Остров (81152) 22-27-1; г. Полярный (81551) 4-11-53; г. Родники (09336) 20-44-0; г. Санкт-Петербург (812) 235-73-20; г. Самара тел. (8462) 22-32-31, 35-46-43; г. Саранск (8342) 17-34-04; г. Семипалатинск (80358) 2-27-00, 140-67-06, 181-36-31; г. Набережные Челны (8552) 53-96-29; г. Нальчик (86622) 1-83-71; г. Неинномысск (86554) 78-50-45; г. Новоуральск (35376) 2-04-34; г. Обнинск (08439) 6-49-94; г. Озёрск (35171) 7-53-11; г. Орск (35372) 2-04-61; г. Остров (81152) 22-27-1; г. Полярный (81551) 4-11-53; г. Родники (09336) 20-44-0; г. Санкт-Петербург (812) 235-73-20; г. Самара тел. (8462) 22-32-31, 35-46-43; г. Саранск (8342) 17-34-04; г. Семипалатинск (80358) 2-27-00, 140-67-06, 181-36-31; г. Набережные Челны (8552) 53-96-29; г. Нальчик (86622) 1-83-71; г. Неинномысск (86554) 78-50-45; г. Новоуральск (35376) 2-04-34; г. Обнинск (08439) 6-49-94; г. Озёрск (35171) 7-53-11; г. Орск (35372) 2-04-61; г. Остров (81152) 22-27-1; г. Полярный (81551) 4-11-53; г. Родники (09336) 20-44-0; г. Санкт-Петербург (812) 235-73-20; г. Самара тел. (8462) 22-32-31, 35-46-43; г. Саранск (8342) 17-34-04; г. Семипалатинск (80358) 2-27-00, 140-67-06, 181-36-31; г. Набережные Челны (8552) 53-96-29; г. Нальчик (86622) 1-83-71; г. Неинномысск (86554) 78-50-45; г. Новоуральск (35376) 2-04-34; г. Обнинск (08439) 6-49-94; г. Озёрск (35171) 7-53-11; г. Орск (35372) 2-04-61; г. Остров (81152) 22-27-1; г. Полярный (81551) 4-11-53; г. Родники (09336) 20-44-0; г. Санкт-Петербург (812) 235-73-20; г. Самара тел. (8462) 22-32-31, 35-46-43; г. Саранск (8342) 17-34-04; г. Семипалатинск (80358) 2-27-00, 140-67-06, 181-36-31; г. Набережные Челны (8552) 53-96-29; г. Нальчик (86622) 1-83-71; г. Неинномысск (86554) 78-50-45; г. Новоуральск (35376) 2-04-34; г. Обнинск (08439) 6-49-94; г. Озёрск (35171) 7-53-11; г. Орск (35372) 2-04-61; г. Остров (81152) 22-27-1; г. Полярный (81551) 4-11-53; г. Родники (09336) 20-44-0; г. Санкт-Петербург (812) 235-73-20; г. Самара тел. (8462) 22-32-31, 35-46-43; г. Саранск (8342) 17-34-04; г. Семипалатинск (80358) 2-27-00, 140-67-06, 181-36-31; г. Набережные Челны (8552) 53-96-29; г. Нальчик (86622) 1-83-71; г. Неинномысск (86554) 78-50-45; г. Новоуральск (35376) 2-04-34; г. Обнинск (08439) 6-49-94; г. Озёрск (35171) 7-53-11; г. Орск (35372) 2-04-61; г. Остров (81152) 22-27-1; г. Полярный (81551) 4-11-53; г. Родники (09336) 20-44-0; г. Санкт-Петербург (812) 235-73-20; г. Самара тел. (8462) 22-32-31, 35-46-43; г. Саранск (8342) 17-34-04; г. Семипалатинск (80358) 2-27-00, 140-67-06, 181-36-31; г. Набережные Челны (8552) 53-96-29; г. Нальчик (86622) 1-83-71; г. Неинномысск (86554) 78-50-45; г. Новоуральск (35376) 2-04-34; г. Обнинск (08439) 6-49-94; г. Озёрск (35171) 7-53-11; г. Орск (35372) 2-04-61; г. Остров (81152) 22-27-1; г. Полярный (81551) 4-11-53; г. Родники (09336) 20-44-0; г. Санкт-Петербург (812) 235-73-20; г. Самара тел. (8462) 22-32-31, 35-46-43; г. Саранск (8342) 17-34-04; г. Семипалатинск (80358) 2-27-00, 140-67-06, 181-36-31; г. Набережные Челны (8552) 53-96-29; г. Нальчик (86622) 1-83-71; г. Неинномысск (86554) 78-50-45; г. Новоуральск (35376) 2-04-34; г. Обнинск (08439) 6-49-94; г. Озёрск (35171) 7-53-11; г. Орск (35372) 2-04-61; г. Остров (81152) 22-27-1; г. Полярный (81551) 4-11-53; г. Родники (09336) 20-44-0; г. Санкт-Петербург (812) 235-73-20; г. Самара тел. (8462) 22-32-31, 35-46-43; г. Саранск (8342) 17-34-04; г. Семипалатинск (80358) 2-27-00, 140-67-06, 181-36-31; г. Набережные Челны (8552) 53-96-29; г. Нальчик (86622) 1-83-71; г. Неинномысск (86554) 78-50-45; г. Новоуральск (35376) 2-04-34; г. Обнинск (08439) 6-49-94; г. Озёрск (35171) 7-53-11; г. Орск (35372) 2-04-61; г. Остров (81152) 22-27-1; г. Полярный (81551) 4-11-53; г. Родники (09336) 20-44-0; г. Санкт-Петербург (812) 235-73-20; г. Самара тел. (8462) 22-32-31, 35-46-43; г. Саранск (8342) 17-34-04; г. Семипалатинск (80358) 2-27-00, 140-67-06, 181-36-31; г. Набережные Челны (8552) 53-96-29; г. Нальчик (86622) 1-83-71; г. Неинномысск (86554) 78-50-45; г. Новоуральск (35376) 2-04-34; г. Обнинск (08439) 6-49-94; г. Озёрск (35171) 7-53-11; г. Орск (35372) 2-04-61; г. Остров (81152) 22-27-1; г. Полярный (81551) 4-11-53; г. Родники (09336) 20-44-0; г. Санкт-Петербург (812) 235-73-20; г. Самара тел. (8462) 22-32-31, 35-46-43; г. Саранск (8342) 17-34-04; г. Семипалатинск (80358) 2-27-00, 140-67-06, 181-36-31; г. Набережные Челны (8552) 53-96-29; г. Нальчик (86622) 1-83-71; г. Неинномысск (86554) 78-50-45; г. Новоуральск (35376) 2-04-34; г. Обнинск (08439) 6-49-94; г. Озёрск (35171) 7-53-11; г. Орск (35372) 2-04-61; г. Остров (81152) 22-27-1; г. Полярный (81551) 4-11-53; г. Родники (09336) 20-44-0; г. Санкт-Петербург (812) 235-73-20; г. Самара тел. (8462) 22-32-31, 35-46-43; г. Саранск (8342) 17-34-04; г. Семипалатинск (80358) 2-27-00, 140-67-06, 181-36-31; г. Набережные Челны (8552) 53-96-29; г. Нальчик (86622) 1-83-71; г. Неинномысск (86554) 78-50-45; г. Новоуральск (35376) 2-04-34; г. Обнинск (08439) 6-49-94; г. Озёрск (35171) 7-53-11; г. Орск (35372) 2-04-61; г. Остров (81152) 22-27-1; г. Полярный (81551) 4-11-53; г. Родники (09336) 20-44-0; г. Санкт-Петербург (812) 235-73-20; г. Самара тел. (8462) 22-32-31, 35-46-43; г. Саранск (8342) 17-34-04; г. Семипалатинск (80358) 2-27-00, 140-67-06, 181-36-31; г. Набережные Челны (8552) 53-96-29; г. Нальчик (86622) 1-83-71; г. Неинномысск (86554) 78-50-45; г. Новоуральск (35376) 2-04-34; г. Обнинск (08439) 6-49-94; г. Озёрск (35171) 7-53-11; г. Орск (35372) 2-04-61; г. Остров (81152) 22-27-1; г. Полярный (81551) 4-11-53; г. Родники (09336) 20-44-0; г. Санкт-Петербург (812) 235-73-20; г. Самара тел. (8462) 22-32-31, 35-46-43; г. Саранск (8342) 17-34-04; г. Семипалатинск (80358) 2-27-00, 140-67-06, 181-36-31; г. Набережные Челны (8552) 53-96-29; г. Нальчик (86622) 1-83-71; г. Неинномысск (86554) 78-50-45; г. Новоуральск (35376) 2-04-34; г. Обнинск (08439) 6-49-94; г. Озёрск (35171) 7-53-11; г. Орск (35372) 2-04-61; г. Остров (81152) 22-27-1; г. Полярный (81551) 4-11-53; г. Родники (09336) 20-44-0; г. Санкт-Петербург (812) 235-73-20; г. Самара тел. (8462) 22-32-31, 35-46-43; г. Саранск (8342) 17-34-04; г. Семипалатинск (80358) 2-27-00, 140-67-06, 181-36-31; г. Набережные Челны (8552) 53-96-29; г. Нальчик (86622) 1-83-71; г. Неинномысск (86554) 78-50-45; г. Новоуральск (35376) 2-04-34; г. Обнинск (08439) 6-49-94; г. Озёрск (35171) 7-53-11; г. Орск (35372) 2-04-61; г. Остров (81152) 22-27-1; г. Полярный (81551) 4-11-53; г. Родники (09336) 20-44-0; г. Санкт-Петербург (812) 235-73-20; г. Самара тел. (8462) 22-32-31, 35-46-43; г. Саранск (8342) 17-34-04; г. Семипалатинск (80358) 2-27-00, 140-67-06, 181-36-31; г. Набережные Челны (8552) 53-96-29; г. Нальчик (86622) 1-83-71; г. Неинномысск (86554) 78-50-45; г. Новоуральск (35376) 2-04-34; г. Обнинск (08439) 6-49-94; г. Озёрск (35171) 7-53-11; г. Орск (35372) 2-04-61; г. Остров (81152) 22-27-1; г. Полярный (81551) 4-11-53; г. Родники (09336) 20-44-0; г. Санкт-Петербург (812) 235-73-20; г. Самара тел. (8462) 22-32-31, 35-46-43; г. Саранск (8342) 17-34-04; г. Семипалатинск (80358) 2-27-00, 140-67-06, 181-36-31; г. Набережные Челны (8552) 53-96-29; г. Нальчик (86622) 1-83-71; г. Неинномысск (86554) 78-50-45; г. Новоуральск (35376) 2-04-34; г. Обнинск (08439) 6-49-94; г. Озёрск (35171) 7-53-11; г. Орск (35372) 2-04-61; г. Остров (81152) 22-27-1; г. Полярный (81551) 4-11-53; г. Родники (09336) 20-44-0; г. Санкт-Петербург (812) 235-73-20; г. Самара тел. (8462) 22-32-31, 35-46-43; г. Саранск (8342) 17-34-04; г. Семипалатинск (80358) 2-27-00, 140-67-06, 181-36-31; г. Набережные Челны (8552) 53-96-29; г. Нальчик (86622) 1-83-71; г. Неинномысск (86554) 78-50-45; г. Новоуральск (35376) 2-04-34; г. Обнинск (08439) 6-49-94; г. Озёрск (35171) 7-53-11; г. Орск (35372) 2-04-61; г. Остров (81152) 22-27-1; г. Полярный (81551) 4-11-53; г. Родники (09336) 20-44-0; г. Санкт-Петербург (812) 235-73-20; г. Самара тел. (8462) 22-32-31, 35-46-43; г. Саранск (8342) 17-34-04; г. Семипалатинск (80358) 2-27-00, 140-67-06, 181-36-31; г. Набережные Челны (8552) 53-96-29; г. Нальчик (86622) 1-83-71; г. Неинномысск (86554) 78-50-45; г. Новоуральск (35376) 2-04-34; г. Обнинск (08439) 6-49-94; г. Озёрск (35171) 7-53-11; г. Орск (35372) 2-04-61; г. Остров (81152) 22-27-1; г. Полярный (81551) 4-11-53; г. Родники (09336) 20-44-0; г. Санкт-Петербург (812) 235-73-20; г. Самара тел. (8462) 22-32-31, 35-46-43; г. Саранск (8342) 17-34-04; г. Семипалатинск (80358) 2-27-00, 140-67-06, 181-36-31; г. Набережные Челны (8552) 53-96-29; г. Нальчик (86622) 1-83-71; г. Неинномысск (86554) 78-50-45; г. Новоуральск (35376) 2-04-34; г. Обнинск (08439) 6-49-94; г. Озёрск (35171) 7-53-11; г. Орск (35372) 2-04-61; г. Остров (81152) 22-27-1; г. Полярный (81551) 4-11-53; г. Родники (09336) 20-44-0; г. Санкт-Петербург (812) 235-73-20; г. Самара тел. (8462) 22-32-31, 35-46-43; г. Саранск (8342) 17-34-04

ДОБРАЯ душа - журналист районной газеты Александр Бровашов позвонил мне в Москву: «Михалыч, нашел гнездо филина. Приезжайте, есть шанс поснимать».

Филины распространены по всему свету, но всюду редки. И совсем уж редкость - заглянуть в гнездо дикой птицы. Через день мы с другом были уже на Верхнем Дону, у станицы Петропавловки. Прямо с дороги, не заглянув домой к Александру, едем к меловому оврагу, промытому вешними водами. Пригибаясь, идем к обрыву, ложимся, и в бинокль на другой стороне промыва я вижу гнездо. На меловом откосе оно выглядит темным пятном. Но в бинокль различается ниша, похожая на устье старинной печи, и в этой нише на белом фоне выделяется ушастый силуэт крупной птицы. Съемка с расстояния более ста метров мало что даст. Александр показывает, как обойти вершину оврага и подобраться к гнезду с другой стороны.

Ползу ужаком по пахучей молодой травке и наконец через шетину сухих будяков вижу гнездо. Птица сидит в нем боком, наострив пучки перьев на голове. Как раз во весь кадр - «устье печки». Но снимать невозможно - мешает частокол будяков. Медленно поднимаюсь и вижу: сторожкая птица с гнезда слетает и, скользнув вниз по оврагу, скрывается в прибрежных ветлах. Через некоторое время тревога за птенцов заставляет филина-мату пролететь над оврагом. За нею гонится кобчик и несколько маленьких птиц. Над гнездом сова делает разворот, и я вижу сверкание солнца в перьях широких крыльев.

Надо спускаться к гнезду. Оно устроено на меловом мыске и мало доступно. Оно сейчас кажется мне совсем недоступным. Спуститься к гнезду надо по меловому откосу. Кругизна его заставляет вспомнить крыши готических храмов. К тому же мел, дождями размытый, ползуч, как песок. А вниз страшно глянуть: десятиэтажный дом, как коробочка, уместится в овраге. Риск очень большой, но и страсть добраться к гнезду велика. Ноги погружаются в мел, как в золу. Укрепляя каждую ногу в откосе, медленно (вспомнились альпинисты) опускаюсь к гнезду. Сердце колотится, как у воробья, когда я наконец добираюсь к желанному месту. Штаны,



Мать постоянно следит за гнездом.

перьев, которые по ошибке принимают за уши. Днем присутствие филина чаще всего выдают птицы. Увидев ненавистную им фигуру, они поднимают невероятный, неприятный филину гвалт, и он спешит где-нибудь спрятаться.

Совы оживляются к ночи, вылетая охотиться. Филины могут поймать разбуженных уханьем тетерева, глухаря, ловят гусей, куропаток, легко настигают зайцев, ловят крыс и не брезгают «семечками» - всякого рода мышами. Беспечно шуршащий в потемках еж становится легкой добычей филина. Мощные, когтистые его лапы не боятся колючей брони. Может прищучить филин kota, бояться его и мелкие совы.

Кладку яиц в гнезде самка филина начинает в апреле, в канун половодья. В рязанском лесу я

ник удачливый и умелый) носит к гнезду добычу в большом избытке. Брем пишет о немецком крестьянине, который несколько лет был у филинов иждивенцем - каждое утро приходил к гнезду забирать остатки зайцев, уток, водяных курочек, куропаток.

А я знаю случай, когда человек охотно делился с филинами живностью со двора. Было это на Северном Донце, в хозяйстве моего друга охотоведа Бориса Нечаева. Зайцев в заимках у реки расплодил он так много, что около десяти филинов держались на небольшой для такого числа охотников территории. Один из филинов повадился ловить у Нечаева кур и так обнаглел, что уже в сумерки прилетал и садился на сухое дерево у двора, высматривая добычу. «Что ты его не отвадишь? Стрельни для остратки». - «Зачем? Кур я сколько угодно могу развести, а филины - редкость».

ФИЛИН - птица исключительной привлекательности, с интересным образом жизни. С давних времен люди проявляли к филинам интерес, выращивая их в неволе. Описан случай: лесник, державший птицу в сарае, услышал из леса призывный крик филина и вынес птицу-невольницу из сарая во двор. Надежно привязав ее за лапы к бревну, стал наблюдать. Услышав ответное уханье, дикарь из леса явился во двор. И состоялась «помолвка». Филин стал подруге носить еду и носил четыре недели.

Известен и случай, когда взятого из гнезда малыша-филина не заперли в сарае, а держали клетку с ним во дворе. И что же? Ночью стали являться родители филиненка и кормили его. Через некоторое время с ними начал летать выросший в гнезде молодой филин. И тоже носил еду.

В неволе филины хорошо размножаются. Но известен описанный Бремом случай, когда строптивая самка не подпускала к себе ухажера и клала неоплодотворенные яйца. Над совою из любопытства решили пошутить. Забрав четыре ее яйца, вместо них положили яйца домашней утки. Сова прилежно их высидела - но с удивлением взирала на неожиданное потомство. И как только утята начали двигаться, она их немедленно сожрала.

ГНЕЗДО ФИЛИНА



Надо спускаться к гнезду. Оно устроено на меловом мыске и мало доступно. Оно сейчас кажется мне совсем недоступным. Спуститься к гнезду надо по меловому откосу. Крутизна его заставляет вспомнить крыши готических храмов. К тому же мел, дождями размытый, ползуч, как песок. А вниз страшно глянуть: десятиэтажный дом, как коробочка, уместится в овраге. Риск очень большой, но и страсть добраться к гнезду велика. Ноги погружаются в мел, как в золу. Укрепляя каждую ногу в откосе, медленно (вспомнились альпинисты) опускаюсь к гнезду. Сердце колотится, как у воробья, когда я наконец добираюсь к желанному месту. Штаны, куртка и даже кепка белые от меловой пыли. Двум птенцам, сидящим в гнезде, я, наверное, кажусь чудовищем. Они таращат оранжевые глаза, шелкают клювами и пятаются в глубь пещерки размером с небольшую собачью будку.

Александр в бинокль видел неделю назад в гнезде трех птенцов. Видел, как мать их кормила, отрывая от водяной крысы кусочки мяса. Птенцы были в белом пуху. Сейчас пух у них буровато-рыжий. Их теперь только два. Куда делся третий, маленький, неизвестно.

Совы насиживают кладку с первого яйца, и потому птенцы у них разновозрастные. Старший сейчас надувается шаром и, распушив пушистые крылья, старается меня напугать. Младший прячется за спиной брата. Тихонько (не оступиться бы!) сажаю его у края гнезда. В отличие от большего брата он старается сжаться, лечь, вытянувшись в гнезде, но клювом тоже угрожающе шелкает.

Глубина пещерки с гнездом небольшая - до задней стенки я дотягиваюсь рукой. Гнезда фактически нет. Двигаясь, птенцы мощными лапами поднимают белесую пыль. У края пещерки - перья вороны. Возможно, сегодня утром отец-филин принес птицу на завтрак, и мать, ошпиав перья, клала в клювы прожорливых, быстро растущих ребят кусочки свежего мяса.

За двадцать минут птенцы ко мне привыкают. Старший глядит уже с любопытством, но клювом все-таки шелкает. Мать, как видно, не упускающая гнезда из виду, снова тенью проносится над оврагом. Знаю: крупные эти совы иногда отважно защищают гнездо. Сейчас, нападая, сова могла бы меня опрокинуть в овраг, и я чувствую, как колено напряженной правой ноги начинает подрагивать...



Птенцы в гнезде всегда разного возраста.

Вверх по склону взбираться еще труднее, чем спускаться. В изнеможении хватаюсь за махор травы, растущий у края обрыва, и делаю последний рывок. Ощущение - как будто взобрался на Эверест. Блаженно растягиваюсь на пахнувшей полынью тверди, пересохшими губами сосу горькую трубочку одуванчика, наблюдая в бинокль за птенцами. Они успокоились - сидят в пещерке своей, устало нахохлившись. Мать опять летит над оврагом. Но теперь гнев ее мне не страшен, теперь я могу ее даже снимать.

ГНЕЗДА филины строят в разных местах - в лесу, на сломанных буреях трухлявых в сердцевине древесных стволах, в укромных местах степи, в камышах у воды. Но больше всего эти крупные совы любят гнездиться на скалах, на склонах приречных промоин.

Если есть пища, филины долго держатся облюбованной территории и, если гнездо не тревожат, выводят птенцов в одном месте, иногда даже близко к человеческому жилью. Своим присутствием птицы выдают громкими ночными уханьями, особенно частыми в брачную пору - весной.

Крупную, очень красивую птицу зовут «королем ночи». Днем филин прячется в каком-нибудь укромном местечке и тихо подремывает. Но чуть шум или шорох - мгновенно сон стихает. Глаза его расширяются, над головой поднимаются пучки

видел гнездо филина под сосной, залитой водой. Но береговой уступ, видимо, так нравился птицам, что кладку они повторили чуть выше прежнего места.

Два-три белых яйца этих сов похожи на шары бильярда, но меньше их. Самку, сидящую на гнезде, кормит филин-отец. Когда с промежутком в несколько дней начинают из яиц вылупляться птенцы, забот у филина прибавляется. Малышам требуется свежее нежное мясо, и филин (охот-

гнезда филины строят в разных местах - в лесу, на сломанных буреях трухлявых в сердцевине древесных стволах, в укромных местах степи, в камышах у воды. Но больше всего эти крупные совы любят гнездиться на скалах, на склонах приречных промоин.

В неволе филины хорошо размножаются. Но известен описанный Бремом случай, когда строптивая самка не подпускала к себе ухажера и клала неоплодотворенные яйца. Над совою из любопытства решили пошутить. Забрав четыре ее яйца, вместо них положили яйца домашней утки. Сова прилежно их высидела - но с удивлением взирала на неожиданное потомство. И как только утя начали двигаться, она их немедленно сожрала.

ДОПИСЫВАЮ и думаю: а что там мои знакомые на Дону? Не испугал ли филина визит к их гнезду? Птенцов родители не бросают, но случается, переносят в безопасное место. Нет, ничего не случилось. Позавчера позвонил мой друг: «Все благополучно. В бинокль наблюдал: мамаша кормила птенцов сорочатиной. Они подрастают, как на дрожжах».

Гнездо, у которого я побывал, мальчишки четыре года назад разорили, забрав малышей, и пещерка в меловом склоне оврага до этой весны пустовала. И вот опять филины в ней поселились. Чем-то нравится им это место близ Дона.

В. ПЕСКОВ.
Фото автора.



ТОЧНОСТЬ

в порядке вещей

Мы уверены - в нашем Банке Вы найдете полное взаимопонимание, почувствуете заинтересованность в Вашем успехе, оцените высокий профессионализм сотрудников, получите реальную поддержку в достижении своих целей. Точность во всем - стратегия нашей работы. Ваше благополучие - наш деловой принцип.

УСЛУГИ ДЛЯ ЧАСТНЫХ ЛИЦ

НАШИ ПРЕИМУЩЕСТВА

- Оперативное открытие срочных рублевых и валютных вкладов
- Ускоренный выпуск и качественное обслуживание пластиковых карт VISA и Eurocard/MasterCard
- Собственный процессинговый центр
- Международные переводы и получение денежных средств без открытия счета
- Экспресс-переводы по системе «Western Union» по всему миру
- Выплата возмещения суммы НДС при покупке товаров по чекам TAX FREE
- Продажа дорожных чеков American Express и прием к оплате чеков Thomas Cook, VISA, American Express, Citicorp
- Инкассо коммерческих чеков
- Валютно-обменные операции
- Аренда индивидуальных банковских сейфов
- Сопровождение и перевозка ценностей
- Консультирование и выполнение индивидуальных схем обслуживания

Бизнес-комфорт, индивидуальный подход, выгодные тарифы и традиционное качество обслуживания - в порядке вещей.

БАНК ДИАЛОГ-ОПТИМ

ПРЯМОЙ КОНТАКТ: www.dialog-optimum.ru Тел.: (095) 787-5887

Екатеринбург • Благовещенск • Ижевск • Казань • Кисловодск • Москва • Нижний Новгород • Омск • Пенза • Рязань • Самара • Саратов • Симферополь • Смоленск • Ставрополь • Уфа • Челябинск

В. ПЕСКОВ.
Фото автора.

ТОЧНОСТЬ

В порядке вещей

Мы уверены – в нашем Банке Вы найдете полное взаимопонимание, почувствуете заинтересованность в Вашем успехе, оцените высокий профессионализм сотрудников, получите реальную поддержку в достижении своих целей. Точность во всем – стратегия нашей работы. Ваше благополучие – наш деловой принцип.

УСЛУГИ ДЛЯ ЧАСТНЫХ ЛИЦ

НАШИ ПРЕИМУЩЕСТВА

- Оперативное открытие срочных рублевых и валютных вкладов
- Ускоренный выпуск и качественное обслуживание пластиковых карт VISA и Eurocard/MasterCard
- Собственный процессинговый центр
- Международные переводы и получение денежных средств без открытия счета
- Экспресс-переводы по системе «Western Union» по всему миру
- Выплата возмещения суммы НДС при покупке товаров по чекам TAX FREE
- Продажа дорожных чеков American Express и прием к оплате чеков Thomas Cook, VISA, American Express, Citicorp
- Инкассо коммерческих чеков
- Валютно-обменные операции
- Аренда индивидуальных банковских сейфов
- Сопровождение и перевозка ценностей
- Консультирование и выполнение индивидуальных схем обслуживания

Бизнес-комфорт, индивидуальный подход, выгодные тарифы и традиционное качество обслуживания – в порядке вещей.

Метроном – от греч. *metron*
(мера) и *nomos* (закон)



**БАНК
ДИАЛОГ-ОПТИМ**

ПРЯМОЙ КОНТАКТ: www.dialog-optim.ru Тел.: (095) 797-8887

Екатеринбург • Елец • Ижевск • Ипатово • Иркутск • Калининград • Липецк • Москва • Павловский Посад • Реутов • Ростов-на-Дону • Ставрополь • Фрязино

А что такое заппинг и с чем его едят?

СРЕДИ множества значений английского слова «zap» есть очень трогательное — «бац-бах-трах». Или «раз-раз». Или — «быстро двинуть что-либо». И еще: «застрелить, убить, укокошить». Последнее, полагаю, — это уже для той ситуации, когда тупой тяжелый предмет насильственным образом все же прекращает жизнь человека с пультом.

Заппингом первоначально называли переключение канала при виде рекламы. Еще есть, знаете ли, грейзинг. Это уже когда человек одновременно смотрит несколько программ по разным каналам. Еще есть, не пугайтесь, зиппинг — штука наиболее безвредная для психики, а может, даже и полезная. Это когда вы на видео записываете программу, а как только доходит дело до рекламы, включаете быструю перемотку.

Американцы задумались над этой проблемой давно, но настоящая головная боль возникла у них в девяностых. В эту пору 90% населения Штатов обзавелись пультами. Казалось бы, что страшного? Ну, прыгают люди с канала на канал, ну, бегают от рекламы. Но когда выяснилось, что более половины всех телезрителей страдают ЭТИМ, телевизионщики забили тревогу.

Во-первых, стало практически невозможно определить реальный рейтинг программ.

Значит, во-вторых, невозможно предоставить рекламодателям хоть какую-то гарантию, что их ролик про пылесосы, к примеру, в самом престижном шоу увидит именно то количество людей, на которое покупатели эфирного времени рассчитывают.

Тут-то и началась борьба. Первый этап сражения — сокращение времени рекламного ролика с 60 секунд до 30. Второй — съемка красивых роликов с интересным сюжетом и со звездами в кадре.

Третий — захоронение рекламы в спортивные трансляции: мужик, может, и выругается нехорошо при виде на экране пива вместо футбольного поля, но переключать побоится. Мало ли, вдруг потом на гол опоздает.

Четвертый — и один из самых ненавистных для нас — это как в «Миллионере». Галкин задал вопрос, дядя Вася из Урюпинска ответил, а правильно это было или нет, мы узнаем только после того, как все критические дни в жизни женщины пересчитаем.

Русские телеканалы, которых гораздо меньше, чем в Штатах, поступают проще. Они рекламу крутят синхронно. Убегаешь от тети Аси, нажимаешь на кнопку — а там она же. С улыбкой, в которой читается цитата из старого анекдота: «Я тебе попереключаю!»

Ученые считают, что маниакальное щелканье телекнопками — нервная болезнь

Переключаете телеканалы?

ПОЗДРАВЛЯЕМ,
У ВАС - ЗАППИНГ!

«Положение современного человека не просто плачевно — оно, можно сказать, отсутствует, потому что человека почти нет. Не существует ничего, на что можно было бы указать, сказав: «Вот, это и есть Homo Zapiens». ХЗ — это просто остаточное свечение люминофора уснувшей души, это фильм про съемки другого фильма, показанный по телевизору в пустом доме».

Виктор Целевин.

И ВКЛЮЧИЛ телевизор. Пульт из рук не выпустил. «Сейчас начнется», — с тоской подумала я, и

На Чубайса надежды было мало — не

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Андрей НЕЧАЕВ, психолог-психотерапевт:

потом встречается с Настей Камен-

Ното Zapiens». ХЗ - это просто ос-
таточное свечение люминофора ус-
нувшей души, это фильм про съемки
другого фильма, показанный по те-
левизору в пустом доме».

Виктор Пелевин.

ОН ВКЛЮЧИЛ телевизор. Пульта
из рук не выпустил. «Сейчас нач-
нется», - с тоской подумала я, и
оно действительно началось.

Канал номер один был вырублен из-
за усатого мужика. Тот посмел вякнуть
что-то про моющие средства.

Канал номер два постигла печальная
участь из-за девушки с прокладками.

Канал номер три тоже не продержал-
ся больше пяти секунд. Обозреватель
только успел произнести четыре междо-
метия и слово «реструктуризация».

Дальше понеслось веселее: на четвер-
том канале тетка жаловалась, что поте-
ряла свою дочь. Может, страдальца ча-
до и разыщет, но я вряд ли буду в курсе.
Мне уже тыкал в лицо пистолетом
Шварценеггер на канале номер пять.

На кнопки пульта муж нажимал вир-
туозно. Казалось даже, что пульт - это
естественное продолжение его руки.
Ловкие пальцы по кнопочкам бегали,
аки у пианиста. За считанные мгнове-
ния все каналы были перебраны, и мы
отправились в новый путь. Туда же, к
тем же, за тем же.

Остановить беспредел могли либо тя-
желый предмет, опущенный на голову
любимого супруга, либо Чубайс со сво-
им легендарным рубильником.

Михаил ЖВАНЕЦКИЙ:

- Да, бывает, поздним вечером щелкаешь, щелкаешь.
Домашних мучает, конечно. У одного, ненавидимого
всеми, в руках пульт, остальные временно лежат без-
движно на диване, потом начинают подавать возгласы
протеста. Причем разные методы бывают - я, когда
смотрю, если попал на что-то, останавливаюсь. А дома
говорят: нет, дощелкай до конца. И общее облегчение
наступает только тогда, когда нажимается красная
кнопка. Тогда тихо становится, хорошо, внятно. Звуки
слышны с улицы, и вдруг все видят друг друга.

Ничего нет печальней, чем обращенные в одну сторо-
ну, покрытые малярным голубоватым светом лица с
приоткрытыми ртами. И даже кот, покрытый тем же
свечением, с тем же выражением морды...

Как они добились такого? Даже в армии командиров
всегда слушали с разными лицами, а телевизор смот-
рели с одинаковыми. А заканчивается все всегда, все
программы, все ток-шоу одной фразой - «Наше время
стекло». Фразой, а не мыслью...

У ВАС - ЗАППИНГ!

здают некое новое произведение. В
нем чокнутый профессор пьет пиво и
говорит, что «мужики-то не знают», а

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Андрей НЕЧАЕВ, психолог-психотерапевт:

- Это довольно заурядное явление - беспорядочное тыканье
по каналам. Серьезных научных исследований такого явления,
как заппинг, пока нет, но проблема существует. Заппинг - на-
вязчивое состояние, в основе которого лежат депрессия или
тревога, а может, и то, и другое вместе. И справиться с таким
состоянием человек самостоятельно не сможет, тут необходи-
ма помощь специалиста. Людей с «синдромом заппинга» надо
лечить, но не от телевизора, а от нервного расстройства.

Записала Оксана ФОМИНА.

просто бояться этого слова, как персона-
жи из «Поттера» боятся называть по
имени Волан де Морта.

Запиенсы повсюду. Они ищут новых
ощущений, новых впечатлений. Они
хватают бутылочки с неизведанными
соусами в супермаркетах, не задумыва-
ясь, закончился ли дома старый кетчуп.
Остановиться, оглянуться запиенсы не
могут. Тут же им кажется, что они что-
то упускают. Если они поели в рестора-

Это наш мир. Мир Хомо Запиенсов.
Где все - с приставкой «недо». Недосмо-
тренные фильмы, недоузнанные люди,
недослушанные новости. Вперед! Там,
где нас нет, есть что-то, что нельзя про-
пустить. И, наглядевшись чего-нибудь
и как-нибудь, мы провалимся в сон, где
картинки снова будут скакать бессвязно
и беспощадно.

Валентина ЛЬВОВА.

ЕСЛИ ПЕРЕМЕНЫ ПОГОДЫ НЕ ПО ДУШЕ - ПРИМИТЕ ТАБЛЕТКУ!

Лист 64/1053/2000 МЗ РФ.
Рег. уд. № 002174. Р. 643.11.2000
от 25.07.2001

Погоду «чувствуют» около трети жителей умеренных широт.
Геомагнитные возмущения и бури уверенно предсказывают
за один-два дня болезни сердечно-сосудистыми заболеваниями,
ориентируясь... на свое самочувствие. Оказывается, колебание
барометрического давления снижает насыщение крови кисло-
родом, что отрицательно сказывается на сосудах головного мозга.

Устойчивость организма к переменам погоды обеспечивает
натуральный препарат «ГИНГКО БИЛОБА «ЭВАЛАР»,
изготовленный в условиях фармпроизводства. Активно действуя
на сосудистую систему, «ГИНГКО БИЛОБА «ЭВАЛАР» улучшает
кровообращение мозга, обогащая его питательными веществами,
нормализует давление, исчезают головные боли, головокружения
и шум в ушах. Препарат показан при вегетососудистой дистонии,
не вызывает нежелательных эффектов. С профилактической целью
достаточно принимать по 1 таблетке (40 мг экстракта гинкго билоба) в день.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ, ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ПОЧТЕ!

Москва: 786-34-00, 105-07-25, 111-30-47; С.-Петербург: 277-43-42, 314-08-59, 592-69-67;
Барнаул: 354-444; Волгоград: 358-217; Екатеринбург: 755-089; Иркутск: 463-530; Кемерово: 537-456,
629-332; Красноярск: 277-709; Самара: 960-060, 705-404; Уфа: 600-393, 242-210;
Челябинск: 410-303, 928-383, 337-701. Наложный платеж: от 5 упаковок по 56 руб. за 1 упак. (40 табл.).
Заявки по адресу: 659322, г. Бийск, а/я 605, ЗАО Эвалар. (3854) 304-405.



САМИ С УСАМИ
МУЖСКОЙ КЛУБ

ЛЕТО на носу, люди опять превращаются в туристов. Есть такие, которые, представьте, даже в Англию ездят. Не Анталия, конечно, но тоже ничего. Леди, джентльмены, сэры, лэды - культурно, одним словом. Ну вот, допустим, приехали вы в Лондон - и что? Пикадилли, Тауэр, Гайд-парк... Весь обычный экскурсионный цикл пройден. Чем еще заняться благородному мужу? Вот несколько вариантов, пока еще не очень распространенных среди российских туристов.

Утром

Пабы работают с 11 утра. Нальют без вопросов. Даже не нужно выискивать в разговорнике фразу «Скорей, браток, трубы горят». Любой, зашедший к открытию, - пациент, с ним нужно бережно и деликатно. Но до 11 еще нужно дожить. А если хочется начать день пораньше? Не проблема. Прямо с утраца отправляйтесь в район какого-нибудь большого рынка. Не «блошиного», а того рынка, который торгует продуктами. Там поблизости непременно окажется паб, работающий с самого рассвета - специально для обслуживания грузчиков, которые к 8 утра уже наработались и желают подкрепиться. С пивком, конечно. Рядом с мясным рынком Смит-филд есть, к примеру, легендарный паб «Лиса и якорь» (Fox & Anchor). Мы с приятелем туда зашли в 8 ч. 30 мин. Не из соображений опохмелиться, конечно, а чтобы ощутить пульс трудового Лондона. Уселись за столик. Подходит официант. Вместо того чтобы спросить, как в других местах в это время суток «вам чаю или кофе», этот проникательный сын Альбиона поставил вопрос конкретно: «Какого пива желаете?» Мы ответили немножко с вызовом: «Две пинты «Гиннеса». А надо заметить, пинта «Гиннеса» - это часть комплексного завтрака под названием Business Boy Special (в переводе что-то вроде «Спецзавтрак делового пацана»).

Также в него входят: яичница (с виду вполне безобидная, пока не заметишь, что она покоится на здоровенной печеночной котлете), тосты, жареный помидор, горка фасоли в соусе, бекон и три колбаски сантиметром по 25 каждая. Сначала думали - не справимся, потом ничего, одолели. «Гиннесс» здорово помог. Процесс занял чуть более получаса. Терпкое чувство голода начали испыты-

СПЕЦЗАВТРАК делового пацана и другие английские забавы

себе по каналу Ридженте. Вокруг - благодать в виде уютных плавучих домиков (обычная баржа, но оборудованная под жилище и с цветочными клумбами на верхней палубе), диких гусей и дорожных вилок. Час такого путешествия - и вы уже причаливаете у рынка Кэмден-Лок. Тоже, кстати, интересное местечко.

А то еще можно у Вестминстерского причала

тес - подумать только! - в Ричмонде. С одной стороны - все это вроде в городской черте, с другой - ощущение такое, будто выбрались далеко-далеко в тихую

«Ноттинг Хилл». Во-вторых, что гораздо важнее, это по-настоящему живописное место, где продается всякая всячина - от антиквариата и занятного новодела до овощей-фруктов и тренировочных костюмов неземной красоты и пестроты. С некоторыми любителями старины тут случаются обмороки. Последние слова перед отключкой: «Господи, мне же все это нужно...»

Вероятность встретить соотечественников: 45%.

Вечером

Мне часто говорят: «Ой, ну англичанки - они совсем неинтересные». А я в ответ на это прошу рассказать, в какое время и при каких обстоятельствах были замечены эти самые англичанки. Оказывается, утром во время посещения Тауэра (где англичанок не бывает, там бывают только туристки) или в разгар дня в метро, когда измученные жизнью домохозяйки тащатся на распродажу купить босоножки своему чаду. А вы загляните вечером в какой-нибудь бар в центре Лондона, сходите на концерт или в театр. Симпатичные англичанки - все там. В достаточном количестве.

Вероятность встретить соотечественников: 1%.

Леонид ЗАХАРОВ.

Вот он - Business Boy Special во всех деталях. Съесть за один присест да еще с утра сложно. Но нужно.

Пиво Guinness

Сосиски (3 шт.)

Бекон

Тосты (2 шт.)

Фасоль (109 шт.)

Аллергия на весну?

пинта «Гиннеса» — это часть комплексного завтрака под названием Business Boy Special (в переводе что-то вроде «Спецзавтрак делового пацана»). Также в него входят: яичница (с виду вполне безобидная, пока не заметишь, что она покоится на здоровенной печеночной котлете), тосты, жареный помидор, горка фасоли в соусе, бекон и три колбаски сантиметром по 25 каждая. Сначала думали — не справимся, потом ничего, одолели. «Гиннес» здорово помог. Процесс занял чуть более получаса. Легкое чувство голода начали испытывать только часам к 9 вечера.

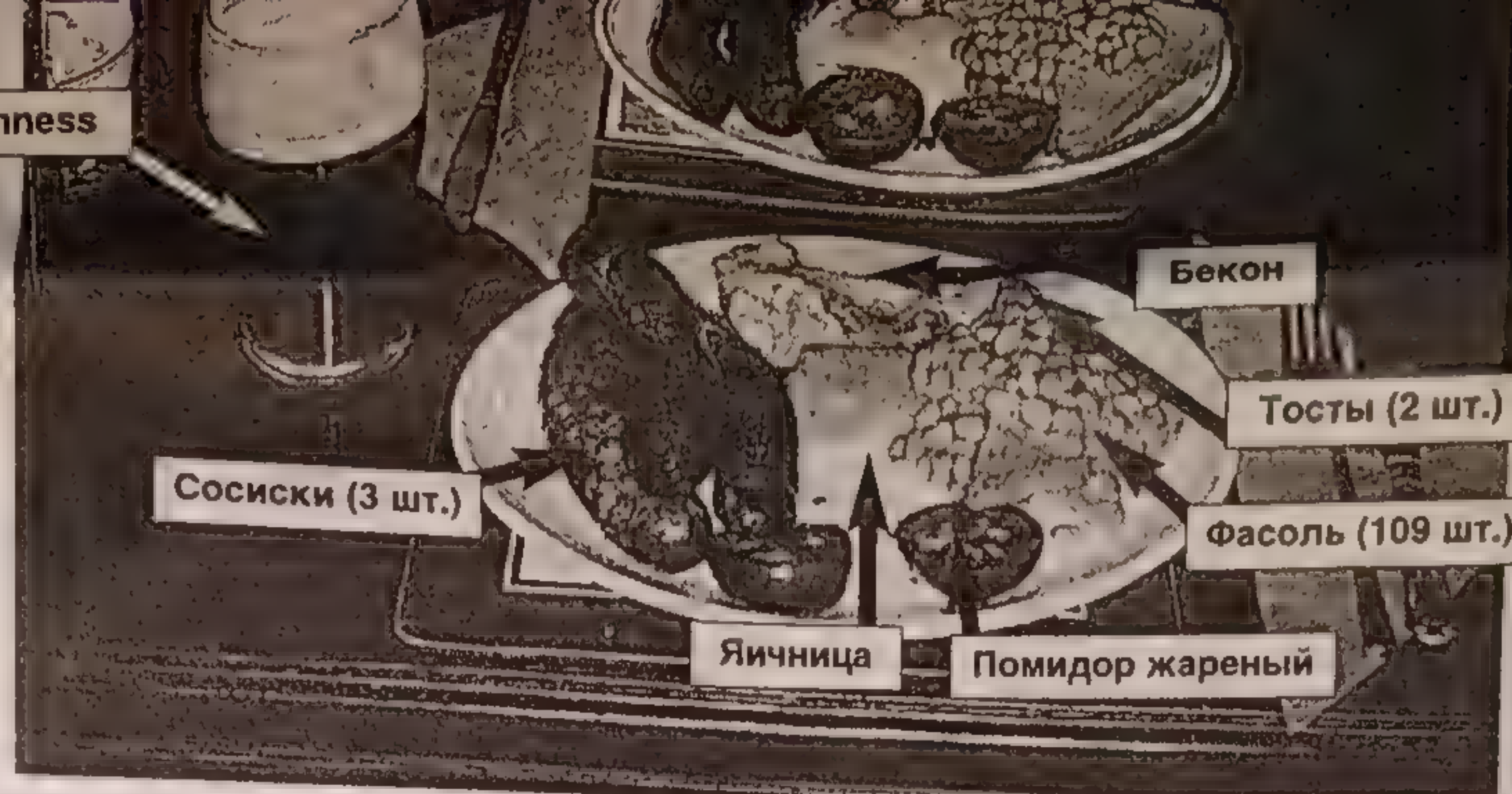
Кстати, грузчиков мы так и не увидели. Наверное, для них уже было поздно. Зато у нас на глазах из недр «Лисы и якоря» вынырнула компания «белых воротничков», судя по блеску в глазах — тоже не пренебрегших пивком. Они поглядывали на часы. Видимо, к девяти утра нужно было успеть в офис к началу работы. Помнится, мне подумалось, что я бы не прочь некоторое время поработать в этой достойной фирме.

Вероятность встретить соотечественников: 1,5 - 2%.

До обеда

Плюньте на все и расслабьтесь на свежем воздухе. В Лондоне, представьте, для этого уйма возможностей. Начните с Маленькой Венеции. Садитесь на махонький речной трамвайчик и плывите

Пиво Guinness



Сосиски (3 шт.)

Бекон

Тосты (2 шт.)

Фасоль (109 шт.)

Яичница

Помидор жареный

сесть на суденышко и отправиться по Темзе в сторону Гринвича. Там, как известно, знаменитая обсерватория, знаменитый меридиан и знаменитый клиппер «Катти Сарк». Да и сам городок — милый до чрезвычайности. С потрясающим парком, где на лужайках полезают прилично одетые люди и резвятся правильно подращенные спаниели и лабрадоры. Погуляйте, отдохните — и обратно в большой город.

А если неохота вам водную гладь бродить, есть вариант вполне сухопутный. На обычнейшем метро добираться до станции «Ричмонд» и оказывае-

провинциальную Англию. Игрушечный городок на берегу Темзы с массой пабов, кафе и антикварных лавочек. Идеальное место для заслуженного отдыха. Мик Джаггер не зря тут себе дом прикупил.

Вероятность встретить соотечественников: 9%.

Альтернативный вариант: если у вас образовалась свободная суббота, не задумываясь, отправляйтесь на блошинный рынок на Портобелло роуд. Впервые, вы увидите те самые кварталы, где разворачивается действие фильма

Самые дурацкие из доступных развлечений

1. Посещение музея восковых фигур мадам Тюссо

Наверное, когда это замышлялось, оно было даже остроумно: восковые фигуры известных личностей. Сейчас — полный бред. Начать с того, что фигуры непохожие. Стекланные взгляды, лоснящаяся «кожа». А народ идет. И все ради того, чтобы потом показывать фотографию и ожидать удивленной реакции: «Ой, а это что такое?» — «А это я с Маргарет Тэтчер». — «Так она ж умерла». — «А я сфотографировался, когда она еще живая была».

Вероятность встретить соотечественников: 89%.

2. Посещение студии «Эбби роуд»

Это если вы в Лондон поедете с битломаном каким-нибудь. Он вас туда непременно потащит. Для битломанов — святое место. Типа мавзолея. И весь-то сыр-бор из-за того, что «Битлз» поленились придумать нормальное название для своего альбома и называли его в честь студии звукозаписи, которой хозяева тоже поленились придумать название и назвали Abbey Road в честь улицы, на которой она расположена. И еще сфотографировались переходящими через улицу. Маккартни шел босиком,

что для многих служит железным доказательством того, что к моменту съемки он был мертв. С тех пор к этому беленькому домику не зарастает народная тропа. Самые преданные поклонники бухаются на колени и начинают истово целовать мостовую. Те, которые посдержаннее, достают фломастеры и пишут на стене All You Need Is Love (это 868-я по счету аналогичная надпись за этот год). Кто-то начинает тихонько завывать на мотив Come Together. Остальные разбиваются на четверки и фотографируются на переходе через улицу, имитируя своих кумиров («Так, а кто будет Маккартни? Тогда разуйся!»), чем сильно достают водителей, которые вынуждены через это святое место ездить. Благо улочка тихая, транспорта мало.

Рядом — заведение с громким названием «Кафе Эбби роуд». На самом деле это киоск, где продаются разные сувениры с портретами сами знаете какой группы и логотипами сами знаете какой студии. Один из самых ходовых сувениров — табличка Abbey Road. Ее принято вешать у себя в комнатах или на фасадах коттеджей. Впрочем, эту деталь я осуждать не имею морального права: у меня в кабинете привинчена табличка с Бурбон-стрит (есть такая улица в Новом Орлеане). Но я-то эту табличку по крайней мере свинтил в нетрезвом виде с настоящего столба.

Вероятность встретить соотечественников: 45%.

глядите вечером в какой-нибудь бар в центре Лондона, сходите на концерт или в театр. Симпатичные англичанки — все там. В достаточном количестве.

Вероятность встретить соотечественников: 7%.

Леонид ЗАХАРОВ.

Аллергия на весну?

ПОЧЕМУ все больше людей боятся прихода весны? Дело в том, что с каждым годом пополняется армия страдающих от поллиноза, или сенной лихорадки, — аллергии на пыльцу цветущих растений. Симптомы поллиноза — насморк, слезящиеся глаза, а иногда и удушье — знакомы многим.

С детства мы привыкли принимать при аллергии знакомые лекарства: они проверены временем да и недороги. Однако нельзя забывать, что устаревшие препараты затормаживают нервную систему: ухудшаются координация и реакция (внимание, водители!), снижается работоспособность. К тому же они несовместимы с алкоголем и вызывают привыкание.

Без этих побочных эффектов можно обойтись, если принимать противоаллергические препараты нового поколения, один из которых — новый препарат Кларготил. Кларготил обладает всеми достоинствами современных средств и при этом вполне доступен по цене, поскольку выпускается в России на новом фармацевтическом заводе венгерской компании «Гедеон Рихтер А. О.».

Кларготил поможет как при поллинозе, так и при всех других видах аллергии: на продукты питания, шерсть животных, домашнюю пыль, укусы насекомых. Его можно принимать с двухлетнего возраста, облегчение наступает уже в первые полчаса после приема. Всего одной таблетки Кларготила в день достаточно для устранения всех симптомов аллергии.

Информацию о наличии препарата в аптеках города вы можете получить в бесплатной справочной службе «Медицина для вас» по тел.: 241-41-42 и 241-77-72.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

*Спокойно, эрудиты: мы в курсе, что М. Тэтчер жива-здорова.

ЛЮСТРА ЧИЖЕВСКОГО: ФАКТЫ И ВЫМЫСЛЫ

Известно, только в Москве легендарной люстрой Чижевского пользуются более 200 000 семей. И это не удивительно, ведь она превращает самый обычный воздух квартир и офисов в целебный, насыщенный аэроионами - особыми витаминами, которые защищают организм от болезней.

Недавний социологический опрос показал, что каждый пятый москвич отчетливо понимает, сколь необходим сейчас для нормальной жизни этот уникальный аппарат, и собирается его приобрести. Но есть люди, которым мешают сделать это две крайности. Во-первых, просто невероятным кажется тот целебный эффект, о котором говорят медики. И, во-вторых, домыслы, которыми обросла люстра Чижевского за свою долгую жизнь.

Сегодня мы публикуем ответы на пять наиболее характерных вопросов читателей о люстре и ее гениальном авторе.

Машина здоровья для космолетов

Кто такой Чижевский, мы ведь ничего о нем в школе не проходили?

Инна Савельева, завхоз.

Не проходили потому, что выдающийся биофизик Александр Леонидович Чижевский 16 лет провел в сталинских лагерях и в ссылке. Но до этого, в 30-е годы, его именем называли колхозы, для него открывали лаборатории, а председатель правительства Молотов лично вручил ему премию Совнаркома за номером 2. Он был членом 18 академий мира. Не зря восхищенные американцы назвали Чижевского «Леонардо да Винчи XX века», а научная общественность выдвинула его на Нобелевскую премию. И Чижевский получил бы ее, не будь тех политических интриг, которые постоянно разыгрывались вокруг его имени.

Но теперь все позади. В нынешних энциклопедиях Александру Леонидовичу отдается должное. Там справедливо сказано: «А. Л. Чижевский - основоположник гелиобиологии». Это он первым доказал, что от Солнца на Землю идет воздействие на человека.

отстывает. В этой подзарядке и заключается секрет универсального действия популярнейшего теперь аппарата.

Глобальный голод уже наступил

Говорят, Чижевский еще в 30-е годы ввел термин «аэроионный голод» и предсказал глобальный катаклизм, который в конце XX века в прямом смысле начнет незаметно душить горожан. Что, уже пришло время надевать противогазы?

Елена Еремеева, бухгалтер.

Ваша обеспокоенность очень своевременна. Знаете, почему сейчас так много людей болеет? Потому что клетки человеческого организма теперь много чаще, чем прежде, утрачивают свой электрический заряд. Причина - тот самый «аэроионный голод», о котором говорил Чижевский и который обрел вселенские масштабы с появлением миллионов телевизоров и компьютеров. Экраны этой электронной техники заряжены положительно и, естественно, притягивают к себе целебные отрицательные аэроионы, поглощают, а по сути убивают их.

Вот факты: по нормам санэпиднадзора СНИП № 2153-80 в кубическом сантиметре хорошего воздуха должно быть не менее 3000 отрицательных аэроионов. Допустимый для нормальной жизни минимум - 600

жителей. Механизм этого феномена раскрыли ученые знаменитого Института биофизики в Пушкино. Они установили, что благодаря аэроионам в организме вырабатывается особое вещество - супероксиддисмутаза (СОД). Это оно сдерживает старение. В опытах на крысах ученые установили, что СОД продлевает жизнь животных с 3-х до 4-4,5 года.

Подобные опыты в 30-е годы проводил и сам Чижевский. Он получил аналогичные результаты, но тогда это мало кого взволновало.

териальной гипертонии и болезней желудочно-кишечного тракта, бронхиальной астмы и аллергических заболеваний, инфекционных болезней и хронического тонзиллита у детей.

Поэтому утверждения о том, что люстра Чижевского «Элион-132» завода «Диод» не поможет в лечении болезни и уж тем более не прошла клинических испытаний, мягко говоря, не соответствуют действительности. Удивительно, что журналисты такой популярной программы не сумели разыскать и предоставить зрителям действительно правдивые данные. Ведь они доступны всем желающим на интернетовском сайте завода-изготовителя (www.diod.ru).

Берегитесь подделок

В продаже много не похожих друг на друга люстр Чижевского производства различных предприятий. Но я обратила внимание, большинство покупателей спрашивает «Элион-132» - люстру Чижевского московского завода «Диод». Чем же эта люстра лучше других?

Ирина Ройзман, пенсионерка. Да, действительно, 75% люстр Чижевского, висящих в квартирах россиян и в офисах, сделаны на оборонном заводе «Диод». Их выпуск налажен по программе правительства Москвы. Молодые конструкторы завода в начале 90-х годов тщательно изучили архивы Чижевского и, сохранив все предложенные им принципы, создали современнейшую, на редкость удачную модель «Элион-132».

В отличие от аппаратов других изготовителей, эта люстра прошла клинические испытания в крупнейших научных центрах



Александр Леонидович в 30-е годы



Что показала

скую премию. И Чижевский получил бы ее, не будь тех политических интриг, которые постоянно разыгрывались вокруг его имени.

Но теперь все позади. В нынешних энциклопедиях Александру Леонидовичу отдается должное. Там справедливо сказано: «А. Л. Чижевский - основоположник гелиобиологии». Это он первым доказал, что от вспышек на Солнце зависит вся наша жизнь. Вспышки, воздействуя на человеческий организм, провоцируют множество катаклизмов, в том числе войны и революции.

Однако Чижевский был не только теоретиком. По подсказке своего учителя К. Э. Циолковского он создал невиданную доселе оздоровительную машину для будущих космических кораблей, которая нужна нынче миллионам горожан для своих квартир и офисов. А назвал он эту машину здоровья - люстрой потому, что она подвешивается к потолку.

От чего все болезни

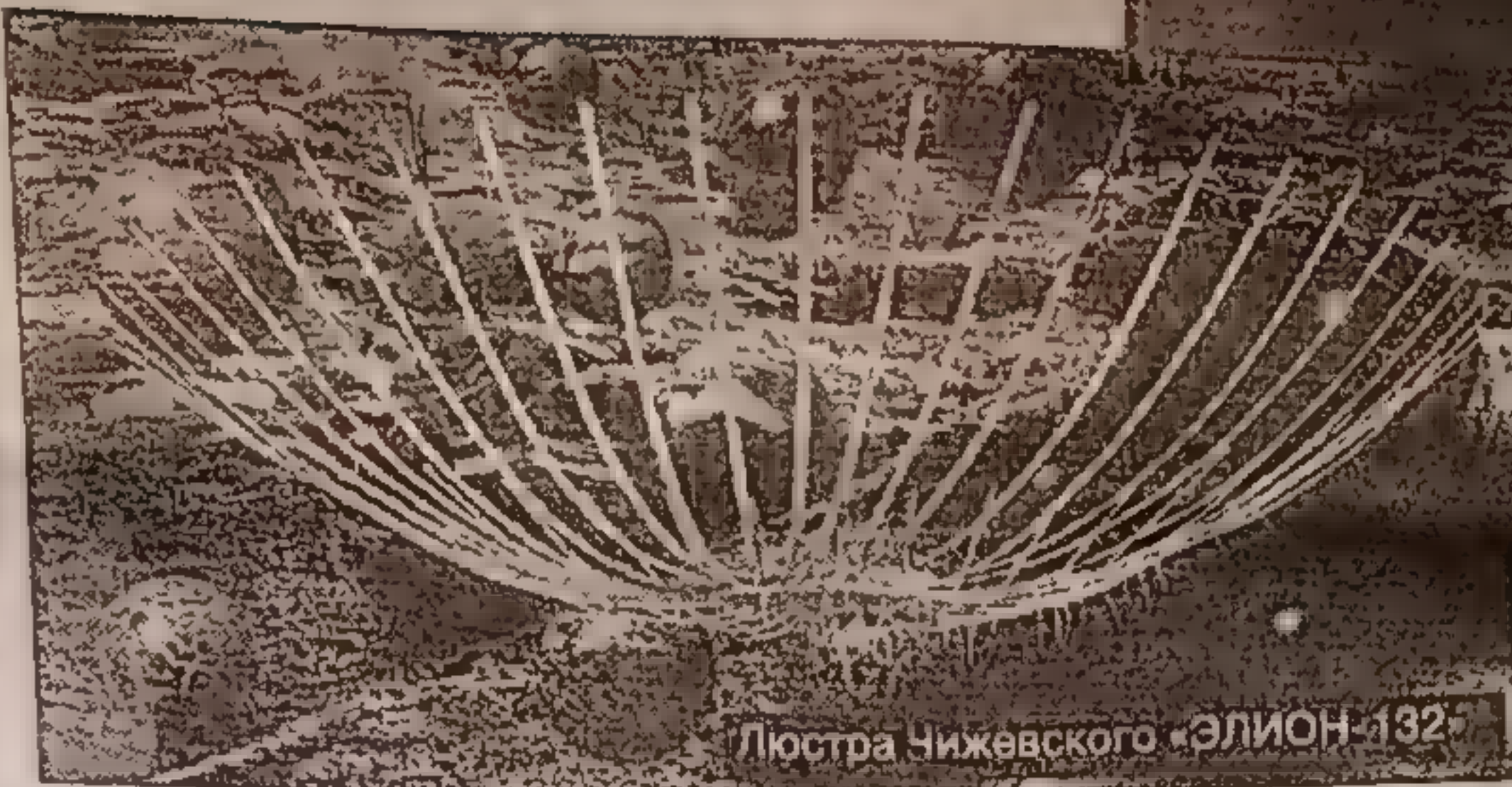
Правда ли, что люстра Чижевского лечит от всех болезней?

Игорь Весин, менеджер.

Нет, неправда. Средство против всех болезней пока еще не изобрели. Но, известно, дыма без огня не бывает. Люстра Чижевского - крупнейший шаг человечества к этому. Она действительно необходима при лечении и профилактике десятков самых массовых заболеваний. Это болезни органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем.

Врачи вначале удивлялись: как это - один прибор может лечить и тромбоз, и бронхальную астму? Болезни-то абсолютно разные. Верно. Но лауреат Государственной премии СССР, профессор М. С. Мачабели внесла ясность. Оказывается, первопричина у разных болезней одна. И заключается она в том, что клетки и ткани организма теряют свой электрический заряд.

Люстра Чижевского решает эту проблему. Она производит отрицательные аэроионы, которые проникают в легкие, заряжают кровь и дальше восстанавливают утраченный электрический заряд клеток. Болезнь



Люстра Чижевского «Элион-132»

аэроионов. Но, как показали недавние исследования ученых Института имени Н. В. Склифосовского, в кубическом сантиметре воздуха наших квартир и офисов их намного меньше - 20-80. Такая ситуация близка к катастрофе.

Отдельные «умники», среди которых есть и врачи, советуют пошире открывать форточки. Но, как показали те же исследования, за окном полезных аэроионов не намного больше. Смог от автомобилей столь безжалостно уничтожает их, что никакие противоголодные тут не помогут.

Чижевский, в 30-е годы предсказав «аэроионный голод», предложил и средство против него, которое до сих пор считается идеальным. Его люстра за несколько минут гарантированно насыщает воздух комнаты фантастическим количеством целебных аэроионов. В каждом кубическом сантиметре их образуется не менее 20 тысяч!

Вот почему при нынешней ситуации люстра Чижевского должна висеть в каждой квартире, в офисах, школах, детских садах. Такую рекомендацию теперь повсеместно дают многие ученые.

Третью жизнь в подарок

Читал, что люстра Чижевского продлевает человеку жизнь на треть. Неужели это правда?

Евгений Колесников, инженер.

Действительно, люстра Чижевского увеличивает активную жизнь любых живых организмов. Тут нет ничего удивительного. В горах, где воздух перенасыщен аэроионами, ведь тоже рекордное количество долго-

Что показала экспертиза

Недавно слышала в программе «Экспертиза» по РТР, что люстра Чижевского не может вылечить ни одну болезнь. Более того, она не прошла клинических испытаний. А я уже давно пользуюсь люстрой Чижевского - «Элион-132», и теперь приступы гипертонии беспокоят реже, и чувствую себя намного лучше. А сейчас, после того что сказали по телевизору, даже и не знаю, что думать.

Анастасия Петухова, домохозяйка.

Можете не волноваться. Используемая Вами люстра Чижевского «Элион-132» прошла многолетние широкомасштабные клинические исследования в крупнейших клиниках и институтах России. Медицинскую экспертизу проводили ведущие специалисты НИИ педиатрии РАМН, НИИ скорой помощи им. Н. В. Склифосовского, Института высшей нервной деятельности и нейрофизиологии РАН, Главного военного клинического госпиталя им. Н. А. Бурденко, НИИ туберкулеза МЗ РФ, Института теоретической и экспериментальной биофизики РАН.

Результаты проведенных клинических исследований показали статистически достоверный терапевтический эффект от применения аэроионотерапии с помощью аппарата «Элион-132». Независимые эксперты - специалисты клиник, в которых проводились исследования, положительно оценили работу аппарата. Не было отмечено никаких побочных реакций и осложнений во время его использования. А несомненный положительный эффект был получен, причем при широком спектре заболеваний. На основании проведенных клинических работ врачами рекомендовано включать аэроионотерапию в комплексное лечение ар-

Да, действительно, 75% люстр Чижевского, висящих в квартирах россиян и в офисах, сделаны на оборонном заводе «Диод». Их выпуск налажен по программе правительства Москвы. Молодые конструкторы завода в начале 90-х годов тщательно изучили архивы Чижевского и, сохранив все предложенные им принципы, создали современнейшую, на редкость удачную модель «Элион-132».

В отличие от аппаратов других производителей, эта люстра прошла клинические испытания в крупнейших научных центрах России. Авторитетные высочайшей эффективности люстры и дали ей путевку в жизнь.

Однако, как сообщили нам на заводе «Диод», в последнее время в продаже стало появляться немалое количество подделок, по сути, имитаций «Элиона-132». Чтобы не купить «пустышку», целесообразно приобретать люстру Чижевского в фирменных магазинах «Мир экологии», а также у официальных дилеров этого оборонного предприятия.

Ответы на вопросы подготовили ведущие специалисты институтов, где проводились испытания люстры Чижевского - «Элион-132», и

инженеры-конструкторы завода «Диод».

Аппарат аэроионопрофилактики «Люстра Чижевского» можно приобрести в заводских магазинах «МИР ЭКОЛОГИИ» и у региональных представителей.

- м. «Павелецкая», Дербеневская ул., 11а, тел.: 235-77-87.
- м. «Первомайская», 11-я Парковая ул., 14, тел.: 465-40-85 (дежурный магазин).
- м. «Водный стадион», Флотская ул., 27, тел.: 456-45-79.
- м. «Ботанический сад», ул. Леонова, 16, тел.: 187-59-00.
- м. «Варшавская», Варшавское шоссе, 86, тел.: 119-66-15.
- м. «Ленинский проспект», Ленинский проспект, 33, тел.: 952-00-18.

Во всех магазинах «Мир экологии» вы можете получить бесплатную консультацию врача.

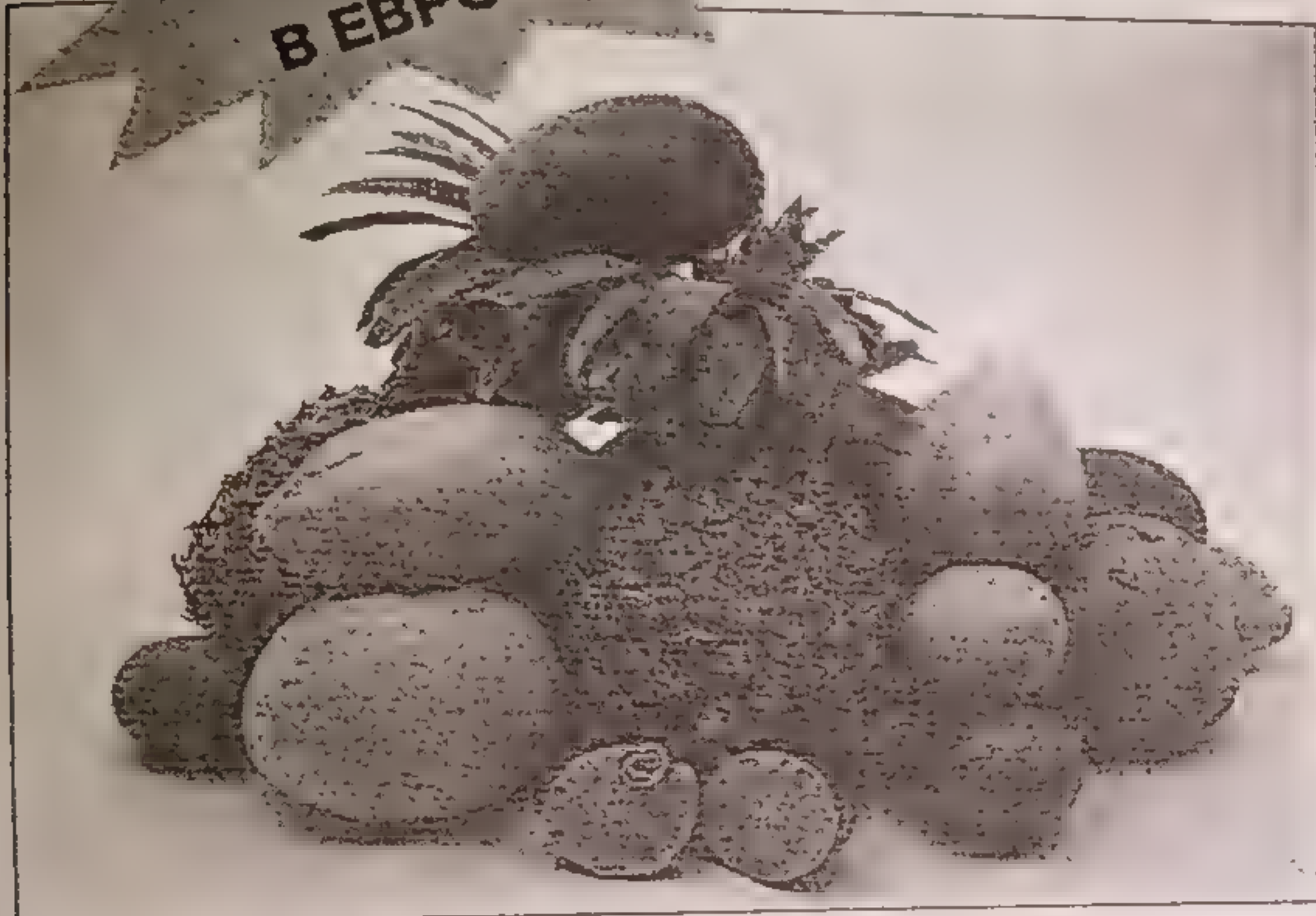
Справки по телефонам:
235-77-62, 958-58-00

Наш адрес в Интернете: www.diod.ru

Москва, ул. Дербеневская, д. 11а, тел: (095) 235-08-38.
Оптовый отдел, тел: (095) 235-22-07. Товары почтой: 115114, Москва, ул. Дербеневская, д. 11а, тел: (095) 235-08-38.
Телефоны региональных представителей: Астана 33-15-80; Алматы 42-54-48; Архангельск 64-05-05; Астрахань 22-77-37; Бакы 30-30-10; Благовещенск 42-00-04; Брест 41-61-41; Брянск 46-16-26; Вильнюс 45-77-77; Висагинас 86-713-55; Владивосток 46-48-58; Волгоград 66-67-77; Воронеж 52-33-92; Днепропетровск 41-63-78; Екатеринбург 53-43-57; Златоуст 601-13, 313-37; Иваново 43-37-88; Иркутск 27-31-12; Йошкар-Ола 72-00-37; Казань 56-89-22; Калининград 32-94-31; Калуга 57-37-27; Караганда 24-15-28; Кемерово 28-99-69; Костанай 54-23-23; Краснодар 74-30-46; Кызыл-Орда 749-53; Киев 455-65-43; Красноярск 44-40-10; Курск 56-78-90; Липецк 43-00-26; Львов 63-51-25; Минск 230-19-47; 230-36-48; Мурманск 31-64-00; Набережные Челны 48-50-63; Находка 64-19-13; Нижний Новгород 58-18-68; 36-43-82; Нижний Тагил 29-78-53; Новосибирск 46-43-55; 21-64-11; Омск 56-65-91; Оренбург 72-34-54; 52-96-01; Пенза 52-10-62; 62-30-33; Пермь 30-82-79; Петрозаводск 76-00-35; Ростов-на-Дону 51-82-38; Самара 39-79-19; Санкт-Петербург 310-30-61; 226-10-27; 310-90-08; 277-48-48; 235-38-93; Саратов 72-92-02; 51-52-09; Симферополь 34-09-59; Рига 750-18-25; Ставрополь 42-52-67; Старый Оскол 24-39-79; Сургут 35-01-01; Сыктывкар 42-48-43; Талнах 37-50-38; Тамбов 71-18-62; 70-65-24; Тараз 43-36-94; Тверь 36-23-11; Тель-Авив 72-63-87; Тула 35-33-78; 36-44-15; Тюмень 21-41-90; Улан-Удэ 26-00-87; Ульяновск 31-91-79; Усть-Каменогорск 26-80-76; Уфа 31-19-36; Хабаровск 30-15-04; Харьков 17-47-87; Челябинск 35-73-01; Чита 92-73-26; Южно-Сахалинск 42-18-83; Якутск 24-42-28; Ярославль 47-82-72.
Титанический сертификат №77.01.03.945.Т.17852.04.9. Сертификат соответствия № РОСС RU.АБ.04.04409.

СРЕДСТВО
ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ
№1
В ЕВРОПЕ

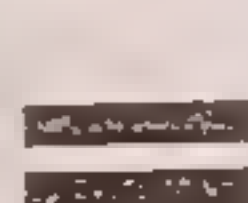
ВНИМАНИЕ, ПОИСК!



Папайя + Манго + Гуайява + Зеленый лимон + Ананас + Грейпфрут



15 кг свежих фруктов



1 капсула Гарцилина

Быстрое и эффективное улучшение фигуры

Даже те, кому никогда не удавалось похудеть, сбросят за первую неделю до 7 кг благодаря кислотам, полученным из мякоти фруктов.

Результат исследования, проведенного с участием 100 человек, которые отвечали хотя бы двум из следующих требований:

- ☒ им не удавалось похудеть и оставаться худыми,
- ☒ им не удавалось соблюдать диету,
- ☒ им не удавалось убрать лишние сантиметры с бедер и живота.

Исследования показали

Прекращение курса похудения на основе препарата «Гарцилин» не влечет за собой нового повышения веса: вес после курса остается стабильным! Потерянные килограммы больше никогда не вернутся!

Регистрация и контроль проведенного исследования

Обобщение полученных результатов:

1-й день = 70 кг

Цель:

Необходимо сбросить хотя бы 12 кг!

Клинике Витаминных Препаратов требуются люди, желающие очень быстро сбросить вес. Результат гарантирован: похудейте — или получите деньги обратно!

Клиника Витаминных Препаратов (Москва, Россия) решила сделать исключительное предложение для тех, кто испробовал разные препараты для похудения, доступные в России, но так и не смог сбросить вес. Вот о чем идет речь:

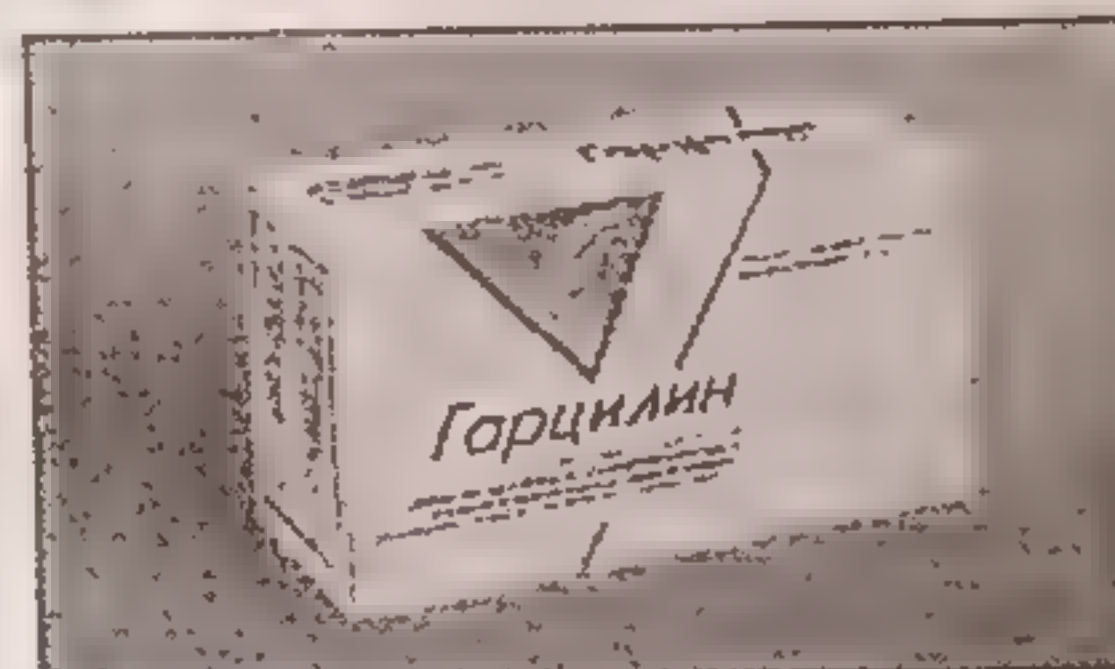
Шесть месяцев назад в Клинике Витаминных Препаратов узнали об удивительном открытии, в результате которого был разработан новый препарат для похудения.

Речь идет о капсулах, выпускаемых под названием «Гарцилин», которые состоят исключительно из кислот, полученных из мякоти фруктов, и потому не имеют никаких противопоказаний. Обладая синергическим эффектом, этот препарат препятствует усвоению калорий и сжигает жировые отложения.

Эффективность «Гарцилина» подтверждена клиническими испытаниями, проведенными во Франции, Австрии и Швейцарии.

УДИВИТЕЛЬНОЕ ОТКРЫТИЕ

Даже если Вы много едите, Вы все равно констатируете потерю веса, которая составит до 1 кг в день в течение первой недели. Ваше тело просто



Под действием капсул «Гарцилин» Ваш организм вынужден расходовать собственные жировые отложения, чтобы получить необходимые калории взамен тех, которые были сожжены превосходно подобранными кислотами 6 тропических фруктов. Это происходит без всякого вреда для организма.

которые содержатся в пище. Поэтому Вашему организму, чтобы получить необходимые калории, приходится сжигать Ваши жировые отложения.

Это открытие, наконец-то, позволит людям, не сумевшим похудеть из-за неправильного обмена веществ, в результате которого сжигалось недостаточно калорий, сбрасывать от 4 до 7 кг в течение первой недели.

Таким образом, уже с первых дней Вы будете наблюдать исчезновение жировых отложе-

Более того, уже через 2 недели, взглянув на себя в зеркало, Вы обнаружите поразительные результаты. Вы будете не только выглядеть, но и чувствовать себя моложе, и главное — обретете стройную и привлекательную фигуру.

Вы хотите на собственном опыте убедиться в удивительной эффективности капсул «Гарцилин»? Клиника Витаминных Препаратов предоставляет Вам исключительную гарантию:

ГАРАНТИЯ

Уникальный препарат «Гарцилин» будет Вам отправлен сразу же после получения Вашего купона. Вы начнете худеть уже с первых суток, а в течение первой недели сбросите от 4 до 7 кг. Если же это не произойдет, отправим Вам обратно начатую упаковку(-ки) в течение 30 дней, и мы без каких-либо условий возместим Вам ее (их) цену.

Результат исследования, проведенного с участием 100 человек, которые отвечали хотя бы двум из следующих требований:

- ☒ им не удавалось похудеть и оставаться худыми,
- ☒ им не удавалось соблюдать диету,
- ☒ им не удавалось убрать лишние сантиметры с бедер и живота.

Исследования показали
Прекращение курса похудения на основе препарата «Гарцилин» не влечет за собой нового повышения веса: вес после курса остается стабильным! Потерянные килограммы больше никогда не вернутся!

Регистрация и контроль проведенного исследования

Обобщение полученных результатов:

15
Мая

18
Мая

23
Мая

26
Мая

30
Мая

1-й день = 70 кг
Цель:
Необходимо сбросить хотя бы 12 кг!

ПОДТВЕРЖДЕНО

Didin Oleg

3-й день = 67 кг
Потеря веса составляет 3 кг.
Уменьшился объем талии.

ПОДТВЕРЖДЕНО

Didin Oleg

8-й день = 62 кг
Потеря веса составляет 8 кг.
Ягодицы стали более упругими.

ПОДТВЕРЖДЕНО

Didin Oleg

11-й день = 59 кг
Потеря веса — 11 кг
Живот стал плоским.
Принято решение продолжить курс.

ПОДТВЕРЖДЕНО

Didin Oleg

15-й день = 57 кг
Всего сброшено — 13 кг
Цель достигнута: вес нормализовался, фигура идеальна, пациентка выглядит помолодевшей и соблазнительной.

ПОДТВЕРЖДЕНО

Didin Oleg

Как Гарцилин инициирует процесс расщепления жиров



Справочник о наличии препарата в аптеках г. Москва, а также информация о курьерской доставке. Вы можете получить по телефону 787-3182 (ежедневно с 8:30 до 18:30, кроме выходных).

О наличии препарата в аптеках городов Российской Федерации можно узнать по телефону:

Саратов	24-3097, 24-0331	Волгоград	34-9068, 35-8217, 39-7161	Н. Новгород	73-2173, 33-2118, 39-0459
Иркутск	27-0530	Новосибирск	11-4421, 65-9596, 21-6655	Ростов-на-Дону	90-7027, 67-9458, 32-2630, 99-3481, 54-8528
Челябинск	23-2234	Екатеринбург	46-1201, 75-5089, 30-0613, 67-2302	Казань	42-3292, 35-6842, 72-7565
Березники	2-5021		324-4400	Самара	96-0060
Норильск	48-2637	Санкт-Петербург	61-3610, 21-8426		
Сыктывкар	43-0055, 43-7818	Челябинск	33-0771		
Тюмень	57-8194, 57-9853				
Уфа	24-2210				

Гарантия возврата и скидки распространяются только на препарат, приобретенный по почте.

противопоказаний. Обладая синергическим эффектом, этот препарат препятствует усвоению калорий и сжигает жировые отложения. Эффективность «Гарцилина» подтверждена клиническими испытаниями, проведенными во Франции, Австрии и Швейцарии.

УДИВИТЕЛЬНОЕ ОТКРЫТИЕ

Даже если Вы много едите, Вы все равно констатируете потерю веса, которая составит до 1 кг в день в течение первой недели. Ваше тело просто вынуждено худеть. Это объясняется тем, что «Гарцилин» препятствует усвоению калорий,

исходит без всякого вреда для организма, которые содержатся в пище. Поэтому Вашему организму, чтобы получить необходимые калории, приходится сжигать Ваши жировые отложения.

Это открытие, наконец-то, позволит людям, не сумевшим похудеть из-за неправильного обмена веществ, в результате которого сжигалось недостаточно калорий, сбрасывать от 4 до 7 кг в течение первой недели.

Таким образом, уже с первых дней Вы будете наблюдать исчезновение жировых отложений не только в области бедер и живота, но также отовсюду, где они успели накопиться.

Важно!

Хотя капсулы «Гарцилин» не содержат никаких химических компонентов и являются совершенно безвредными, не позволяйте себе худеть слишком быстро. Если в первые 5 дней Вы потеряете более 5 кг, настоятельно советуем Вам в последующие 2-3 дня воздержаться от приема препарата!

Гарантия

Уникальный препарат «Гарцилин» будет Вам отправлен сразу же после получения Вашего купона. Вы начнете худеть уже с первых суток, а в течение первой недели сбросите от 4 до 7 кг. Если же это не произойдет, отправьте нам обратно начатую упаковку(-ки) в течение 30 дней, и мы без каких-либо условий возместим Вам ее (их) цену почтовым переводом.

Ответьте сегодня же, чтобы войти в число счастливлчиков, которые смогут воспользоваться этим уникальным предложением!

Заполненный купон и квитанцию об оплате вложите в конверт и отправьте по адресу: 111394, г. Москва, а/я 13, ЗАО «Клиника Витаминных Препаратов»

Реквизиты для оплаты:

ИНН 7709258443, ЗАО «Клиника Витаминных Препаратов», Центральное ОСБ 8641/1580, р/с 40702810038240101372, к/с 30101810400000000225, БИК 044525225, Сбербанк России, г. Москва

КУПОН НА ПРИОРИТЕТНОЕ ПОЛУЧЕНИЕ И ПОПЫТКУ БЕЗ ФИНАНСОВОГО РИСКА

- ☐ Да, я хочу избавиться от всех лишних килограммов благодаря препарату «Гарцилин». Этот препарат представляет собой капсулы, которые состоят только из мягких кислот, содержащихся во фруктах.
- ☐ В исключительном случае, если я не похудею на 4-7 кг за первую неделю, мне необходимо будет отослать обратно начатую упаковку, чтобы мне без каких-либо условий возместили ее цену почтовым переводом.

При таком условии я заказываю:

- ☐ Курс, чтобы похудеть на 20 кг и более, по цене 948 руб. (3 упаковки препарата), при этом экономия составит 96 руб.
- ☐ Курс, чтобы сбросить до 20 кг, по цене 628 руб. (2 упаковки), при этом экономия составит 68 руб.
- ☐ Курс, который позволит мне сбросить до 10 кг, по цене 348 руб. (1 упаковка)

Пол: ☐ м. ☐ ж.

Дата рождения: _____

Ф.И.О.: _____

Род занятий (необязательно):

- 1 ☐ учащийся, 3 ☐ служащий, 5 ☐ пенсионер,
- 2 ☐ рабочий, 4 ☐ домохозяйка, 6 ☐ другое.

Индекс: _____

Адрес: _____

Сделайте Ваш выбор

- ☐ Чтобы одним из первых получить мой заказ и замечательный ПОДАРОК-СЮРПРИЗ, а также избежать дополнительных расходов, я оформляю заказ по предоплате и оплачиваю его заранее в ближайшем отделении Сбербанка. Квитанцию об оплате я отправляю вместе с Купоном заказа.
- ☐ Мне удобнее оформить мой заказ наложенным платежом. Для этого мне достаточно отправить заполненный купон по указанному адресу и произвести оплату заказа только после его получения на почте. При этом мои расходы возрастут на 10%.

Подробную информацию Вам предоставят по телефону: (095) 787-3182 (многоканальный) с 8:30 до 18:30, кроме выходных.

Рег. Уд. № 003209.И.250.08.2001
Действительно только для совершеннолетних жителей России.

Ягудин - самый горячий мужчина на льду

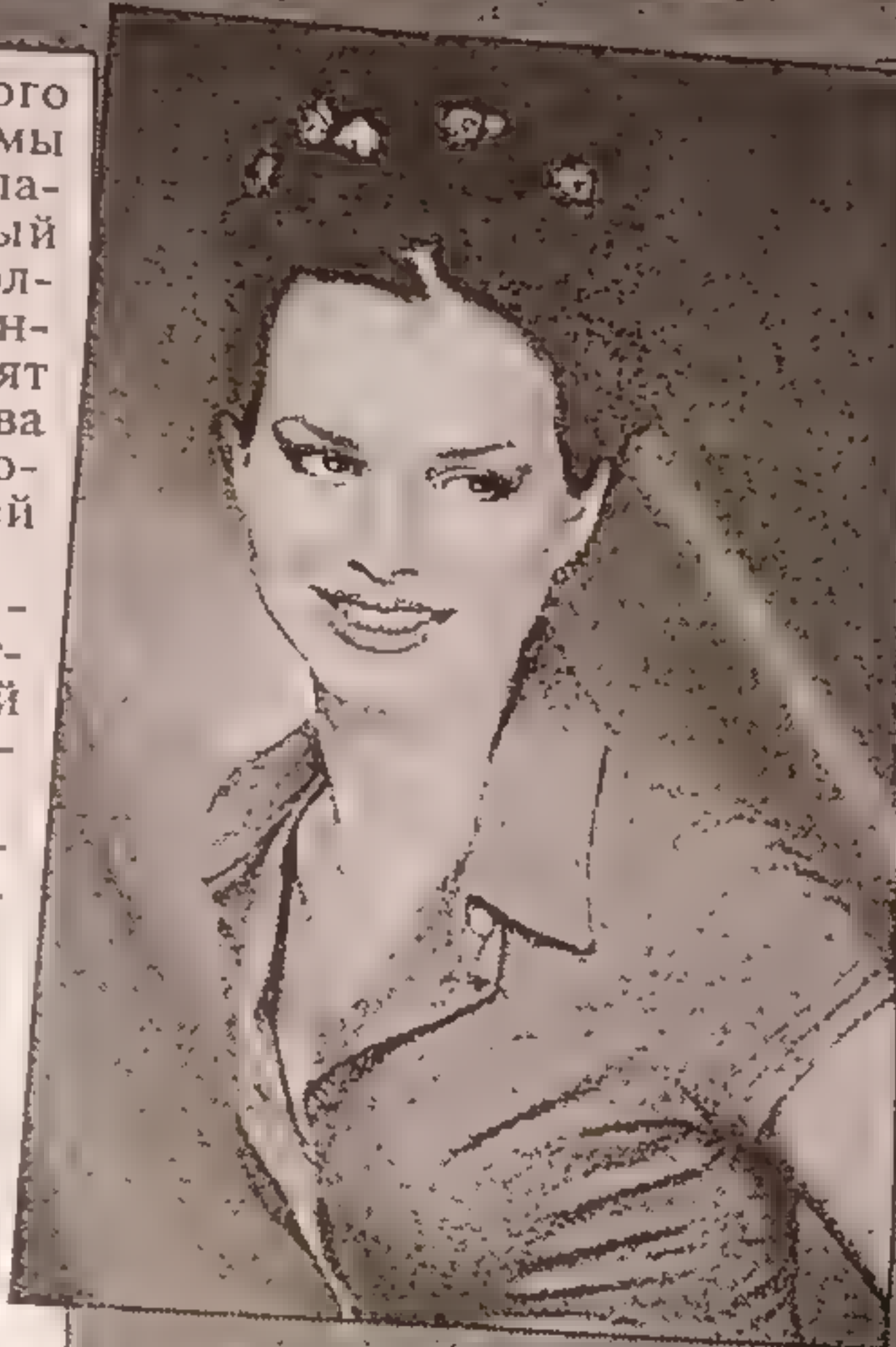
ЭТОТ эпитет для олимпийского чемпиона Алексея Ягудина не мы придумали. Так фигурист озаглавил свой новый официальный сайт. А читательницы «Комсомолки» это мнение поддерживают: на наш конкурс «Смотрины «КП» письма приходят каждый день - десятками, сотнями... За два с небольшим месяца Алексей получил около 13 тысяч писем от поклонниц со всей России.

Кстати, и сам Ягудин нынче пишет - правда, не письма, а книгу. Четырехкратный чемпион мира решил описать свой спортивный путь. Выйдет биография в январе 2003 года в США и Канаде.

Несмотря на новое «хобби», главным занятием для Леша и сейчас остается фигурное катание: он участвует в нескольких ледовых шоу и постоянно переезжает из одного американского города в другой. Признается, что устает. Но зато сколько радости: и друзья-фигуристы рядом, и переполненные трибуны встречают овациями. А в свободное от репетиций и шоу время Леша садится к телевизору и азартно болеет за хоккеистов. Его любимцы - команда «Торонто Мэйпл Лифс» - сражаются сейчас за Кубок Стэнли.

В России Ягудин появится не раньше августа, так что в ожидании его «вердикта» участникам конкурса придется потерпеть. А если вы пока не написали Алексею - время еще есть. Пишите о себе и о том, чем вам нравится этот фигурист. Не забудьте свое лучшее фото! Письма с пометкой «Смотрины «КП» отправляйте по адресу «Комсомолки» (его можно найти на последней странице газеты) или по электронной почте: oleg@kp.ru

Юлия СМЕРНОВА.



В тебе есть страсть и нежность...

Здравствуй, Алексей!

Мне очень нравятся твои глаза и улыбка. Думаю, что у тебя открытая душа и доброе сердце.

Меня зовут Валентина, мне 17 лет. Люблю животных, море, солнце да и вообще природу. В будущем хочу стать врачом-педиатром.

Санкт-Петербург.

Хочу, чтоб Алексей показал мне Петербург

Привет, Алексей!

Меня зовут Настя. Я живу в городе Омске и в этом году поступила в Омский госуниверситет, где буду изучать мировую экономику. А в душе я мечтаю стать дизайнером. Так что, Алексей, если будут проблемы с костюмами - звони, всегда буду рада помочь.

Я часто бываю в Петербурге, но знаю его больше по театрам, музеям и выставкам. Я бы очень хотела, чтобы ты сам показал мне город. Верю, ты прочтешь письмо, и мы сможем встретиться.



Люблю готовить тортики!

Алексей!

Я слышала, что тебе очень трудно жить и работать в Америке. Но ты находишь силы и волю, чтобы достигать цели. Ты просто молодец, настоящий чемпион!

Я живу в городе Владимире. Учусь на факультете иностранных языков. Я очень люблю готовить и нахожу особенное удовольствие в приготовлении тортиков, пирожных и печенья.

С большой любовью и безграничным уважением,
Кира.



или по электронной почте: oleg@kp.ru

Юлия СМЕРНОВА.

животных, море, солнце да и вообще природу. В будущем хочу стать врачом-педиатром.

Санкт-Петербург.

нахожу особенное удовольствие в приготовлении тортиков, пирожных и печенья.

С большой любовью и безграничным уважением,
Кира.



КЛИНСКОЕ



С 22 марта по 19 мая 2002 г. торговая марка «Клинское» проводит рекламную акцию «Бегом за Клиным!»
Спеши выиграть супер-призы!

3 способа стать обладателем уникальных призов от торговой марки «Клинское»!

1 ▶

Просто открой бутылку пива «Клинское» со специальной этикеткой «Бегом за Клиным!» и выиграй один из моментальных призов:

100

часов Casio
с MP3



200

CD
плееров
Philips



500

радио
для
души



15 000

фирменных
радио-
бутылок
«Клинское»

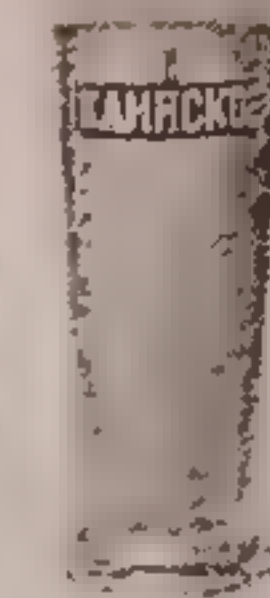


2 ▶

Хочешь получить в подарок фирменную кружку «Клинское»?
Собери 10 крышек с символом «☺» и принеси их в Центр выдачи призов.

3 ▶

9 супер-призов – автомобили ВАЗ-21099! Пришли свой оригинальный ответ на вопрос: «Кто идет за Клиным?» и 3 крышки со словами «Бегом за Клиным!» по адресу: 111537, г. Москва, а/я «Клинское». Каждую пятницу читай лучшую историю недели в нашей газете. Не забудь, чем больше ответов ты отправишь, тем больше у тебя шансов стать обладателем супер-приза!



ПОЗДРАВЛЯЕМ

Сергея Фадеева из Н.Новгорода,
автора лучшей истории недели.
Сергей стал счастливым обладателем
нового автомобиля ВАЗ-21099!

Ребята, слушайте меня внимательно –

Пиво покупайте обязательно!

Спросите какое?

Отвечу – «Клинское Ямское»!

3000 мелких пузырьков играет на свету.

Сегодня, видимо опять, за «Клиным» я иду!



Адреса Центров
выдачи призов

в г. Саратов:

«Социализм-1»

ул. Большая Горная, д. 324

«Калинка»

ул. Чернышевского, д. 19

«Минима»

ул. Тархова, д. 33 а

Время работы
Центров выдачи призов:

среда, четверг, пятница

с 16.00 до 20.00

суббота, воскресенье

с 12.00 до 18.00

Информация в Центрах выдачи призов и график работы можно получить по телефону: (055) 105 77 21

Количество призов ограничено. К участию в акции допускаются лица старше 18 лет. Приз не выдается в денежном эквиваленте и обмену на водочку. Письма, полученные позднее 19 мая 2002 г. (до почтового отправления), рассматриваться не будут. Организаторы не несут ответственности за работу почты. Сотрудники ООО «Бир Дистрибуция Клинов» и рекламных агентств, а также члены их семей не могут принимать участие в акции.

Кто будет биться с Тунисом?

«Комсомолка» предлагает читателям угадать состав сборной России в ее первом матче на чемпионате мира по футболу



В таком составе россияне вышли на матч с чемпионами мира — французами в апреле этого года. Стоят (слева направо): Онопко, Никифоров, Бесчастных, Нигматуллин, Даев, Титов, Карпин. Сидят (слева направо): Измайлов, Смертин, Сенников, Мостовой.

СЕГОДНЯ в Москве открывается международный футбольный турнир с участием сборных России, Югославии, Украины и Белоруссии. Для нашей команды он станет, по сути, генеральной репетицией перед чемпионатом мира.

Победитель турнира определится 19 мая, а 21-го станет известно, кто будет отстаивать честь России на полях Японии.

Как и почему тот или иной футболист попадает в основной состав? Кто-то потому, что лучше на его позиции никто не сыграет. Кто-то за-

мнит травмированного или дисквалифицированного партнера. А кто-то появится на поле в роли фартовой фигуры. Наставник россиянин Олег Романцев уже назвал фамилии 27 футболистов, которые претендуют на место

в сборной. 21 мая четверо из них окажутся лишними, остальные будут паковать чемоданы и готовиться к поездке в Страну восходящего солнца. А уже 5 июня (только подумайте, времени-то осталось в обрез!) одиннадцать российских парней выйдут на свой первый матч чемпионата мира-2002 против грозных бойцов из Туниса. Кто войдет в число этих одиннадцати — решать Олегу Романцеву. Получается, от болельщиков, то есть от нас с вами, ничего не зависит? Как бы не так! Конечно, напрямую повлиять на независимого и богатого идеями Романцева непросто. Но почему бы не попробовать? Давайте сыграем с Олегом Ивановичем — баш на баш, не глядя. «Комсомолка» предлагает вам, уважаемые читатели, угадать стартовый состав сборной России на матч с Тунисом. Кто из наших, на ваш взгляд, достоин выйти на поле 5 июня? Пишите. Придет время — узнаем, угадали вы или нет. А там, глядишь, Романцев и прислушается к мнению огромной армии болельщиков.

Подготовил
Павел САДКОВ.

27 кандидатов в сборную России по футболу на ЧМ-2002

Вратари: Руслан Нигматуллин («Верона», Италия), Александр Филимонов («Уралан»), Станислав Черчесов («Тироль», Австрия).

Защитники: Виктор Онопко («Овьедо», Испания), Игорь Чугайнов («Уралан»), Юрий Никифоров (ПСВ, Голландия), Андрей Соломатин и Вячеслав Даев (оба ЦСКА), Юрий Ковтун («Спартак»), Дмитрий Сенников («Локомотив»), Омари Тетрадзе («Алания»), Алексей Смертин («Бордо», Франция).

Полузащитники: Марат Измайлов («Локомотив»), Валерий Карпин и Александр Мостовой (оба «Сельта», Испания), Егор Титов («Спартак»), Дмитрий Хохлов («Реал-Сосьедад», Испания), Сергей Семак (ЦСКА), Дмитрий Аленичев («Порту», Португалия), Андрей Аршавин («Зенит»), Денис Лактионов («Самсунг», Южная Корея), Игорь Семшов («Торпедо»), Андрей Каряка («Крылья Советов»).

Нападающие: Владимир Бесчастных и Дмитрий Сычев (оба «Спартак»), Руслан Пименов («Локомотив»), Александр Кержаков («Зенит»).

Впишите в пустые клеточки фамилии футболистов, которые, на ваш взгляд, 5 июня выйдут в стартовом составе нашей сборной на игру с Тунисом, вырежьте купон и вышлите по адресу: «Комсомольская правда», ул. «Правды», д. 24, Москва, А-40, ГСП-3, 125993 — с пометкой на конверте «Сыграем с Романцевым!». Прогнозы принимаются по 4 июня включительно. Победитель, которого мы определим путем жребия из числа правильно ответивших, в качестве приза получит сувенир от «Комсомолки». Удачи!

Накануне чемпионата мира по футболу «КП» начинает акцию.

Болельщик, кто, на твой взгляд, должен сыграть в ворота сборной

Стартовый состав сборной России по версии читателей

СЕГОДНЯ в Москве открывается международный футбольный турнир с участием сборных России, Югославии, Украины и Белоруссии. Для нашей команды он станет, по сути, генеральной репетицией перед чемпионатом мира.

Победитель турнира определится 19 мая, а 21-го станет известно, кто будет отстаивать честь России на полях Японии.

Как и почему тот или иной футболист попадает в основной состав? Кто-то потому, что лучше на его позиции никто не сыграет. Кто-то за-

на матч с чемпионами мира — французами в апреле этого года. Стоят (слева направо): Онопко, Никифоров, Бесчастных, Нигматуллин, Даев, Титов, Карпин. Сидят (слева направо): Измайлов, Смертин, Сенников, Мостовой.

менит травмированного или дисквалифицированного партнера. А кто-то появится на поле в роли фартовой фигуры. Наставник россиянин Олег Романцев уже назвал фамилии 27 футболистов, которые претендуют на место

вы или нет. А там, глядишь, Романцев и прислушается к мнению огромной армии болельщиков.

Подготовил
Павел САДКОВ.

тов»).
Нападающие: Владимир Бесчастных и Дмитрий Сычев (оба «Спартак»), Руслан Пименов («Локомотив»), Александр Кержаков («Зенит»).

Накануне чемпионата мира по футболу «КП» начинает акцию:

Заткнём дыру в воротах сборной!

Две недели остается до начала мирового футбольного первенства в Японии и Корее. Уже известен предварительный вариант состава сборной России, в который не попал один из лучших, по мнению болельщиков и специалистов, вратарей страны — Сергей Овчинников из столичного «Локомотива». В связи с этим «Комсомолка» начинает акцию «Заткнем дыру в воротах сборной!».

Болельщик, кто, на твой взгляд, достоин защищать ворота сборной России на чемпионате мира?

КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА

Руслан Нигматуллин

Станислав Черчесов

Александр Филимонов

Сергей Овчинников

Только три вратаря попадут в состав (поставь три галочки)

Вырежи купон и пришли в редакцию.
Наш адрес: «Комсомольская правда», улица «Правды», д. 24, Москва, А-40, ГСП-3, 125993

Впишите в пустые клеточки фамилии футболистов, которые, на ваш взгляд, 5 июня выйдут в стартовом составе нашей сборной на игру с Тунисом, вырежьте купон и вышлите по адресу: «Комсомольская правда», ул. «Правды», д. 24, Москва, А-40, ГСП-3, 125993 — с пометкой на конверте «Сыграем с Романцевым!». Прогнозы принимаются по 4 июня включительно. Победитель, которого мы определим путем жребия из числа правильно ответивших, в качестве приза получит сувенир от «Комсомолки». Удачи!



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

17 и 18 мая. Падение атмосферного давления может обусловить недомогание у лиц с артериальной гипотонией и вегето-сосудистой дистонией. А увеличение влажности воздуха может неблагоприятно отразиться на людях с заболеваниями верхних дыхательных путей.

19 и 23 мая. Ведущим неблагоприятным природным фактором будет беспокойный геомагнитный фон. Наиболее чувствительны к его колебаниям люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями и психоэмоциональными расстройствами.

20, 21 и 22 мая. Довольно холодная, но сухая погода будет оказывать тонизирующее воздействие. Только рост атмосферного давления может стать причиной недомогания у гипертоников.

Прогноз погоды с 17 по 23 мая по городам России

Город	День	Ночь	Погодные условия	Город	8	1	временами осадки
Архангельск	12	3	временами дожди	Нижний Новгород	12	6	дожди, местами грозы
Астрахань	20	9	без существенных осадков	Омск, Новосибирск,			
Благовещенск,				Барнаул	20	6	в отдельные дни дожди
Хабаровск	25	12	кратковременные дожди	Пермь, Екатеринбург	16	7	в отдельные дни дожди
Владивосток	23	11	местами небольшой дождь	Псков, Новгород	15	4	в отдельные дни дожди
Волгоград	16	7	без существенных осадков	Ростов-на-Дону	21	10	без осадков
Вологда	15	5	временами дожди	Самара, Ульяновск,			
Воркута	0	-5	временами осадки	Пенза	14	5	дожди, местами грозы
Воронеж, Курск,				Санкт-Петербург	15	5	в отдельные дни дожди
Липецк	17	8	в отдельные дни дожди	Смоленск, Брянск	15	7	кратковременные дожди
Иркутск, Чита,				Тверь, Тула, Рязань	13	4	кратковременные дожди
Улан-Удэ	17	3	кратковременные дожди	Томск, Кемерово	22	8	в отдельные дни дожди
Калининград	16	5	временами дожди	Чебоксары	15	7	кратковременные дожди
Краснодар, Ставрополь	23	11	без осадков				
Москва	13	5	кратковременные дожди				

Прогноз подготовлен в Гидрометцентре России.

Продолжается наш традиционный конкурс «Купальник». Мы по-прежнему ждем ваши цветные фотографии в купальниках или топлесс, снятые дома, в спортзале, на пляже, да хоть на даче во время посадки цветов! Главное - верить в то, что именно вы самая привлекательная и обаятельная. Фото присылайте по почте с пометкой «Купальник-2002».

Ведущий конкурса
Олег БУРДЫКИН.

«Высылаю фото-графию своей девушки Юли. Это мой сюрприз к ее 20-летию. Ты, любимая газета, даже не представляешь, какова будет ее реакция, когда она, в очередной раз купив «Комсомолку», увидит себя!»

Алексей Н.,
Московская
область.

КУПАЛЬНИК-2002



Кроссворды от Олега Васильева

ВЫЧЕРКИВАНИЕ

Среди буквенной абракадабры отыщите легкие ответы на наши вполне симпатичные вопросы. Не забудьте о том, что в скобках указано число букв в правильном решении. Первое слово мы вам уже подсказали. Желаем грандиозных успехов!

1. Какого доктора посещают «с раздражением» (12)? 2. Что может натворить сквозняк, попавший «в вестибулярный аппарат» (9)? 3. Криминальный «наездник» (7). 4. «Окосевший» парусник (5). 5. «Зво-нар» (9). 6. Окно, которому пришлось за-кругляться (11). 7. «Зубочистка» (5). 8. Начальница квартиры (8). 9. Какой науке не чуждо ничто челове-ское (12)? 10. «Лекарство» от гиподинамии (8). 11. Крупнокалиберная ванна (7). 12. Когда идешь про-тив него, обычно оказы-вается, что шел против себя (9). 13. Сказочная принадлежность для экс-пресс-теста на королев-

И	Я	А	И	З	М	Г	Н	А	Е	К	Э	Р
Г	Т	Н	Л	О	Л	О	У	И	Т	П	Ь	Я
О	Р	Г	О	Г	Ь	Ш	Х	Р	Е	И	И	Н
Л	О	О	К	Л	Н	Й	С	А	Б	Н	Ц	А
О	П	Л	К	А	М	Е	С	И	Ж	Е	С	Р
О	П	О	И	Ч	З	Р	Е	В	А	И	Т	О
Р	А	Т	Н	Д	И	М	В	Д	Н	П	Е	Т
В	Е	Н	А	О	Т	А	О	В	И	Д	Н	А
И	Н	А	Ч	В	О	О	Д	О	Ш	И	Я	Н
К	Ь	Л	Х	И	Р	П	К	Р	О	Т	С	И
Е	Н	Ж	О	Р	Ь	Н	И	О	Г	Т	У	М
Р	Е	А	Б	П	Л	А	С	Е	И	С	Л	Ю
Т	Р	Я	У	Д	И	П	Т	А	В	Т	Л	И

скую кровь (8). 14. «Если наука все же победит ..., люди перестанут уважать друг друга» (10). 15. Спортивный репетитор (6). 16. Слой с повышенной склонностью к выдумкам (4). 17. Замечено, что «...

ясняют широтой взгля-дов» (10). 18. Предоплата будущих профессиональ-ных достижений (9). 19. Член партии любителей заложить за воротник (7). 20. «Укротитель» кранов и батарей парового ото-пления (13).

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

Во время встречи Никиты Михал-кова с Путиным:

— Владимир Владимирович, я вот в последнее время все больше играл царей. Да, царей... Думаю в следую-щем фильме вас сыграть.

— Ну для этого вам, Никита Сергееч, придется сбрить ваши знаменитые усы.

— Да нет... Это вам придется усы от-растить!

Готовится мент к свадьбе. Прихо-дит к другу и говорит:

— Ты у меня на свадьбе понятием будешь?

Телеанонс: «Кровавая драма — мохнатый, обаятельный и совершен-но беззащитный пришелец в лапах огромного аллигатора. Смотрите се-годня на нашем телеканале: «ЧЕБУ-РАШКА».

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ ОТ 4 МАЯ

СЛОВЕСНЫЙ ФУТБОЛ. ПЕРВЫЙ ТАЙМ:

Кабачок — Капитализм — Международник — Классицизм — Магдалина — «Авакс» — Сабо-тажник — Казино — Оазис — Стрейзанд — Ди-рак — Кальмар — Радиатор — Разорение — ГОЛ! — Кадресс — Сажен — ГОЛ! — Амон-тильядо — ГОЛ! ВТОРОЙ ТАЙМ: Аукуба — Абитуриент — Трус — Сажа — Абзац — ГОЛ! — Жанрист — Тартюф — Философ — Филантроп — Пекинес — Саймак — Карп — Пиаф — Фант — Тиамин — Наркоз — Знамя — Якорь. СЧЕТ МАТЧА — 2:2.

С ФРАГМЕНТАМИ. ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

4. Агутин. 8. Паровоз. 9. Допрос. 10. Амстер-дам. 11. Двор. 12. Взятчик. 17. Грузовик. 18. Базилик. 21. Кабо. 22. Пиццерия. 23. Ширма. 24. Гана. 26. Пиво. 29. Ряба. 30. Тигр. 32. Пимы. 33. Легран. 34. Руан. 35. «Пари». 36. Зонтик. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Башмачник. 2. Постриг. 3. «Кобра». 5. Гном. 6. Таривер-диев. 7. Несуразица. 9. Дар. 13. Здание. 14. Триумф. 15. Авария. 16. Скрыга. 19. Кабани-на. 20. «Богатыри». 25. Глаз. 27. Иприт. 28. Очник. 31. «Рено».

С ФРАГМЕНТАМИ

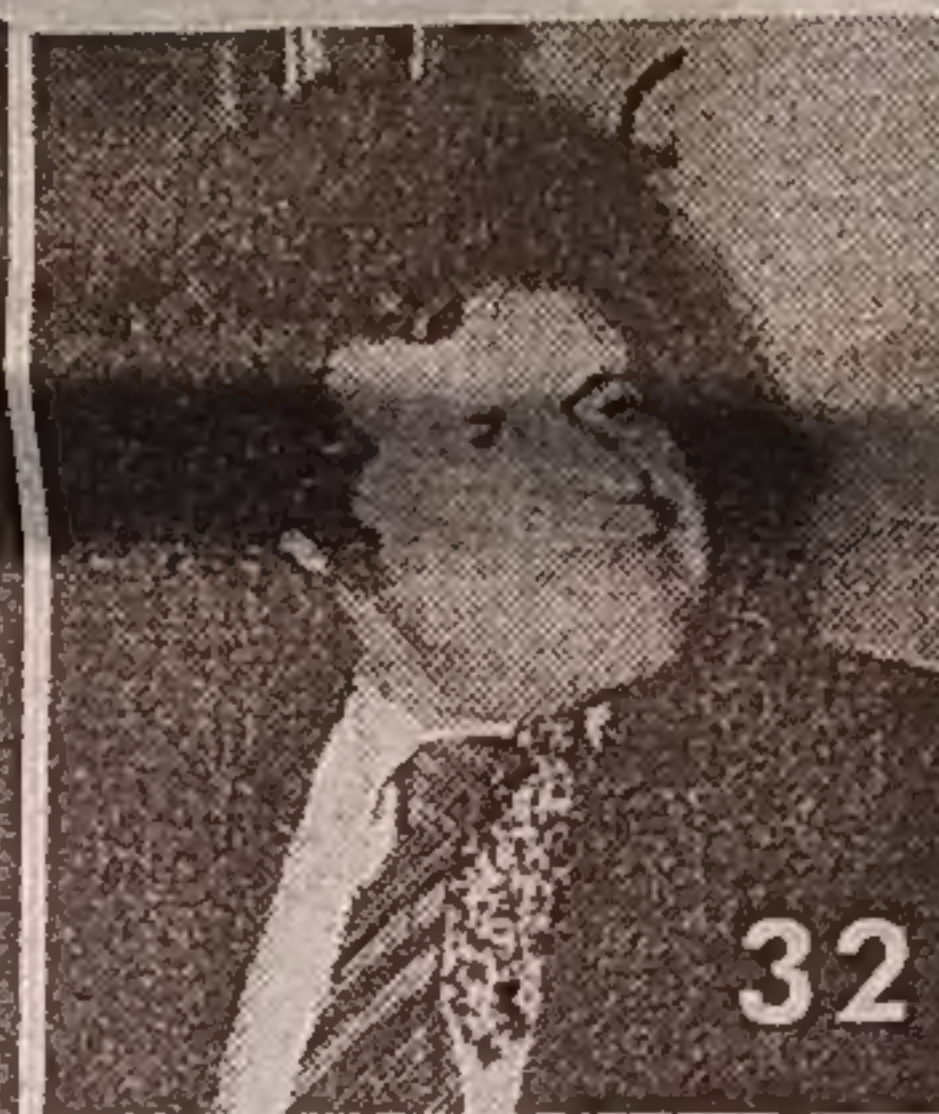
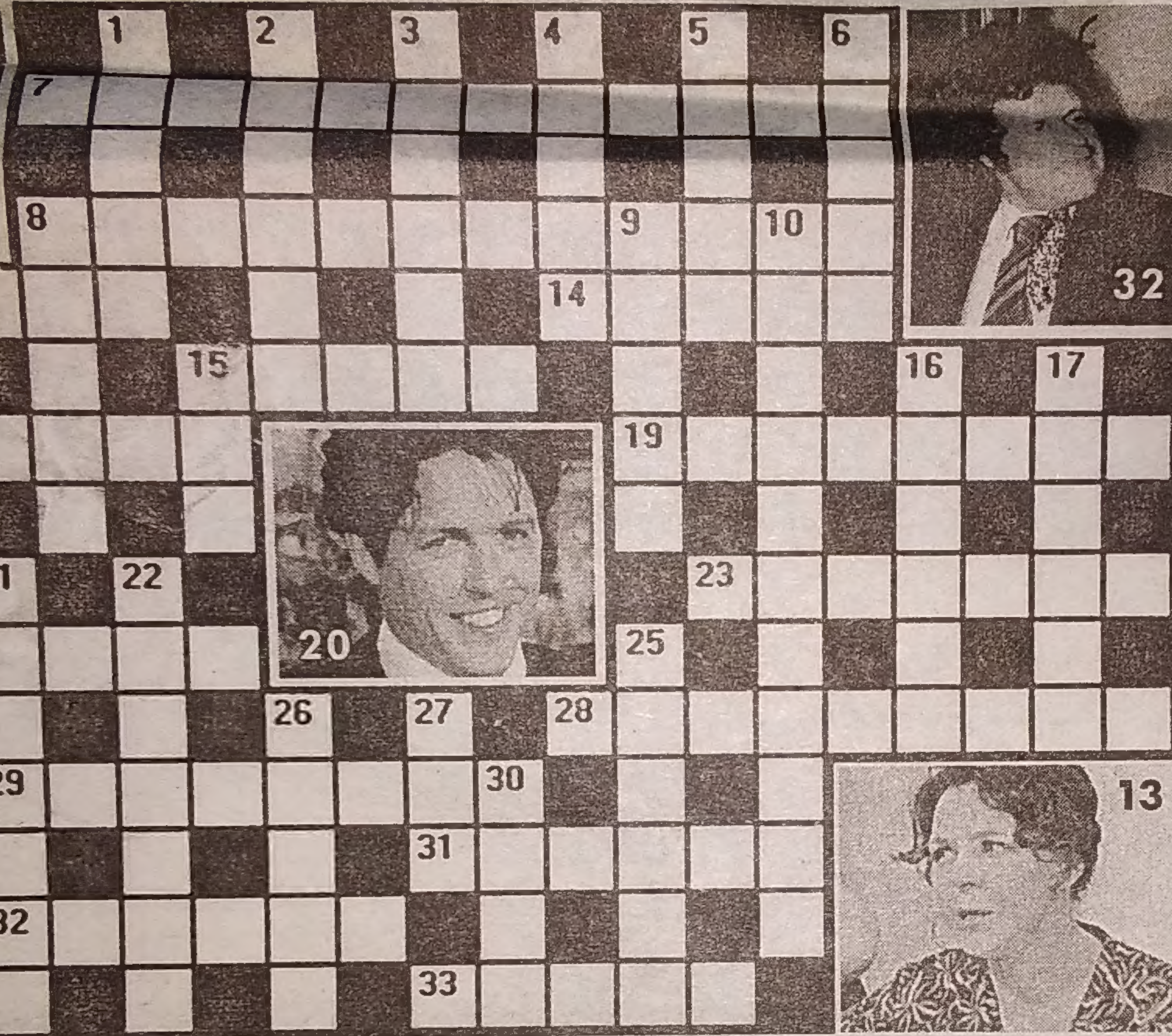
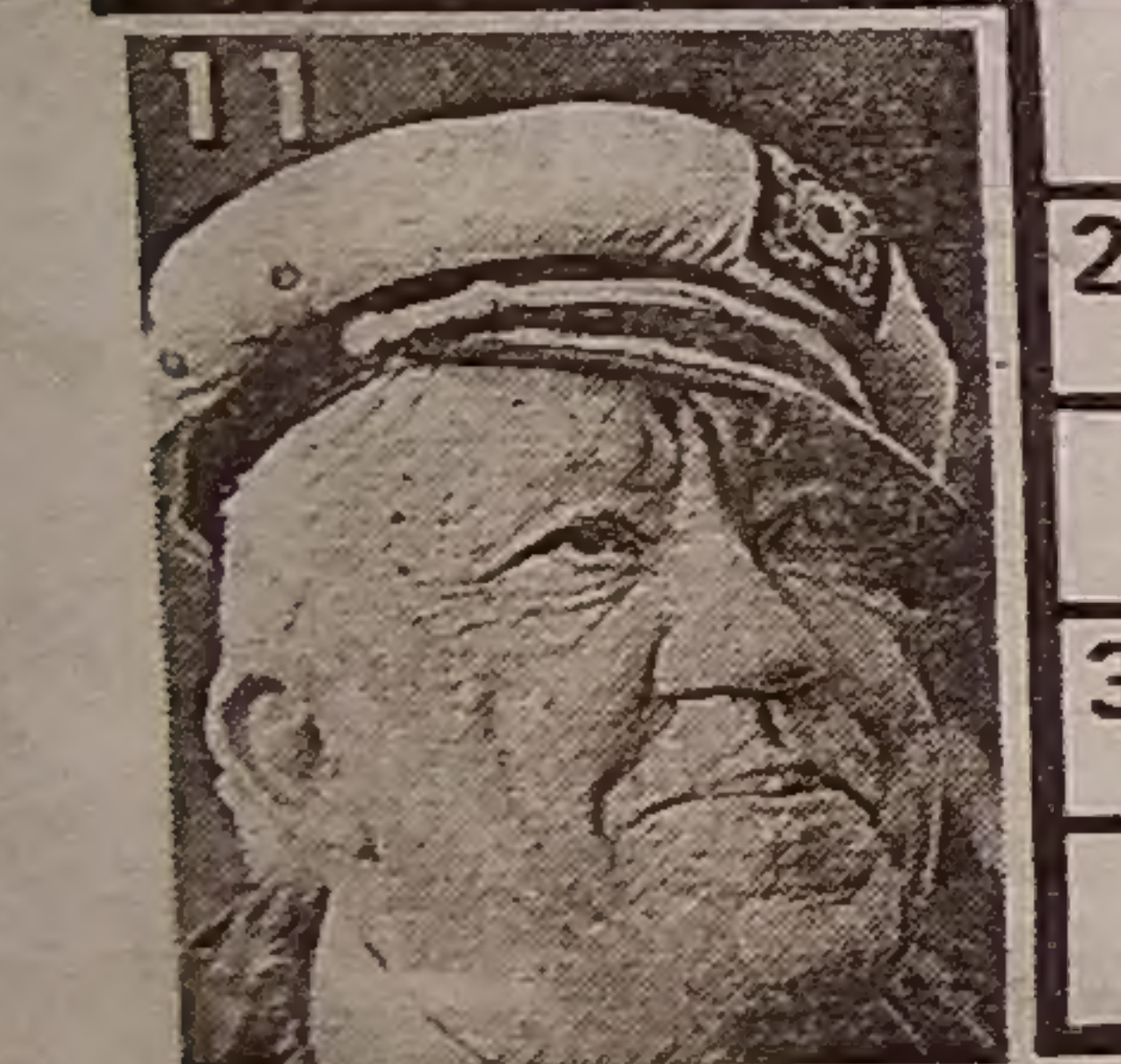
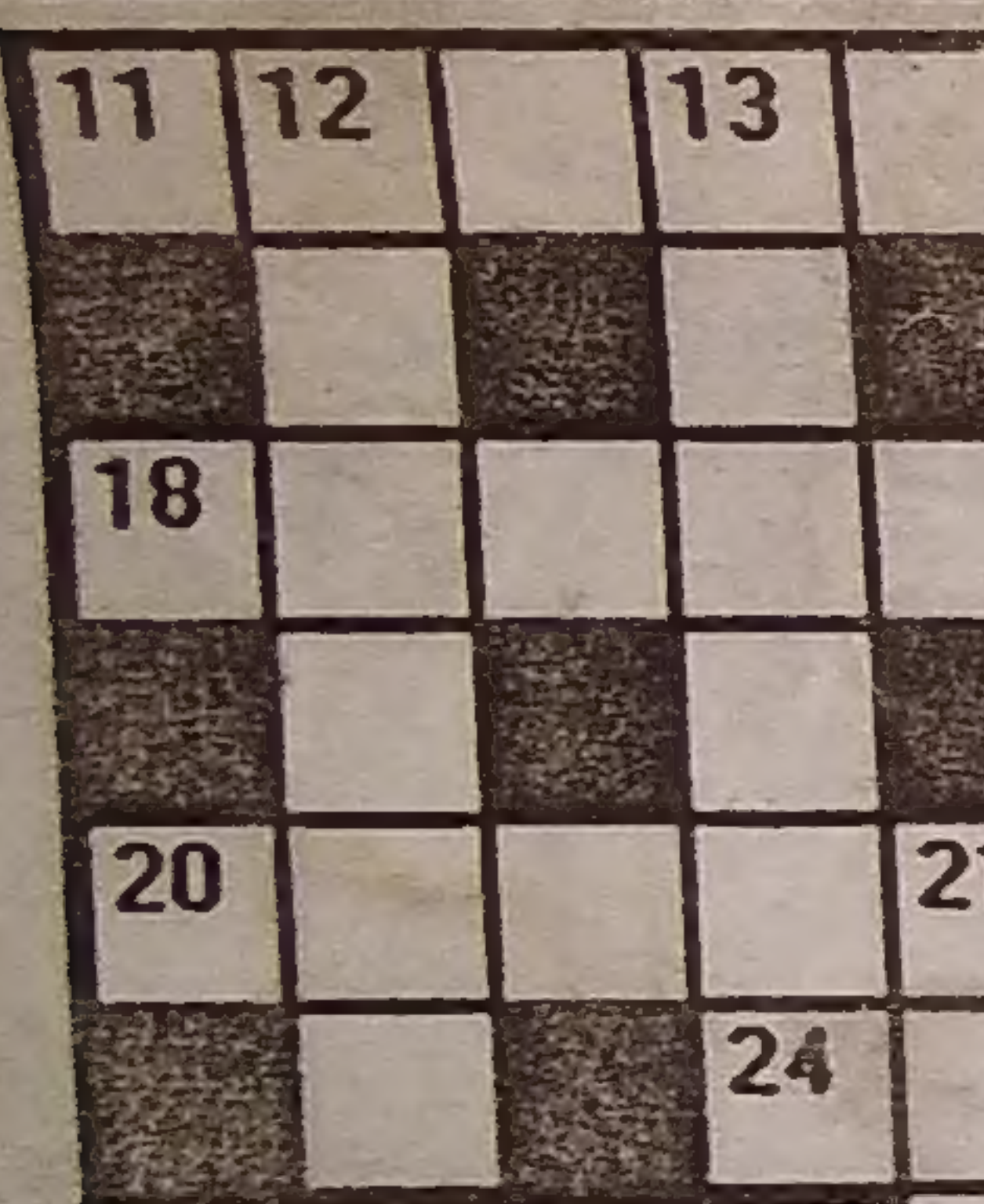
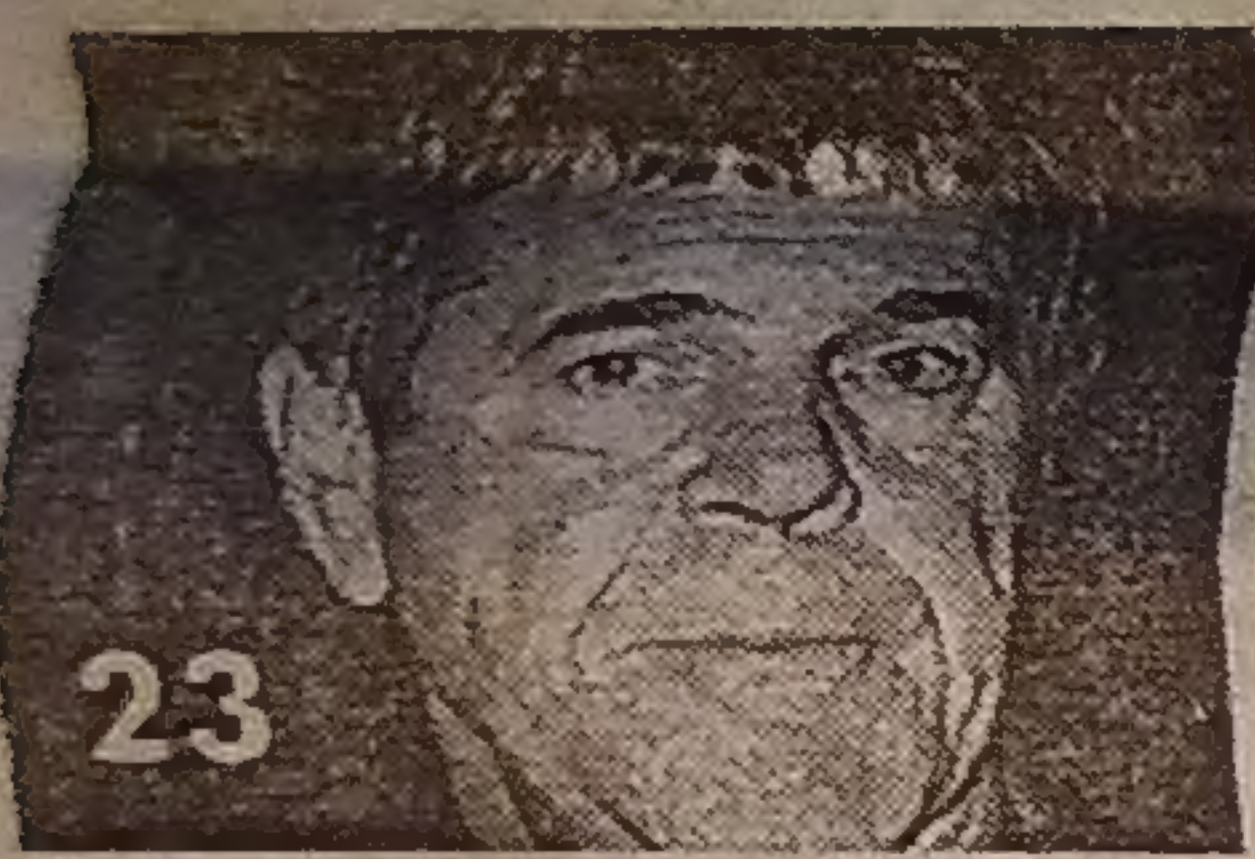
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Копьеносец из корри-ды. 8. Какой вверенный его обязанностям госу-дарственный орган римский философ Катон ос-тавил описанным от жупиков? 11. С...

Ну для этого вам, Никита Сергеевич, придется сбрить ваши знаменитые усы.
— Да нет... Это вам придется усы от-растить!

...похитили, обаятельный и совершенно беззащитный пришелец в лапах огромного аллигатора. Смотрите сегодня на нашем телеканале: «ЧЕБУ-РАШКА».

Абитуриент — Трус — Сажа — Абзац — ГОЛЛ — Жанрист — Тартюф — Философ — Филантроп — Пекинес — Саймак — Карп — Пиаф — Фант — Тиамин — Наркоз — Знамя — Якорь. СЧЕТ МАТЧА — 2:2.

2. Постриг. 3. «Кобра». 5. Гном. 6. Гаривер-диев. 7. Несуразица. 9. Дар. 13. Здание. 14. Триумф. 15. Авария. 16. Скрыга. 19. Кабани-на. 20. «Богатыри». 25. Сглаз. 27. Иприт. 28. Очник. 31. «Рено».



С ФРАГМЕНТАМИ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Копьеносец из корри-ды. 8. Какой вверенный его обязанностям госу-дарственный орган римский философ Катон ос-тавил очищенным от жуликов? 11. Смотрите фо-то. 14. Бешеный успех. 15. Дверная вешалка. 18. Что скрывается за променадом? 19. В какой ази-атской стране самогон гонят преимущественно из кобыльего молока? 20. Смотрите фото. 23. Смотрите фото. 24. Как раз то, чем торгуют. 28. Гостиница для бездомных. 29. Русский поэт, считавший: «Поэтом можешь ты не быть, но гра-жданином быть обязан». 31. Он был «одной кро-ви» с целой волчьей стаей. 32. Смотрите фото. 33. Маяк как сооружение.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Тропический фрукт. Связка его «собратьев» достигает порой 45 кило-граммов и более! 2. Склеенные частности. 3. Вод-ная парковка. 4. Какая деталь дамского платья когда-то называлась «чертовым хвостом»? 5. Альтернатива окраины. 6. Какое грандиозное со-оружение имени Петра воздвигли на Капитолий-ском холме по проекту гениального Микеланд-жело Буонарроти? 8. Французский слаломист, трехкратный олимпийский чемпион. 9. «Сплю-сованность». 10. Спортсмен, участвующий в многоборье, состоящем из слалома, прыжков с трамплина и фигурного катания. 12. Весьма вы-сокий церковный чин. 13. Смотрите фото. 15. Картежный возглас. 16. Молчаливая блокада. 17. Интриганка, сыгранная в мушкетерском телесе-риале Маргаритой Тереховой. 21. Смерч амери-канской национальности. 22. Военный водитель. 25. Тот самый янки из Коннектикута, что оказал-ся при дворе короля Артура по воле американ-ского писателя Марка Твена. 26. «Дорожный знак» на воде. 27. «Горловая пробка» при силь-ном волнении. 30. Хлопковый продукт.

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

■ Генеральный директор, главный редактор
В. СУНГОРКИН.

■ Шеф-редактор В. МАМОНТОВ.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:
Н. БАРАБАШ, И. ВИРАБОВ (зам. главного редактора),
А. ГАНЕЛИН (зам. главного редактора), А. ДЯТЛОВ
(зам. главного редактора), С. ЕМЕЛЬЯНОВ,
В. КОЗИН, И. КОЦ (зам. главного редактора),
Е. ОВЧАРЕНКО (ответственный секретарь),
С. ПОНОМАРЕВ, И. ЧЕРНЯК, О. ШАПОВАЛОВ,
В. ШУТКЕВИЧ (зам. главного редактора).

■ Председатель Совета директоров
В. ГОРЯИНОВ.

■ Первый зам. генерального директора —
директор газеты В. БАЯЗИТОВ.
ДИРЕКЦИЯ: Э. ВЕЛИХОВСКАЯ, А. ДАНИЛЬЧЕНКО
(зам. генерального директора), Л. КАНТУР,
В. КУБОРСКАЯ, А. НИКИШИН, Л. ПИМЕНОВА,
М. ПУГАЧЕВ, Е. ФЕДОРОВИЧ, Л. ШАМЫГИН
(зам. генерального директора).

■ УЧРЕДИТЕЛЬ ГАЗЕТЫ — ЖУРНАЛИСТСКИЙ
КОЛЛЕКТИВ «КОМСОМОЛЬСКОЙ ПРАВДЫ».

■ Управляющая компания — ЗАО «Проф-медиа».

НАШ АДРЕС:

«Комсомольская правда», улица «Правды», д. 24,
Москва, А-40, ГСП-3, 125993.

ТЕЛЕФОНЫ:

для справок — 257-51-39;
факс 200-22-93;
отдел новостей — 257-54-00;
отдел писем — 257-53-38;
отдел рекламы:
телефон/факс — 257-57-57, 257-57-76,
отдел подписки — 257-50-09, розницы — 257-58-96;
группа выпуска «толстушки» — 257-56-68.

■ Газета зарегистрирована
в Министерстве печати
и информации РФ.
Регистрационный № 1159.

■ Редакция не несет
ответственности
за достоверность содержания
рекламных материалов.

Индексы 31470, 32353, 32354,
50057, 50176.

Тип. № 13040.

Тираж 2 913 000 экз.

■ e-mail: kp@kp.ru Web сервер: www.kp.ru

■ Время подписания номера в печать — 17.00

■ «НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ»

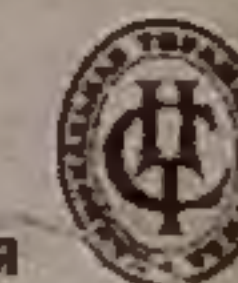
«Открытая трибуна», «Точка зрения»,
«Бизнес-пресс», «Выборы-2002»,
— публикации на коммерческой основе

■ Предпечатная подготовка — ООО РИЦ
«Комсомольская правда», (095) 257-58-19.
Ген. директор А. ПАНКРАТОВ.

■ Газета передана по Системе спутниковой связи
ООО РИЦ «КП».

© ЗАО ИД «Комсомольская
правда», 2002

Авторами статей
запрещена их
перепечатка без согласия
правообладателя,
а иное использование —
без ссылки
на правообладателя.
Приобретение авторских прав:
(095) 257-3547.



Алтай-Атл	(3272)	55-65-29	Владивосток	(4232)	25-13-93	Хабаровск	(3412)	75-22-39	Киров	(8332)	38-90-90	Н. Новгород	(8312)	35-97-02	Петрозаводск	(41522)	3-28-67	Смоленск	(0812)	55-38-80	Ульяновск	(8422)	34-77-41
Архангельск	(8182)	23-92-03	Владимир	(0922)	32-25-77	Удмуртск	(3952)	27-29-79	Климов	(103732)	22-45-12	Новосибирск	(3832)	22-41-98	Камчатский	(10371)	708-87-02	Ставрополь	(8622)	92-84-62	Уфа	(3472)	50-12-57
Байкал	(1099412)	38-54-05	Волгоград	(8442)	30-17-77	Йошкар-Ола	(8362)	45-31-36	Краснодар	(9812)	60-24-60	Одесса	(0482)	34-03-08	Рига	(8632)	34-99-55	Сыктывкар	(8652)	26-01-92	Хабаровск	(4212)	30-84-74
Барнаул	(3852)	23-78-59	Воронеж	(0732)	52-14-77	Казань	(8432)	75-05-84	Красноярск	(3912)	66-03-79	Омск	(3812)	24-77-01	Ростов-на-Дону	(0912)	21-07-19	Тбилиси	(86212)	21-45-54	Харьков	(0572)	14-01-82
Белгород	(0722)	22-46-19	Днепропетровск	(0562)	32-00-77	Калининград	(0112)	53-62-73	Львов	(0322)	85-94-18	Оренбург	(3532)	77-82-88	С.-Петербург	(812)	310-34-34	Тверь	(1099532)	99-95-45	Челябск	(8352)	68-44-80
Бийск	(10996312)	68-18-08	Донецк	(062)	332-38-30	Калуга	(0842)	54-70-40	Магадан	(41322)	5-49-11	Пенза	(8412)	66-34-20	Самара	(8462)	70-30-85	Томск	(0822)	38-14-18	Челябинск	(3512)	36-77-04
Благовещенск	(4182)	42-47-30	Екатеринбург	(3432)	53-34-31	Камышово	(3842)	52-56-22	Минск	(1037517)	232-80-68	Пермь	(3422)	48-68-61	Саратов	(8452)	26-05-96	Тула	(0872)	53-22-25	Якутск	(41121)	10-19-54
Брянск	(0632)	73-68-68	Ереван	(103741)	53-39-10	Киев	(1038044)	241-95-00	Мурманск	(8152)	47-20-22	Петрозаводск	(8142)	72-48-49	Симферополь	(0652)	24-80-32	Тюмень	(3452)	48-28-51	Ярославль	(0852)	32-78-33

Заказы на размещение рекламы принимаются всеми представительствами